

オンライン質問 ～認知症と漢方薬～

Q. 不眠で用いる酸棗仁湯は一日3回の服用が適当ですか？夜のみということはないですか？

⇒はじめに、酸棗仁湯の使い方は、中国の古典である『金匱要略』に、「虚勞，虚煩，眠るを得ず，酸棗仁湯之を主る」とあります。心身が疲労して眠れない人に使用します。今回は認知症でしたが、それにこだわることはなく、とくに慢性病の人，老人などで，夜になると眼がさえて眠れないものによく適応します。

■一般的な解説をします。

酸棗仁湯の主薬は名前の通り酸棗仁で，中枢神経系を抑制し持続する鎮静効果があります。知母にもやや鎮静作用があり，酸棗仁との組み合わせで脳の興奮を低下して催眠に働くとされています。また茯苓には精神安定効果があり，不安をやわらげ，気持ちを静めます。そこで金匱要略にあるように，心身ともに疲れているのに，気持ちが落ちつかず，なかなか眠れない，寝付けないタイプの不眠に使われます。

酸棗仁湯は基本的には不眠に対して使うことが多いのですが，睡眠薬とは違いますから，不安を取り除いた結果として眠れるようになるわけです。

■そこで服用のしかた

酸棗仁湯は直接的な睡眠作用はないので就寝前の眠前投与とは限りません。そして酸棗仁湯のエキス剤は意外と効果が弱いと言われていています。ご質問にあるように，夜のみもあります。そこで就寝前に内服する場合は，1包を1回では効かない場合がありますので，2包で試されてください。私の経験では3包まで使いました。

では1日3回の飲み方は，不安を取り除くと考えて，日中にも内服するうちに徐々に不眠が回復していきます。でも稀に服用すると眠くなったり，だるくなったりする方は就寝前でよいと思います。

結論として，飲み方に決まりはありません。1日2回がよいのか3回がよいのか，寝る前がよいのかは，不調なひとに合わせて飲み方を調整できるのが漢方薬のよいところです。

Q. 講義の中で先生が生薬一つ一つの効能・効果を覚えることが大切だとおっしゃっていましたが、なかなか覚えられません。何かうまい覚え方があったら教えて頂きたいです。

⇒生薬の効能・効果を覚えるよい方法がないものだろうか、これは漢方薬を学ぶ上でほとんどのひとが一樣に感じる問題だと思います。近道はないようなので漢方薬の勉強が嫌いになったり、飛ばしたりすることが多いようです。

では、夕食の献立をイメージしながら、スーパーで食材を買うことが多いと思います。その時には食材の機能などを考えなくても、買い物かごにはバランスよく食材が並んでいるのではないのでしょうか。

生薬の勉強も同じような感覚だと思います。難しい漢方薬の本を読み解いていると、眠気に誘われて同じところをグルグル回って先に進まない経験をよくします。それはやめましょう。生薬については、一つの生薬について、ノートの一行程度の説明で最初は十分です。それ以上は覚えられません。面白くなってくると、自然と一行が二行、三行と増えていって、そして内容も濃くなっていきます。