



### ツボを押してみよう！ 痔の痛み編

痔は、骨盤や下半身の静脈のうっ血が原因となって、肛門の粘膜が炎症を起こし、傷ついたり、化膿したりする症状です。冷えやすい人や長時間同じ姿勢で座っている人、運動不足の人、便秘に悩まされている人は痔になりやすいので注意が必要です。症状が出ると、かなりつらい症状なのでツボを刺激して予防や症状の改善にセルフケアをしてあげましょう。今回は、痔の痛みに効果的なツボを紹介したいと思います。

#### 承山（しょうざん）



肛門周辺の血流を促し、痔の痛みや症状の改善をするのに効果的なツボです。

#### ツボの探し方と押し方

ふくらはぎの中央付近でひざ裏と内くるぶしのほぼ真ん中の高さでふくらはぎの左右の盛り上がりを下り終わったところがツボです。押すときは、ふくらはぎをつかむように親指をツボに当て、息を吐きながらゆっくり押し、吸うときは、力をゆるめて押しましょう。

#### ツボを押すときのポイント！

5～10回くらい押し、気持ちの良いくらいの強さで押し、決して無理に強く押さないようにしましょう。