

# “ぐっすり「快眠」できていますか？”

「わかってはいるけど快眠できないあなたに！」

こんにちは！「漢方相談@こえん堂」の遠藤です。

最近、ぐっすり眠れない、眠りが浅い、寝つきが悪いなど、多くの方が「睡眠」についての相談に来られます。特に多いのが、40代以上の方です。この年代以上になると「睡眠力」が少しずつ低下することが多いようです。しかし、そのまま放っておく訳にはいきません。「睡眠力」の低下により、「老化」が加速してしまっているのだってあるのです。それを防ぐために、特に大事なことは次の3つだと言われています。

① シンデレラタイム(夜12時)には就寝を！

・しっかりと必要なホルモンを出して身体を整える。

② できるだけ「空腹」に近い状態で就寝する！

・血糖値が上がるとインスリンが上昇。このインスリンが成長ホルモンの分泌を妨げてしまうんです。

③ 就寝時は特に「リラックス」を心がける！

・副交感神経を優位にする事が大切。就寝1〜2時間前からは、ぬるめのお風呂、部屋の照明を落とす、パソコンを消す、アロマなどでリラックス。

その他にも、自分に適した枕や布団を選ぶ、身体を締め付けないパジャマにする、昼間に適度な運動をする、昼寝は20分以内などご自身の努力も必要かもしれません。それでもなかなか快眠できない方には、「漢方」の力を借りることもオススメです。

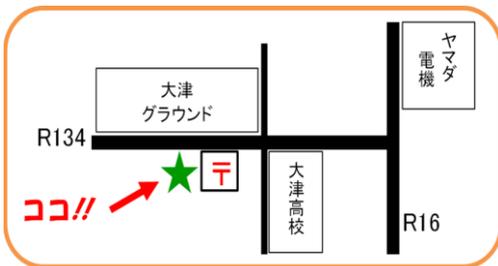
漢方薬は「睡眠薬」ではありません。自律神経を整えて、睡眠しやすい心身の状態にするので、身体にとっても優しい薬とも言えるでしょう。例えば、琥珀・真珠の貝殻などの重鎮安神薬と言われるものからなる「珉好(ミンハオ)」は神経が高ぶってな

かなか眠れない、普段からストレスが多い、不安感が強いなどの方に効果的です。その他、体質や症状に応じていくつかの漢方薬をうまく使い分けることが大切です。

「快眠」で「アンチエイジング」を目指しましょう！

～ 営業のお知らせ ～

- ◎月曜日 13:30～19:00
- ◎火～土曜日 9:00～19:00
- ◎日曜日・祭日 お休み



漢方相談@こえん堂

TEL046-874-6692

ホームページは「こえん堂」で検索！  
「店主ブログ」ほぼ毎日更新中！

◎京浜急行「新大津駅」

下車徒歩3分

◎「新大津駅前郵便局」隣り！

～ 第5回 漢方ミニ講座 ～

## 《 漢方“子宝”講座 》

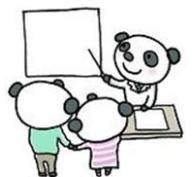
日時：2012年6月24日(日)

10:30～12:00

場所：漢方相談@こえん堂

人数：5名(予約制)

参加費：500円(「漢方子宝冊子」進呈)



◎「不妊症」に漢方ってどんな効果があるの？

◎病院で治療中だけど併用できるの？

◎子宝「周期療法」って何？

◎男性不妊の為の漢方薬はあるの？ など

様々な疑問に店主がお答えします！

ご予約の上、お気軽にご参加ください！

※「出張漢方講座」も受付けています。ご相談ください！