

# 快眠漢方

漢方薬には睡眠の質を改善できるものがあります。

漢方薬には睡眠の質を改善できるものがあるが、おすすりませ。イライラだけでも使用できます。

おそろく一番よく使われる漢方処方方は酸棗仁湯（さんそうにんとらう）ではないでしょうか。

貧血気味で胃腸が弱く、不安になったり動悸

の苔が黄色っぽければ肝胆湿熱かもしれませ。ストレスや食事による老廃物が蓄積されて眠りの質が低下しているこのタイプには、温胆湯（うんたんとう）や柴胡加竜骨牡蠣湯（さいこかりゆうこつぱれいとらう）が合うのです。

主成分の酸棗仁はサネブトナツメの種子で、緊張や興奮を鎮めて眠りにつきやすくしてくれます。

阿部 佐知子の  
国際中医師



漢方  
豆知識

## <第四十五話>

一日中働き続けた脳をクールダウンしてくれます。

食後や昼間はだるくなるなら帰脾湯（きびとつ）

なりやすいこの時期。漢方薬でご安眠ください。

イライラしたり、歯ぎしりをしたり、ビックリとして起きたりする

心脾に栄養を送ることで内臓の働きが整い、眠りの質が上がります。

◆飯島仁生堂薬局本店  
足立区千住1-29-2

朝起きて口が苦く、舌

33881-2273

http://www.jinseido.co.jp