



### ツボを押してみよう！ 更年期障害編PART 2

閉経期前後の更年期障害による身体のトラブルは、周囲からの理解が得にくい場合があり、つらいものです。更年期障害の症状は、女性ホルモンの減少から起こり、月経異常のほかに、ほてりやのぼせ、または冷えだったり、頭痛やめまい、さらにイライラや憂うつ感、不眠といった精神的な症状も表れたり、人によっても様々です。更年期障害にもツボ押しは有効で自宅でも簡単にできますのでセルフケアとして自分でも行いましょう。今回は更年期障害の中でのぼせ・ほてり・多汗に優れた効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

のぼせ・ほてり・多汗は、自律神経の調整に不具合が生じ、起こる症状で血管の拡張や収縮のコントロールがうまくいかず、顔がカーッと熱くなったり、急激に汗をかいたりなどが起きることが多く、ほっとフラッシュとも呼ばれます。

#### 液門(えきもん)



副交感神経を働かせ、イライラを鎮めるのに効果的なツボです。

#### ツボのを見つけ方と押し方

手の甲側にあり、薬指と小指の間の付け根のところの少し薬指側のところがツボです。押すときは、人差し指をツボに当て、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。



#### 関衝(かんしょう)



更年期に表れやすい気持ちが散漫で集中できないなど精神的な症状を抑えて精神を安定させるのに効果的なツボです。

#### ツボのを見つけ方と押し方

手の甲側にあり、薬指の爪の生え際で小指側のところがツボです。押すときは、人差し指をツボに当て、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!

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。