

あいはら鍼灸整骨院のホームページができました。

<http://www.aihara-seikotsu.com> にて『院長通信』を連載しています。是非、御覧下さい。

第88回【ツボを押してみよう！＜頭痛編＞】

頭痛には、痛む場所や症状によりいくつか種類があり、多いのは、偏頭痛と後頭神経痛といわれるものです。頭の片側や両側に脈を打つようにズキンズキンと痛むのは偏頭痛の症状です。これは、頭の血行不良が主な原因でだと言われています。後頭神経痛は、肉体的な筋肉の緊張や精神的なストレスなどいろいろなものが複雑に関係していることが多いようです。症状は、後頭部や側頭部にチクチクやビリビリとした痛みが出ます。今回は、頭痛を解消させるために使えるツボを紹介したいと思います。

■※■ 太陽（たいよう） ■※■



血流を調整して偏頭痛の症状をやわらげる効果のあるツボです。

<ツボのを見つけ方と押し方>

こめかみのやや目じり寄りのくぼみにあり、目じりと眉毛の先を結んだ線の長さと同じ長さを目じりから後ろに行ったところがツボです。押しときは、両手の中指を左右のツボに当てて、ズーンと響くくらいの強さで押しします。息を吐きながらゆっくり押し、吸うときは、力をゆるめて押ししましょう。

■※■ 崑崙（こんろん） ■※■



後頭部などのチクチク、ビリビリした痛みにも効果のあるツボです。

<ツボのを見つけ方と押し方>

外くるぶしとアキレス腱の間のくぼみのところがツボです。アキレス腱をつかむようにツボと逆側の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。