

第49回 DAPAカンファレンス  
症例検討会  
case70

「鍼灸治療の経過中に不眠を  
発症した一症例」

2025年9月8日（月）

所属 北千東 鍼灸マッサージ治療サロン R

発表者 島田りか

## 患者情報①

**50歳代 男性**

**主訴: 不眠**

**医師の診断名: ストレス障害、うつ病**

**家族歴:** (父: 肝臓がん) (母: 胃癌)

**既往症:** なし

**医療機関:** メンタルクリニック (X+6年～現在に至る)

内科クリニック (X+7年～現在に至る)

(いずれも自宅近くのクリニックで、月に一度の受診)

## 患者情報②

### サプリ類:① サントリー DHA&EPA + セサミンex

健康維持の目的

体内で生成できない必須脂肪酸のオメガ3脂肪酸を多く含むDHAやEPAが入っているサプリ  
心疾患や脳卒中のリスクを低下させたり、LDLコレステロールや中性脂肪を低下  
させる効果が知られている

### ② サントリー ロコモア

筋肉の柔軟性を向上させたり、運動をしているので、軟骨の消耗を防止する目的  
グルコサミンや、コンドロイチンが入り、関節保護作用やダメージを抑える作用がある

### ③ オリヒロ 深海サメエキス肝油

肝臓の数値が悪かった（数値不明）中、お酒を飲んでいたので、肝臓の保護が目的  
（現在は、自宅ではお酒は飲まないが、外食ではたしなむ程度に飲む）  
深海鮫肝油から得られた純度99.6%以上の精製スクワレンのみを使用  
体内で水から水素を取り込む働きを持ち、体内に酸素を行き渡らせる働きがある

## 患者情報③

### 生活歴:

飲酒 家ではほとんど飲まない

喫煙 (-)

アレルギー: (-)

# 客観的情報

**身長:** 170cm 63kg

**BMI:** 21.8kg/m<sup>2</sup>

**性格:** 人に気を遣う性格

ジムで身体を動かすことが好き

薬を好まない（以前から薬を常用している人を見ていたが、好印象を受けなかったため）

**環境:** 愛犬（トイプードル・M・4歳）と住んでいる

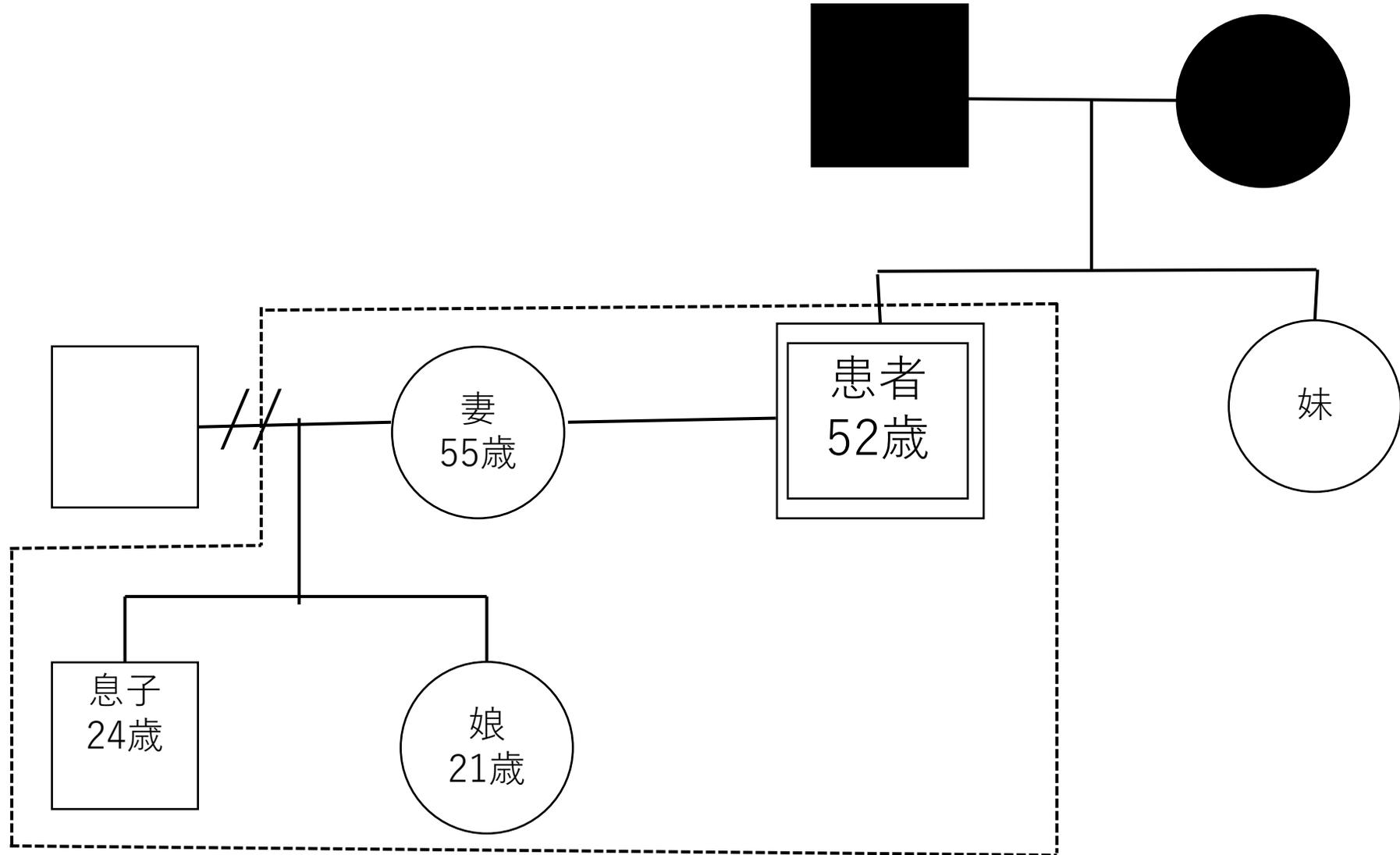
家族は、母親が亡くなってから、50代で結婚（初婚）

娘（大学生）、息子（社会人）もできた（奥様の子供）

義理の母親まで呼び寄せて同居

（結婚後、しばらく経ってから）

# ジェノグラム (結婚時)



# 服薬情報 X+6年 クリニック初診時

## ◆メンタルクリニックの処方薬

- ・ エスシタロプラム 10mg  
(夕食後、経口投与)

## ◆内科クリニックの処方薬

- ・ エスゾピクロン 2mg
- ・ ベルソムラ 10mg  
(就寝前に経口投与)

# クリニック受診後の服薬情報

## 【エスシタロプラム 10mg】

SSRI選択的セロトニン再取り込み阻害薬

主に脳内の神経伝達物質セロトニンの働きを改善し、意欲を高めたり憂鬱な気分などを改善するお薬

## 【エスゾピクロン 2mg】

不眠症治療薬

睡眠に深く関わるGABA受容体に作用することにより寝つきを良くし、眠りを持続させる働きがある

## 【ベルソムラ 10mg】

オレキシン受容体拮抗薬

脳の覚醒を促進する神経伝達物質オレキシンの受容体を阻害することで脳を睡眠状態に移行させ、睡眠障害（不眠症）を改善するお薬

# 東洋医学的情報

O(objective) 客観的情報

A(assessment) 評価

**証:** 心陽亢盛・瘀血

**寒熱:** 熱 **燥湿:** 燥 **汗:** かきやすい **食事:** 惣菜購入が多い

**二便:** 問題なし

**睡眠:** 施術中、仰向けになるといびきをかいて寝ることが多い

**精神:** 初診時は、快活な感じ

**水滯:** 無 **硬結:** 肩・腰あたり **圧痛:** 無

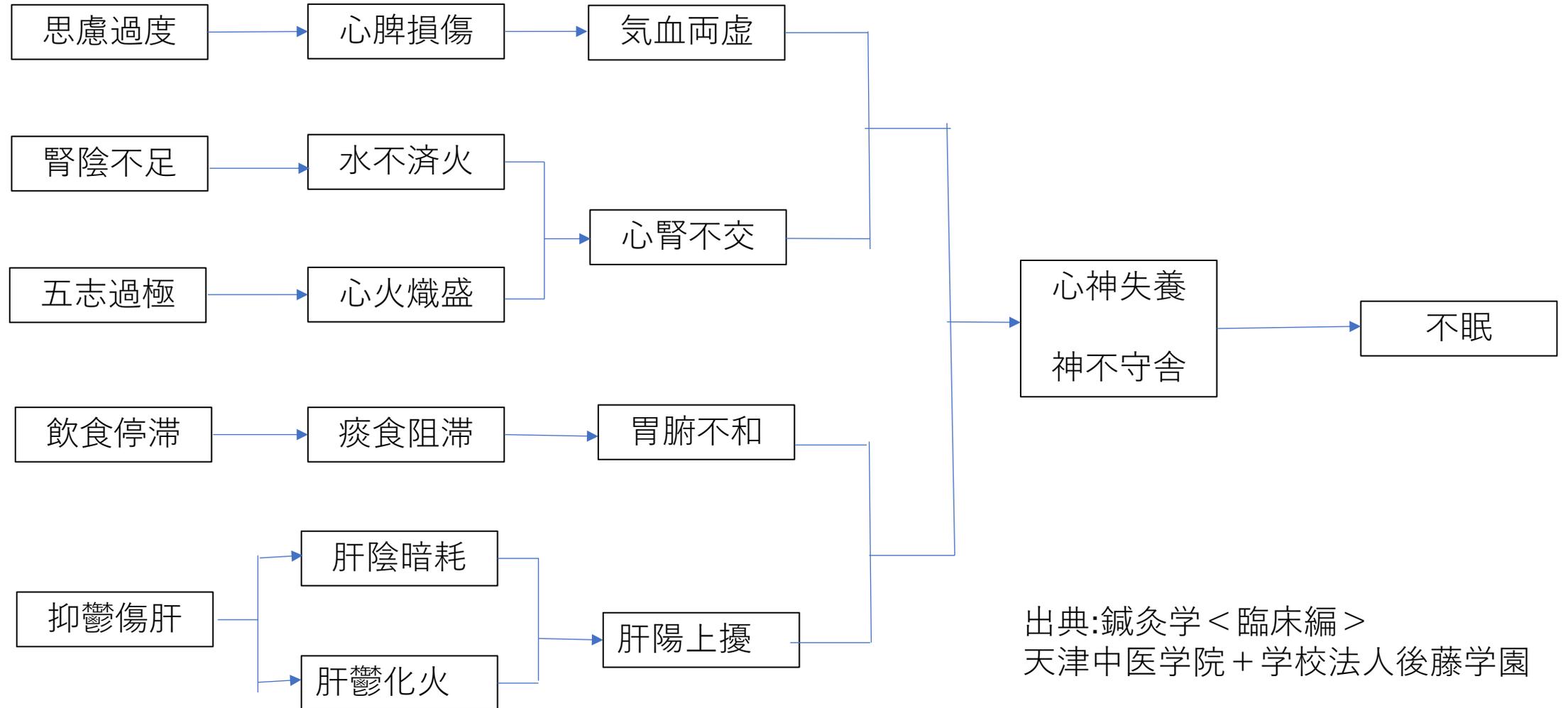
**脈診:** 実脈、疾脈

**舌診:** 舌体の中心部に、黄苔

**苔色:** やや黄 **苔質:** 全体は薄苔、中心部は、厚い

**腹診:** 中脘穴周りにやや冷感を感じる

# 東洋医学的不眠の考え方



出典:鍼灸学<臨床編>  
天津中医学院+学校法人後藤学園

# 不眠の治法と選穴

| 症候 | 病因病期 | 治法   | 選穴                    |
|----|------|------|-----------------------|
| 不眠 | 心脾両虚 | 補気養血 | 脾兪・胃兪・神門・三陰交          |
|    | 心腎不交 | 滋陰降火 | 腎兪・心兪・太谿・大陵・太衝・<br>神門 |
|    | 痰熱   | 化痰和胃 | 中脘・豊隆・天枢・内関           |
|    | 肝火   | 平肝降火 | 肝兪・胆兪・行间・足竅陰          |

出典:鍼灸学<臨床編>  
天津中医学院+学校法人後藤学園

# 西洋医学的不眠の原因

- 身体的疾患（中枢神経や呼吸器疾患など）の影響
- いつもと違う時間に寝ようとする
- ストレス他、心理的な影響
- うつ病のような精神疾患の影響
- アルコールやほかの薬の作用
- 加齢

出典:柳沢正史セミナー資料より抜粋

# 不眠の分類

不眠症（睡眠障害）については、4つに分類される  
それにより、昼間のQOLの低下がみられる（病）

|      |                             |
|------|-----------------------------|
| 入眠障害 | なかなか寝付けない<br>眠るまで30分時間以上かかる |
| 中途覚醒 | 夜中に何度も目が覚める<br>その後、なかなか眠れない |
| 熟睡障害 | 夜中に何度も目が覚める<br>その後、なかなか眠れない |
| 早朝覚醒 | 朝早く目が覚めてしまう                 |

# 治療

**証:** 心陽亢盛

**治法:** 滋陰降火

**取穴:** 肩井・心兪・肝兪・筋縮・腎兪・膀胱兪・太衝・足三里・  
風池・前頂・内関・印堂・翳明

**刺鍼部:** 補瀉 深刺 撚鍼 雀啄

**得気:** 有

**深さ:** 1cm～4cm (腰回り)

**通電:** 有

**頻度:** 1 / m → 2 / w

**その他:** 吸玉・局所刺絡 (肩から腰にかけて)

**気をつけていること:** 話を良く聞くこと

# 経過 1

- X年 2月 初診 お付き合いしている**女性患者さん**と共に来院  
以前に鍼治療をしていたことがあるが、その先生が  
鍼灸院をやめられて、探していたとのこと  
主訴：肩こり・腰のはり感
- X年3月 2診 前回の鍼灸治療で身体が楽になった  
日常生活を送っているうちに疲れが溜まった  
1か月に一度、初診時に来院した患者さんと来て治療したいと  
要望在り
- X+3年 6月 初診時に来院した女性患者さんと 結婚（初婚）
- X+6年12月 毎月一回の治療として、来院  
特別、変わったこともなく、生活は充実している
- 69診 鍼灸と吸玉、局所刺絡を行うと体が軽くなる

## 経過 2

- X+6年12月 鍼灸治療後、**心療内科**を受診  
始めは服薬なし  
カウンセリングのみの治療でスタート
- X+7年 2月 心療内科での薬が効かないため、内科を受診
- X+7年 3月 70診 一人で鍼灸治療再開
- X+7年 5月 72診 内情を打ち明けられたため、減薬を目指して  
2週間に一度の治療頻度に変更
- X+7年 5月 73診 急に薬をやめてみたとのこと  
寝れないので、就寝後4時間後に服用

## 経過 3

- X+7年 6月 75診 服薬を半分にしてみたところ、調子が良い  
しばらく続けてみたい
- X+7年 7月 77診 不眠の症状がなくなっている  
ご本人の意向で**美容鍼追加**をした
- X+7年 8月 79診 治療頻度を1/3wに変更  
現在も治療継続

# 服薬情報 X年 + 7年8月現在

## ◆メンタルクリニックの処方薬

- ・ エスシタロプラム 5mg  
(半分の量に減薬・朝食時に変更)

## ◆内科クリニックの処方薬

- ・ エスゾピクロン 2mg
- ・ ベルソムラ 10mg  
(1/4錠ずつ服用)

# 減薬後の自覚的变化

- 夫婦関係がうまくいかなくなった当初の嫌な強烈な夢をみたりしていたが、**夢の感じが穏やかなものに変化**してきた
- 薬を就寝前に服用すると心臓がドクドクする感じとなっていたが、服用する時間帯を変えて服用することにしたら、**それもなくなってきた**
- 寝る前に夫婦関係を考えると急に汗がでてきたが、**汗のかき方が、和らいできた**
- 薬の服用をしないでも眠れそうだが、日によって波があり止めることに不安が残る

# 舌診



X + 7年8月撮影

# 反省・皆さんに伺いたいこと

- 今回のケースでは、患者さんが薬を飲み始めてから5か月間、本人が話さないなので、このような事態になっていることに気がつかなかった
- 毎回、二人で一緒に来ていたのに、一人で受診するようになって、おかしいと思っていたが、聞けない雰囲気もあり、患者さんから言い出してくれるのを待った形になったが、諸先生方なら、どのように対処しているか、伺いたい

# 文献

蛭東洋医学論文誌

<https://otsuka.holding.jp/HARI/jhtom090101.html>

東洋医学診察に自信がつく本 長瀬眞彦

図解針灸処方の実際 国際中医学研究会編

鍼灸学<基礎編> 天津中医学院+学校法人後藤学園

鍼灸学<臨床編> 天津中医学院+学校法人後藤学園

漢方・中医学臨床マニュアル 森雄材

最新鍼灸治療学 下巻 木下晴都

柳沢正史 S'UIMIN 睡眠セミナー