

2009年8月27日

「眠くて、眠くて、仕方がない・・・」

Q: 先生！悩んでいます。眠くて、眠くて仕方が無いのです。夜いくら早く寝ても、どんなに沢山寝ても、日中眠くて、眠くて・・・常に睡魔に襲われます・・・m(_ _)m
3歳の子供が居るのですが、日中子供が機嫌良く遊んで居る隙に、いつの間にか寝てしまいます。眠りが浅いのかな？と思い、枕や、ベッドをかなりイイものに変えました。夜は途中目が覚めることもなく、結構熟睡していると思います。この「眠くて仕方がない」というのは、10代や20代前半のころは、そんなことありませんでした。5年くらい前からだったと思います。20代前半、結構仕事を頑張っていたので、その頃から、疲れやすくなったというのも、原因なのかもしれません。5年くらい前から、とても体がだるく、気分がいつも重い感じがします。雨の日は特にだるさが増します。これは、病気でしょうか？
真剣に悩んでいます。 (Sさん 32歳 女性)

A: このような慢性的に疲れが抜けない方の相談は多いですね。慢性的疲労の原因はいろいろあります。漢方薬の立場では**気虚**（ききょ）と考え、自分の気力を補ってあげて回復する力を強める漢方薬を使います。天気が崩れる前日や午前中に体調が悪くなる方は、「**痰湿**（たんじつ）」がたまっている場合に多いです。

「痰湿」は水分代謝が悪くなり全身の気血水の流れが停滞している状態をさします。自分で気づかないうちに、気分転換ができない生活スタイルになっている可能性もあります。すこし、ご夫婦で話し合って散歩や運動の時間をつくって子育てから離れるようにしてみてください。漢方薬で良く使われるのは、**帰脾湯**（きひとう）や**半夏白朮天麻湯**（はんげびやくじゅつてんまとう）がお勧めです。気分の落ち込みが強いと感じた時は、専門家によるカウンセリングを受けると良いでしょう。ひとりで抱え込まないようにして下さいね。

【漢方薬】

帰脾湯（きひとう）：

虚弱体質で血色の悪い人の、貧血、動悸、息切れ、不眠症、不安神経症、食欲不振、神経性心悸亢進症などに用いる。

