

## ストレスに効く、3つの代表的な漢方薬

### 1) 加味帰脾湯

### 2) 抑肝散加陳皮半夏

### 3) 桂枝加竜骨牡蛎湯

#### 1) 加味帰脾湯

加味帰脾湯はかみきひとうと呼ばれます。人は夜になると、「気」から生じる熱を鎮めることで眠りますが、この気が治まらなとなかなか精神的な活動が治まらずに寝られないといったことが多くの方の悩みでもあります。ここで気をつけないといけないのは、血液が不足している場合です。生理による出血がある女性は、男性より血が不足しがちになります。また、偏食ぎみの方は、栄養の偏りから血が不足しやすくなります。このように血が不足した状態を「血虚（けっきょ）」といいます。貧血とまではいなくても、顔色が悪い、肌荒れしやすい、こむら返りを繰り返す、動悸しやすい人も「血虚」の可能性ががあります。蛋白をとったり、色の黒い食品やドライフルーツをとる（プルーンやなつめ、クコの実、ひじき、黒ゴマ、黒豆、など）などは血を増やしながら血のめぐりもよくしてく

れます。これでもダメな場合に試すのが「加味帰脾湯（かみきひとう）」です。消化器のはたらきを助けながら、足りない「血（けつ）」を増やして不眠を改善します。「血」と「気」を補い、精神を安定させて睡眠の質を上げます。血色が悪く、貧血気味で、精神的なストレスや不安感、不眠、焦りなどの神経症状（イライラだけではなく）がある方、胃腸が不調な方などに使用されます。



## 2) 抑肝散加陳皮半夏

抑肝散加陳皮半夏（よくかんさんかちんぴはんげ）は抑肝散というイライラや怒りを抑える漢方薬に陳皮（熟したみかんの皮）と半夏（サトイモ科の植物の塊茎）を加えたものです。陳皮は、気の巡りを促し胃腸を整えたり、食欲不振を改善させたりする作用があります。半夏は、主として水分の停滞、代謝障害、嘔吐を治す作用があります。抑肝散は、肝を抑える”という名の通り、バランスを崩

し高ぶる「肝」を抑え安定させることで、精神状態を安定させ、カッと怒りやすい、イライラしやすいなど、神経の高ぶりによる興奮を鎮め、神経過敏や痲癢を緩和し、神経症や不眠症、歯ぎしりなどを改善するとされています。

### こんな症状の方にオススメ！

- ☑ ちょっとしたことイライラし、怒ってしまう
- ☑ 周りにすぐあたってしまう
- ☑ 胃腸が弱い
- ☑ 歯ぎしりをよくする



### 3) 桂枝加竜骨牡蛎湯

桂枝加竜骨牡蛎湯（けいしかりゅうこつぼれいとう）は、体力が低下している、疲れやすい、元気がない、体が弱っている人の精神的な不安に対して使う漢方薬です。体を動かすことに心理的な抵抗を

感じるストレス耐性が低い人にもおすすめの漢方です。桂はクスノキ科の木であり、桂枝はそのわかい枝を本来さすが、漢方で使う場合には、桂皮（木の皮）を使っている場合が多いといわれています。その効用は、血流改善や発汗など新陳代謝を高める作用があり、特に体力のない人においても安全に使えるとされています。竜骨（りゅうこつ）は、ほ乳類の化石の骨から得られたもので主に炭酸カルシウムからなります。中枢神経抑制作用があり、牡蠣（ぼれい 牡蠣の貝殻のこと）とともに使用されます。比較的体力のある人に対しては、桂枝の代わりに熱をとる作用の強い柴胡（さいこ）を使用する場合があります。



サイコ リキヤク  
**柴胡 理気薬**  
気うつ感、イラダチ、  
脇腹のつかえ感を軽減

サンシシ コウキヤク  
**山梔子 降気薬**  
のぼせ、イラダチ、胸騒ぎ  
焦燥感、不眠を軽減

© 2018 漢方薬のさくすり.com

図3. 加味帰脾湯(カミヒトウ)に加味される**柴胡**(サイコ)と**山梔子**(サンシシ)