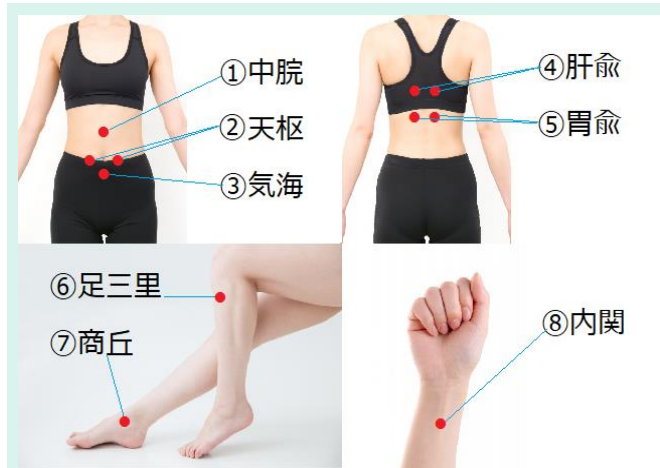


### 食欲不振

東洋医学では、食欲不振の症状を「気・血・水」の乱れ、症状により虚証と実証、特に脾胃の異常で、体が変調した状態と捉えています。



### 【食欲不振】

胃痛・腹痛・食欲不振、  
あなたは、  
どう対処していますか？

#### 胃腸の不快感「食欲不振」に効くツボ！

- ①中脘(ちゅうかん)  
位置:胸骨下端とおへその中間(おへそから親指幅4本分上)。  
効果:食欲不振、胃痛、胸やけ、吐き気、倦怠感、熱中症など。
- ②天枢(てんすう)  
位置:おへその両側、親指幅2本分外側の部分。  
効果:食欲不振、消化器系の疾患、吐き気、嘔吐、倦怠感など。
- ③气海(きかい)  
位置:下腹部のおへそから、親指幅1本半下の部分。  
効果:丹田のツボ、消化器系、精力減退、泌尿器系の症状など。
- ④肝俞(かんゆ)  
位置:背中第9胸椎の両側、真ん中から親指幅1本半外側。  
効果:食欲不振、肝機能調整、倦怠感、むかつき、虚弱体質。
- ⑤胃俞(いゆ)  
位置:背中第12胸椎の両側、真ん中から親指幅1本半外側。  
効果:食欲不振、胃の疾患、腹痛、胸やけ、不安など。
- ⑥足三里(あしさんり)  
位置:膝関節の外側、膝の皿の下から4横指下の部分。  
効果:無病長寿のツボ、食欲不振、冷え性、胃痛、頭痛。
- ⑦商丘(しょうきゅう)  
位置:内くるぶし下方前面の部分。  
効果:食欲不振、消化不良、消化器系の疾患、頭痛、倦怠感。
- ⑧内関(ないかん)  
位置:手首の横紋の3横指肘側の、腱と腱の中央部分。  
効果:気血の出入口、消化器系疾患、乗り物酔い、不眠など。

### 【食事(食養生)】

東洋医学ではツボ療法と共に、養生(生活習慣や食習慣)を見直すことで、体調不良を改善して行きます。

昔から「梅干し」は、医者いらずと言われる食材です。有機酸が多く含まれており、食欲増進・整腸作用・疲労回復に効果が見込める食材です。

- ・食欲増進: 梅干し
- ・整腸作用: 山芋、人参、生姜
- ・消化補助: 大根
- ・血流促進: 南瓜(カボチャ)、玉ねぎ

・ツボとは、体の不調やゆがみを、正常な状態に戻す「調整点」のことです。

・食養生: こまめな「水分補給」をお忘れなく！

写真を参考に、ツボの位置を確認して、最も感覚が敏感になっているところが、あなたのツボになります。ちょっと痛いけど気持ちいい！くらいの力加減で、ツボを刺激します。力を入れる時に息を吐き、力を抜く時に息を吸います。ひと押し3~5秒を目安に、5~10回繰り返します。左右対になっているツボは、左右同じように押ししてください。

皮膚の弱い方は、押しすぎに注意しましょう。

症状が改善しない場合は、医療機関への早期受診が大切です。

### はると在宅マッサージ

〒733-0001広島市西区大芝3丁目14-10

TEL:082-555-3608(FAX:兼用) 担当/兼元

<https://www.haruto22.com/>