

**ツボを押してみよう！ 吐き気・嘔吐編PART2**

アルコールの飲みすぎ、食べすぎ、食中毒、風邪、乗り物酔い、ストレスなどによって、吐き気や嘔吐が引き起こされることがあります。胃の機能低下や胃内の内圧異常、自律神経の不調なども原因として考えられます。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、吐き気・嘔吐に効果的に使えるツボを紹介したいと思います。

太乙(たいいつ)

嘔吐やおなかの張りに効果的で、胃や腹部の疾患にも効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方

おへその高さから上に2寸(親指幅2本分)そこから左右真横に2寸(親指2本分)離れたところがツボです。押すときは、両手の親指を左右のツボに当て、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。

巨闕(こけつ)

食欲不振、吐き気、胸やけ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

おへそから上に6寸(親指6本分)離れたところがツボです。押すときは、片手の親指をツボに当て、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！

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。