

「不安・不眠」

不眠は、多くの人を抱える身近なお悩みです。心と身体のさまざま要因が重なって起こるため、完全に「治す」ことが難しい場合もありますが、適切なケアを続けることで眠りは整い、日常生活をより快適に過ごせるようになります。

そのつらさ、漢方で眠りの質を整えてみませんか？



こんなお悩みありませんか？

- ✓ 布団に入っても考え事が止まらない
- ✓ 夜中に目が覚めてしまう
- ✓ 朝早すぎる時間に目が覚める
- ✓ 朝スッキリ起きられない
- ✓ 寝ても疲れが取れていない
- ✓ 眠れない日が続き、日中ぼんやりする
- ✓ 心がソワソワ落ち着かない

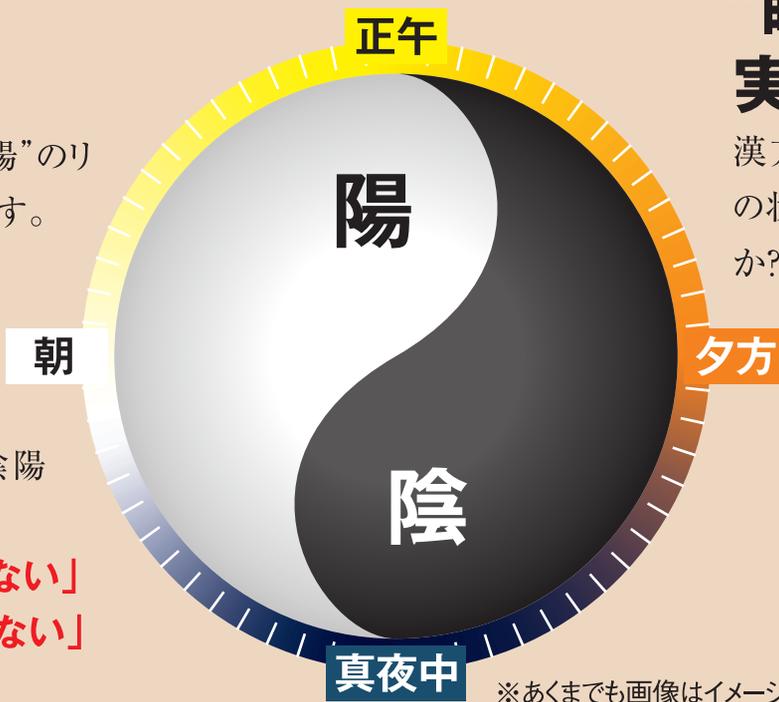
ひとつでも当てはまる方は、睡眠のバランスが乱れているサインかも。漢方では、この「夜になっても心が静まらない状態」を整えることで、自然な眠りを取り戻すという考え方を大切にしています。

漢方の考え方

中医学では、人の睡眠は“陰”と“陽”のリズムが整うことで生まれると考えます。

- ・昼は「陽」が働き、活動モード
- ・夜は「陰」が働き、休息モード

しかし、ストレス・考えすぎ・疲労・生活リズムの乱れなどで、この陰陽の切り替えがうまくいかなくなると、「眠りたいのに心が落ち着かない」「身体は疲れているのに眠れない」という状態が起こります。



“眠れない原因”は実はさまざま。

漢方では、あなたの体質や心・身体の状態をみながら、「なぜ眠れないのか？」にあわせて選ぶのが特長です。



※あくまでも画像はイメージです。

あなたの“眠れない”は どのタイプ？

※チェックに応じて
お気軽にご相談ください



① 不安タイプ

心が落ち着かず、
考えが止まらない

- ☑ 眠れるかどうか不安
- ☑ 途中で何度も目が覚める
- ☑ 運動不足
- ☑ 朝スッキリしない、寝た気がしない



心(=“神”)の落ち着きを
整える漢方処方を使用。

② 興奮タイプ

気が高ぶって体が
休息モードに入れない

- ☑ 夜遅くまで仕事をしている
- ☑ 心身の緊張が取れない
- ☑ お酒を飲むことが多い
- ☑ 寝る直前まで頭が冴える、
スマホを使用している



高ぶった陽のエネルギーを
落ち着かせる漢方処方を使用。

③ 混合タイプ

イライラ +
不安が入り混じる

- ☑ ストレスが多く、イライラ、カリカリしがち
- ☑ 何かと不安や心配事が多い
- ☑ 食欲が乱れる(食べすぎ)



ストレスの巡り +
心の落ち着きを同時に
整える漢方処方を使用。

④ 体力低下タイプ

身体のエネルギー
不足で眠りが浅い

- ☑ 眠りが浅い
- ☑ 仕事の能率が
上がらない
- ☑ 気力がない
- ☑ 食欲がない



体力(気・血)を補い、眠れる
身体へ導く漢方処方を使用。

漢方は 「症状」ではなく 「あなた」をみます

同じ“眠れない”でも、原因は人
によってまったく違います。

漢方薬局では、

・体質 ・気分

・生活リズム

・食事・お仕事の状況

などを丁寧に伺いながら、あなた
の“眠れない理由”に合わせた
ケアをご提案します。無理な
おすすりはいたしませんので、
「最近ちょっと眠りが浅いかも
…」という段階でも気軽にご相談
ください。

今日からできる 快眠のコツ

① 眠りにつく2時間前には食事をすませる

・胃に食べ物が入っている状態では、深い睡眠ができません。

② 眠りにつく1時間前には入浴を済ませる

・アロマオイルなどでリラックス。

・38～40度くらいのお湯で、肩までしっかりつかり、じんわり汗が出てくる前に上がりましょう。

③ 暗い環境で眠る

・光は身体を起こす作用があるので、寝るときは暗い環境がおすすめ。

・ブルーライトは覚醒作用があるため、眠る30分前にはPCやスマホを控えて。

・寝る前は大きく深呼吸して身体をリラックス。

④ 朝日をしっかり浴びる

・朝日を浴びると体内時計がリセットされ、夜に眠気が来やすくなります。

小さな工夫の積み重ねで、眠りは変わっていきます。

「寝つけない」
「不安で眠れない」は
我慢しなくてOK!

そんな時こそ、漢方薬局にご相談ください。

眠れない原因 × あなたの体質 を丁寧に見きわめて、
ご相談に応じています。

睡眠は“毎日の土台”。整うと、心も体もラクになります。

眠れない。その理由を一緒に見つけましょう。

ご相談は当店まで



こころとからだに自然の力
漢方療法推進会