



### ツボを押してみよう！ 多汗編

汗をかくことは非常に良いことなのですが、通常以上に多すぎる場合は、交感神経が過度に敏感になり、自律神経のバランスが悪くなっている可能性が考えられます。これらはストレスや緊張などの精神的な要因のほか、ホルモンバランスの乱れや代謝異常の疑いもありますので普段からセルフケアしっかり行いましょう。今回は多汗に効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

#### 大杼(だいじょ)



見つけやすく押しやすいツボで肩を局所的に刺激しやすく効果的なツボです。

#### ツボの見つけ方と押し方

首の後ろ側で頭を前に倒すと1番出っ張ってくる骨(第7頸椎)が目印で、その下の骨(第1胸椎)との間のくぼみから外に向かって親指1.5本分の所がツボです。押すときは、中指をツボに当て、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。

#### 極泉(きょくせん)



刺激しやすく汗を止めるのに効果的なツボです。

#### ツボの見つけ方と押し方

わきの下にあり脇のしわの中央で動脈の拍動が触れるところがツボです。押すときは、ツボと逆の手の中指をツボにあてて、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!

両側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。