

**ツボを押してみよう！ おなかの張り編PART 2**

おなかにガスがたまったりして張った感じになることを、腹部膨満感といいます。これは、小腸や大腸が過敏になっていたり、消化機能が弱っている証拠です。また、東洋医学では、「瘀(お)血(けつ)」という「血(けつ)」が滞った状態になるとおなかが張りやすく、それが女性の場合は、婦人科系の病気の引き金になるケースもあります。油断はせずに早めに対処をするようにしましょう。今回はおなかの張りに優れた効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

大腸俞（だいちょうゆ）

腸の滞りを良くし、腸内環境を整え、消化機能を高めながら腸の状態を整えるのに効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方

腰にあり、第4腰椎の棘突起の下のへこみから左右外側に1.5寸（親指幅1本半分）のところがツボです。押すときは、両親指をツボに当て、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！

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。