

漢方薬で癒す

こころとカラダ

21

悩み多い夜に**加味帰脾湯**

寝苦しい夜に、次から次へと心配事が頭に浮かび、ますます眠れないことはありませんか。準備不足が気になって、悪い結果が次々に連想され、マイナス思考のスパイラル（ぐるぐる巻き）になっていく場合です。そうしたお悩みには、**加味帰脾湯**が効くかもしれません。私の漢方の師匠である益田聡子先生の訓えでは「①先回りして心配し、理論的な説明で納得できない。②一度解決しても、同種の心配を繰り返す」患者さんに処方すると「余分な想念（いやな思い出、不安感）の浮かぶ量が減る」ということです。

最近の研究によると、加味帰

加味帰脾湯

かみきひとう

【効能又は効果】

虚弱体質で血色の悪い人の次の諸症：貧血、不眠症、精神不安、神経症。

※必ず医師の指示のもと服用してください。

池野医師の書籍紹介

Dr.イケノの

思春期お悩み相談室

漢方薬で癒すこころとカラダ

著：池野一秀

価格：3,278円（税込）

B6判・180頁

発行：新興医学出版社



当院1階売店
「ハーモニー」
にて好評発売中！

脾湯は体内のオキシトシンというホルモンを増やします。オキシトシンは、別名「幸せホルモン」とか、「愛情ホルモン」と言われます。動物実験では、脳の視床下部という部分で、オキシトシンは快感・至福物質とされているアナンダミド（AEA）を増やし、抗不安、抗うつ作用や抗炎症作用を示すことが証明されています。

心配事で眠れない夜のお供として、加味帰脾湯はお役に立てるかもしれません。

（小児科部長 池野一秀）

