

不眠症

東洋医学では、肝経（足の厥陰肝経）の経絡が、異常・興奮を起こして不眠症を誘発していると捉えています。全身をリラックスさせ、身体（体と心）の緊張を解放することが健康的な睡眠・快眠を促します。



【不眠症に効くツボ】

不眠症には、原発性と二次性のものがあり、原発性は医学的・心理的な原因のないもの、二次性は疾患・精神・薬物によるものに分けられます。カフェイン摂取や運動不足、環境的なストレスなど、多くの方が不眠症予備軍となっています。

不眠症に効くツボ：3穴

①安眠（あんみん）

位置：耳たぶの後ろ、骨の出っ張りから1横指下の部分。
効果：不眠、不安、ストレス、肩こりなど。



②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：不眠、循環器系疾患、気血の出入口、乗り物酔いなど。



③失眠（しつみん）

位置：足裏、かかとのふくらみの中央部分。
効果：不眠、不安、ストレス、冷え性など。



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。

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。

【不眠症対策】

安眠の対策は、生活習慣の見直しが大切です。特に快眠できる環境と食生活など、不眠の原因の改善と自律神経の調整を図ることが重要です。

①規則正しい生活

早寝早起き（体内時計の調整）と朝の日光を浴びる習慣作り。朝の日光は、ビタミンDの生成（丈夫な骨）と感情ホルモン、セロトニンの分泌を促進。

②食生活の改善

バランスの良い食事と、催眠作用のあるホルモン「メラトニン」を分泌させる。メラトニンはタンパク質が原料。

③自律神経の調整

腹式呼吸：自律神経の調整（精神安定、ストレス、冷え性の改善）

④寝室の改善

快眠グッズの活用（寝具の見直し）照明 遮光カーテン 枕・布団・マットレス 加湿器などの見直し。

⑤運動と入浴

軽めの体操とツボ押し：血流改善で、体内の疲労物質を取り除く。半身浴（38℃～40℃）：みぞおちまで20～30分、血流・疲労回復、安眠、リラックス効果。

*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/>