

抑肝散加陳皮半夏

よくかんさんかちんぴはんげ

【効能又は効果】

虚弱な体質で神経がたかぶるものの次の諸症：神経症、不眠症、小児夜なき、小児疳症

※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

漢方薬で癒すところとカラダ

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!

漢方薬で癒す ところとカラダ

22

怒りで眠れない夜に よくかんさんかちんぴはんげ 抑肝散加陳皮半夏

昼間にあった嫌なことを思い出して、悔しくて眠れない夜はありませんか。こんな時に役立つのが、**抑肝散加陳皮半夏**です。

漢方の大家である山本巖先生は、著書の中で抑肝散加陳皮半夏が効く人に関して、「精神的な被害を受けて、理不尽に痛めつけられて我慢している人で、反撃して異論を唱えることが苦手な人」「相手の言葉がグサグサ自分の体に突き刺さり、思い出すと悔しくて寝つきが悪く、夜中に何度も目を覚ましたり、悪夢を見る」と書かれています。研

修医にこの話をしたところ、「ぜひ僕に処方してください」と言われたこともあります（笑）。

怒りや悲しみなどの負の感情は、睡眠の中でも夢を見ているレム睡眠の間に記憶から消されていくという報告があります。

また、類似薬の抑肝散には、総睡眠時間の延長とレム睡眠の比率を増加させる効果があります。レム睡眠が長くなれば、昼間の嫌な出来事も翌朝には記憶から消えているかもしれません。

（小児科部長 池野一秀）

