

## 不眠症

実に多くの方が「不眠」に悩んでいると思う。

眠りに入りにくい、何度も目が覚め再び眠りに戻りにくい、など様々です。

### 食事上の要素

実は、アルコールは確かに神経を鎮める作用もあるが、「睡眠」

に対しては逆に「睡眠障害」を招くので、「寝酒」と称して、

**寝る前にアルコールを摂取する事は避けなくてははいけません。**

言うまでもなく、「カフェイン」は、当然「睡眠阻害」を招きます。

コーヒーはもとより、緑茶もダメですね。

そして、意外に「食物過敏症」が問題である事もあります。

ある実験結果で

*良く眠られない幼児8人を対象に調べた結果、*

*8人とも、牛乳に対してアレルギーを持っていて、牛乳のたんぱく質を与えないようにしたら、8人全員の不眠が消えた！という結果があります。*

*そして、再び牛乳を与えたら、再度「不眠」に陥りました。*



### 栄養療法によるアプローチ

ナイアシンアミド（ビタミンB3）

もっとも一般的な睡眠薬は、ベンゾジアゼピン系の薬です。（ユーロジン、メイラックス、デバスなど）

近年は、この薬の依存性が確認され長期使用を避ける傾向があります。

動物実験において、ナイアシンアミド（ビタミンB3）を投与した所、ベンゾジアゼピン系の薬と同様の「催眠作用」が確認されました。



## L-トリプトファン

何度も出てきます。

神経刺激の伝達物質である「セロトニン」は、睡眠のコントロールに重要な働きをしています。セロトニンは体内で、トリプトファンと言う「必須アミノ酸」の1つから作られます。トリプトファンの研究は非常に多く、睡眠の質を良くする事が証明されています。

摂り始めて、すぐその効果を実感できます。

当然、「副作用」もありません。

摂取する時の注意点として、タンパク質が吸収を阻害するので摂取1時間前からはタンパク質の摂取をやめて下さい。

## 吉根草（かのこそう）

北アメリカやヨーロッパに多く、育つ多年草の「かのこそう」は、200年以上も前から、「鎮静剤」として使われていました。

近年は、科学的に研究されその「入眠促進効果」が裏づけられました。

ハーブの一種で「バレリアン」の根です。

ただし、長期にわたっての摂取はお勧めできません。

## まとめ

アルコール、カフェインは避ける

L-トリプトファンを摂取してみる。(栄養療法からのアプローチで第一にお勧め)

吉根草を次に、試してみる。(効果があっても長期の使用は避ける)

最後にナイアシンアミドを試みる。

不眠症は、「不安」や「神経の高ぶり」「抑うつ症」など神経的な面から起こる事がしばしばです。

今回は、それらの「神経症」に関して、記事を載せてみます。