



ツボを押してみよう！ 胸の痛み編

胸の奥の方に感じる痛みの時は、胸をぶつけるなど外傷のケガによるもの、また、内科的な疾患が考えられるときはすぐに専門医の受診が必要です。しっかりと診察を受けましょう。ただそれ以外では、ストレスや疲労、自律神経の乱れなどにより痛みの状態を引き起こすこともあります。この症状に関しては、ツボ押しが効果的ですので、しっかり行っていきましょう。今回は、胸の痛みにも効果的に使えるツボを紹介したいと思います。

気戸(きこ)



大気の門戸といわれるツボで、胸の症状、呼吸器症状、消化器症状、肩こりにも効果的なツボです。



ツボの見つけ方と押し方

左右にあり、乳頭を上にたどって鎖骨と交わる場所の下にくぼみのところがツボです。押すときは、反対の手の中指の先をツボにあてて、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。

天地(てんち)



胸のつかえを取り除くのに効果的なツボです。



ツボの見つけ方と押し方

左右にあり、乳頭の外側1寸のところ、第4肋骨間のところがツボです。押すときは、反対の手の中指の先をツボにあてて、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！

左右を比べて気になる方から押していきましょう。片側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。