

心悸（しんき）

心悸とは動悸を感じたり、少しのことで動揺して精神が不安定になる状態をいいます。**パニック障害**などがこれにあたります。

東洋医学で心臓は人間の精神活動（精神・記憶・思考・睡眠）を統括していると考えます。心の血虚（血流の不足）が起こったり、心の血実（血流の停滞）が起こると精神活動に異常が起こります。また心血の異常が起こると不眠・健忘・めまいなどの症状を伴うことが多くなります。

また心の弱りと同時に胆（たん・六腑の一つ）が弱ると、少しのことに驚きやすくなります。パニック障害の治療には心と胆を同時に治療する必要があります。

鍼灸治療を行った日はよく眠れるという声を良く聞きますが、それは鍼灸治療によって心の血流が安定するからです。

不寐（ふび）

不寐とは**不眠症**のことです。軽度の不眠では入明困難・途中覚醒・覚醒した後眠れないといった症状がみられます。重度になると一睡もできなくなります。

不眠の原因は様々ですが、東洋医学的な身体の診立てでは、心の弱りであると考えます。

睡眠を主る働きの象徴に魂魄（こんぱく）があります。それぞれ魂は肝、魄は肺が関わる精神活動の象徴で、この魂魄を統括しているのが、心の神の働きだと考えるのです。つまり神＝心の弱りは、魂魄の制御を欠き睡眠障害を引き起こすということです。

また日常的に、飲食不摂生で胃の働きを損ない痰が生じ、結果心臓に負担をかけているタイプの不眠もよく見受けられます。このようなタイプの不眠では痰を除く漢方薬の服用と同時に飲食不摂生を正す必要があります。

鬱証（うつしょう）

鬱証とは情志がのびやかでなく、気が鬱滞することで起こる病証のことをいいます。症状は抑うつ状態・情緒不安・胸肋の張り・咽喉の異物感・不眠などがあります。**抑うつ神経症・うつ病**がこれにあたります。

鬱証には虚実の違いがあります。

実タイプは肝気鬱結（かんきうっけつ）を主とした六つのタイプ（気鬱・血鬱・食鬱・痰鬱・湿鬱）があります。

肝には全身の気をのびやかに循環させ通じさせる働きがあります。様々な要因で肝の働きが低下すると、肝の気を循環させる働きが低下し、肝気が鬱滞します。気が鬱滞すると血・津液の流れも鬱滞します。また肝気の鬱滞は脾胃（ひい・胃腸のこと）の働きを低下させ湿・痰・食（食べたもの）の停滞を招きます。これらの停滞が鬱証の症状を引き起こしま

す。治療は肝気の鬱滞を疏泄（そせつ・流れを良くする）させることを中心に、他の六鬱を改善させていきます。

鍼は疎通する働きが強いため、実タイプの鬱には鍼がよく効きます。

虚のタイプは鬱証が長期にわたり、血を損ない心神不安を引き起こします。虚の鬱証は抑うつ状態に加えて健忘・不眠などを伴います。

血を損なっている虚のタイプの鬱証治療は、血の不足を補うことが主となります。不足を補う働きは直接服用する漢方薬が優れています。