

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89回【ツボを押してみよう！ <咳（せき）編>】

咳は、気道に入ってきた異物や分泌物を体の外に出そうとして起こる、体の反射的な反応です。東洋医学では、咳は体の水分調整をつかさどる「腎」と関係があると考えられていて、「腎」の機能が低下すると体内が乾燥して、それが肺に及ぶと咳が出るようになります。普段から刺激をすることにより風邪の予防にも効果があります。また、これからの時期は、風邪などがはやりやすく、体調を崩しやすくなったりしますので、長引かせずに早めに対処をしましょう。今回は、咳に使えるツボを紹介したいと思います。

■※■ 兪府（ゆふ） ■※■



「腎」の機能を正常にして気管支の炎症を抑えるのに効果的なツボです。

<ツボのを見つけ方と押し方>

胸骨（胸の前にあり体の中心にある骨）から両横に2寸（手の指の人差し指、中指、薬指の3本合わせた第1関節の幅の分）のところ、鎖骨の下側のキワがツボです。押すときは、両手の中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。



■※■ 定喘（ていぜん） ■※■



気道の炎症を抑えて、咳をやわらげる効果的なツボです。

<ツボのを見つけ方と押し方>

首の後ろ側にあり、頭を前に倒すと、首の骨が出っ張ってくる場所があります。1番出っ張っているところが第7頸椎でその下キワの中心から左右に1寸（親指の第1関節の幅の分）のところはツボです。押すときは、両手の中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。



△▼△ツボを押すときのポイント△▼△

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。