

眠れないのは辛いので、ちょっとした工夫で快眠を

体号 月号 番号
推挙 7
ち 7
う 1
ぼ 0
つ 2

眠れない...その前に

ただでさえ眠れないのに、暑くて余計眠れない季節:

中医学でみる不眠は、大まかに五つに分類されますが、今回はすぐできる工夫をお伝えします。まず、不眠症は



- 本人が十分な睡眠がとれていないと感じている
- それによって本人が苦しんでいる
- それによって本人の生活に支障が生じている状態

を指し、○時間以上眠れていなければならぬものではない。そして、一般的には入眠の工夫として

- 就寝一時間前以降は強い光を見ない
- 半身浴やストレッチをする
- 過度の空腹や満腹は避ける
- 朝日を浴びて体内時計をリセットする

などが挙げられていますが、これらは大切ですが、あくまで今日は何だか眠れないな、と思っただけに試してみたいこと。アロマなど好みの香りを嗅ぐ

実は夕食の匂いが充滿した部屋だったりしませんか？うちの子どもが興奮してなかなか寝ない時、コップに水を入れ、ラベンダーオイルを2、3滴落としたものを枕元に置くと5分も経たずに寝ます。起きないといけないうちに起きられない時の状況を思い出す。何のこ、ちゃ??でしようが、こういう時、息を吐く方が長くてゆったりした呼吸をしています。他にも、耳を温めたり全身の力を抜いたりもオススメです。考えごとが止まらなければ書き出す。頭でグルグル考えてると眠れません。書き出したら安心して眠れることも。ホットミルクやココアを飲む。夜中に目が覚めても時計を見ない。脳がその時間に目覚めるよう、誤った記憶をさするそうです。

子どもが布団から飛び出て風邪をひかないか心配で眠りが浅いお母さん、ぜひお子さんの足先を布団から出してあげて下さい。★よい眠りにつけますように。

つぼのツボ

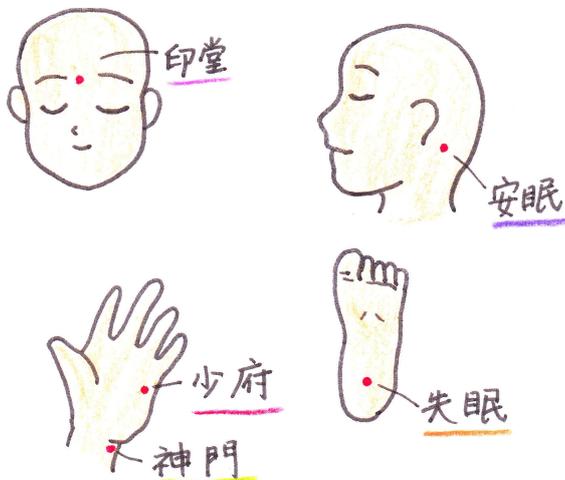
印堂 (いんどう) 心地よく、質の良い眠りを誘うツボ
眉間の中央

安眠 (あんみん) 名前の通りのツボ!
耳の後ろにある。下に向かて尖っている骨から指幅1本分下

神門 (しんもん) 神経が高ぶって寝られない時に
手のひら小指側で、手首の付け根

少府 (しょうふ) 精神イライラを和らげる
手のひらの拳を握ったときに小指の先が当たる場所

失眠 (いみん) のぼせやすい、考えすぎな人の失われた
眠りを取り戻す
足裏 かかとのふくらみ真ん中



中医学的にみる不眠症

心脾両虚

入睡困難、多夢、目が覚めやすい、動悸、健忘、汗をかきやすい、顔色がさえない、めまい、精神疲労、胃腕部のつかえ、未消化の薄い下痢便

心腎不交

疲れすぎて眠れない、または少し寝ると目が覚める、手のひら・足の裏・胸の熱感、寝汗、口渇、めまい、耳鳴り、健忘、胸さわぎ、遺精、腰膝がだるく力が入らない

心胆気虚

不眠多夢、目が覚めやすい、動悸、驚きやすい、気短倦怠、小便の色が薄く多量

痰熱

眠りが浅い、多夢、よく目が覚める、胸苦しい、胃腕部のつかえ、しゃっくり、めまい

肝火

入睡困難、頭痛、めまい、イライラ、怒り、ほい、目が赤い、耳鳴り、脇痛、口が苦い

これらに思い当たる方はぜひご相談下さい

かんたん薬膳 ♪

ハスの実のおこわ

材料 (2合分)

| | |
|--------|-------|
| もち米 | 2合 |
| 鶏肉 | 100g |
| 乾燥ハスの実 | お好みの量 |
| 干しいたけ | 2個 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| 塩 | ひとつまみ |



食材

心神の不安をおさめる

玄米、小麦、アーモンド、ハスの実、竜眼(中華食材)、チンゲン菜、ゆり根、人参、ほうれん草、いわし、あさり、カキ、しじみ、ジャスミン茶など

高齢者の安眠には

高齢者の睡眠は寝つきにくく、夜中に何度も目が覚め、朝早く起きてしまうという特徴があります。これは、体を成長させる必要がなくなるため、ノンレム睡眠という深い眠りが不要になるから。睡眠ホルモンであるメラトニンの産生量が減るので、睡眠が維持できなくなります。大豆・肉・乳製品・バナナ・レタスの芯などからメラトニンを摂取し、勉強や読書で頭を使って夜の照明を落とすことで改善が見込まれます!

1. ハスの実は一晩ひたひたの水につけて戻す。
2. 干しいたけも水につけて戻し、細切りにする。
3. 鶏肉をハスの実の半分かくらいの大きさに切る。もち米を洗い、30分ザルにあげる。
4. 1-2の戻し汁も一緒に、全ての材料を入れて炊く。