

今朝は爽やかな顔をして、S氏がやって来ました。

「睡眠薬を服用しなくても眠れるようになりましたよ」

六十歳を超えたばかりのS氏は退職後まもなく、心房細動を起こし当院で治療を受け始めた頃から、寝付きが悪くなり不眠症に苦しむようになりました。会社勤めの規則的な生活から離れ、運動不足も重なっています。

「夜になると頭部が熱っぽくなり頭が冴えてしまいます」

私と同じような状態です。しかし相変わらずこつてりとした中華料理や肉が好きで、退職後も食事習慣は変わりません。そのためかしばしば便秘にも悩まされています。

「いやー、つい先日は良い肉が入りましてね、めったに入荷しない特別飼育の牛肉で、予約せな手に入らないですよ」

とりわけ好きな肉類にはこだわりがあつて、私も彼に勧められ一度口にしたことがあります。口に入れるとたちまちとろけて、いくらでも食べられます。それこそこんなおいしい牛肉があるなんて考えられないほどです。食事の楽しみを奪うことは本当に酷な話です。

舌紅、苔黄膩、脈促、目が充血ぎみで、顔色も赤ら顔です。宿食停滞し三焦湿熱内蘊の状況が生まれ不眠症状が現れたと考えられます。「熱V湿」の状態と判断しました。清熱化湿のうち特に降火を主と

する三黄瀉心湯エキス剤七・五_μグラ二週間分を処方しました。

その結果の報告です。体内に内蘊していた湿熱が規則的な排便によつて外泄されたようです。さらに二週間分の内服で安眠が得られ、その後ときどき必要に応じて服薬しています。賢明なS氏は生活習慣の改善にも取り組んだようです。

そのあと、同じ時期に退職を迎えたO氏が、睡眠薬を求めて来院しました。これまで深夜の変則勤務を三十年以上続けてきたため、勤務がなくなり家にいても、長い間の習慣から夜なかなか寝付けず毎晩読書をしたり、NHKの「ラジオ深夜便」の放送を聞いたりして勤務時代の就寝時間まで過ごしていました。しかし次第にその時間になつても眠れず入眠障害になつてしまいました。しかも多少ウトウトしても熟睡感が得られません。

「深夜時間をもて余し、本を読み始めたら、止まらなくなつてあつという間に空が白んでいます。朝方、睡眠薬を服用し無理に寝ようとしますが、十分な効果が得られません。最近毎晩です。昼寝の習慣もないので身体が疲れてしまいました」

中肉中背で顔色に艶がありません。『金匱要略』血痹虚劳に「虚劳、虚煩し眠りを得ざるは、酸棗仁湯これを主る」とあります。酸棗仁は脳細胞を養う精油成分を多く含みますが、一般的な量（五〜十五_μグラ）では、養血作用が主となり、安神の効果を期待して使うには六十_μグラ以上必要といわれています。『金匱要略』（趙開美版）には二升（三十六〜六十_μグラ、東洋学術出版社『宋本傷寒論』訳者補・古今剂量換算表参照）とあります。酸棗仁の量を多めに使用することにしました。

「酸棗仁^{ニクム}、茯苓^{フクク}、知母^{チモ}、川芎^{センク}、甘草^{カンサ}」二週間分です。

服用を始めてから、すぐには深夜族の習慣から脱却できませんが、なるべく意識して睡眠前の読書を避けるようにしました。

「睡眠薬から卒業はできませんが、煎じ薬を服用してから以前より眠りの内容が良くなった気がします。眠り損なっても以前ほど頭がボーッとして身体がぐったりするほどの疲れを感じなくなりました」

深夜に働いてきたO氏の睡眠時間のリズムを変えることは難しいようですが、疲れた脳神経に養分を補給する酸棗仁湯は、その役割をきちんと務めているように思えます。服用は続きます。

三人目の不眠患者、N子さんは、前の男性たちとは事情が違ってもっと深刻でした。

「夫がリストラされてから、なかなか良い仕事が見つからなくて一緒に気持ちが悪くなり、イライラしたり、急に涙が出てきて家事ができなくなっていました。夜も眠れなくて心療内科の先生に抗不安薬（ベンゾジアゼピン系）にSSRI（セロトニン再取り込み阻害薬）とさらに睡眠剤を処方していただいています」

以前から気分が落ち込みやすく体調がすぐれなくなると漢方治療を求めて来院しています。西洋薬をあまり好まなかったN子さんも、今回はさすがに辛くて友人の勧めで心療内科を訪ねました。しかし昔から漢方治療に信頼と安心感をもっていたN子さんは、少し落ち着き始めてから、ふと気を取り直して来院しました。赤ら顔で体格が良く、どっしりと四角形に近い外貌ですが、神経は繊細です。舌質紫暗で、生理痛や便秘もあります。これまではイライラ気分になると、加味逍遙散合大黃や桃核承氣湯加減の煎じ薬で落

ち着いていました。しかし今回はかなり参っているようで憔悴しきった顔です。

「今は食事を作るのも嫌になってしまつて、煎じるのも面倒です」

エキス剤で考えてみました。生理には必ず紫黒色の血塊が伴います。朝夕に桃核承氣湯エキス剤で破血下瘀して血分の熱を取り除き、寝る前に加味帰脾湯^{カミキヒトウ}エキス剤を服用するように指示しました。女性の精神活動に乱れが生じたときには、血分に対する治療や対策が必要な場合が多くみられます。昼間に桃核承氣湯で活血化瘀・通下逐瘀といった「瀉（瘀血不眠）の治療を行い、夜間は「心」が落ち着くように帰脾湯で益氣補血・養心の「補（血虚不眠）の治療をすることで、氣血陰陽のバランスを調えることを思いつきました。しかし夜間に当然引きずっていると考えられる肝鬱対策も必要です。清熱解鬱の柴胡・山梔子を加味した加味帰脾湯がふさわしいと判断しました。桃核承氣湯エキス剤五^ム分二朝夕、加味帰脾湯エキス剤二・五^ム分就寝前の処方です。「瀉而後補」に近い治療といえるでしょうか。幸い二週間後早くも効果がみられ、明るい顔つきになっていました。一カ月後には、心療内科の処方、ほとんどSSRIのみになり、外出もいつも通りにできるようになりました。睡眠剤もまったく必要がなくなりました。「親友と温泉旅行に行ってきたんですよ。場所が変わると寝付けないので漢方薬と一緒に睡眠剤を半分だけ使いました。楽しかったわ」

明るい表情です。

しかしうつ病など神経疾患の治療の際、症状が何度もぶり返して大きな波に飲み込まれそうになった例を経験したことが少なくありません。西洋薬や漢方薬などの薬物治療だけですべて解決できる例はむしろ少ないような気がします。さらに何が必要なのでしょう？ それとも何を捨てたらいいいのでしょうか？