

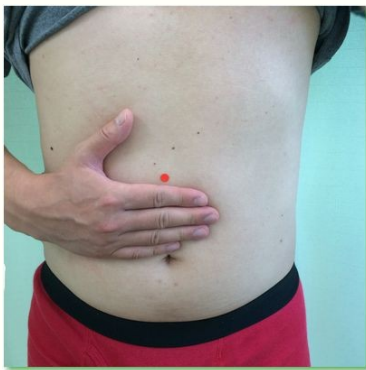
あいはら鍼灸整骨院のホームページができました。

<http://www.aihara-seikotsu.com> にて『院長通信』を連載しています。是非、御覧下さい。

第98回【ツボを押してみよう！ <胃の痛み（胃炎、胃下垂）編>】

胃がしくしく痛むのは、胃酸が多く出すぎているか、または、胃の粘膜を保護する粘液の分泌が少なくなることによって、胃の粘膜が炎症を起こしているからです。胃痛の原因の多くはこのように起こる胃炎で空腹時や食後に痛みを感じます。これからの時期は、冷たいものを取ったりすることが多くなり、胃に負担をかけやすい時期なのでしっかりと対策をして、胃の状態を整えておきましょう。今回は、胃の痛みに対するツボを紹介したいと思います。

■※■ 中脘（ちゅうかん） ■※■



胃の働きを調整して胃痛や胃もたれ、不快感を解消するのに効果的なツボです。

<ツボのを見つけ方と押し方>

お腹の正中線（身体の左右中央を縦に走る仮定線）上にあり、胸骨（胸の真ん中にある骨）の下キワとおへそを結んだ線のちょうど中央（おへそから上に指幅4本分）のところがツボです。押すときは、親指の腹をツボに当て、まっすぐ中に押すように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。

■※■ 足三里（あしさんり） ■※■



胃下垂は内臓を冷やす万病のもとと考えられていて、胃を活性化して、消化不良など機能を正常に戻すのに効果的なツボです。

<ツボのを見つけ方と押し方>

膝のお皿の下方の外側にあるくぼみからすねの骨に沿って指幅4本分下がったところが目安で、その周辺を押してみてズーンと響くように感じるところがツボです。押すときは、両手の親指を重ねてツボに当て、膝の方向に引き上げるように、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。