



# あいはら鍼灸整骨院

## 院長通信 第224回



院長 相原 善行

### ツボを押してみよう！ 吐き気・嘔吐編 PART 2

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、しっかり行いましょう。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。