

### 【不眠症】

不眠症の対策は、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。



### 【不眠症に効くツボ】

- ①百会(ひゃくえ)  
位置: 頭頂部の両耳と鼻の延長線が交わるやや凹んだ部分。  
効果: 全身の調整のツボ、不眠、疲労、倦怠感、頭痛など。
- ②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。
- ③風池(ふうち)  
位置: 耳の後ろの骨と、後頭部のくぼみの中間部分。  
効果: 不眠、めまい、肩こり、頭痛、鼻づまりなど。
- ④神門(しんもん)  
位置: 手関節掌側、横紋の豆状骨下の陥凹部分。  
効果: 不眠、心気の出入口、ストレス、心痛、動悸など。
- ⑤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、乗物酔いなど。
- ⑥行間(こうかん)  
位置: 親指と第2指の付け根、親指側の部分。  
効果: 不眠、心因的ED、夜尿症、頻尿、疲れ目、倦怠感など。
- ⑦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。
- ⑧湧泉(ゆうせん)  
位置: 足裏、第2指と第3指の間から下に、土踏まずの際。  
効果: 体調の調整のツボ、不眠、倦怠感、こむら返り、冷え性。

### 【背伸びストレッチ】

姿勢: 座位又は仰臥位、立位の場合はふらつきに注意。  
手順: 両手を上に向けて万歳のポーズ、両指を組んでも可。  
肩を引き上げて伸ばし、顎を上げて筋肉の伸びを意識して深呼吸。  
10秒～15秒×3回、1日3セット。  
効果: ストレス、肩こり、腰痛、冷え性、便秘等の予防と改善。

◎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。

### 【不眠症対策】

- 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で、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、リラクゼーション効果。

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・・・くらいのカ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ます。

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。

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

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