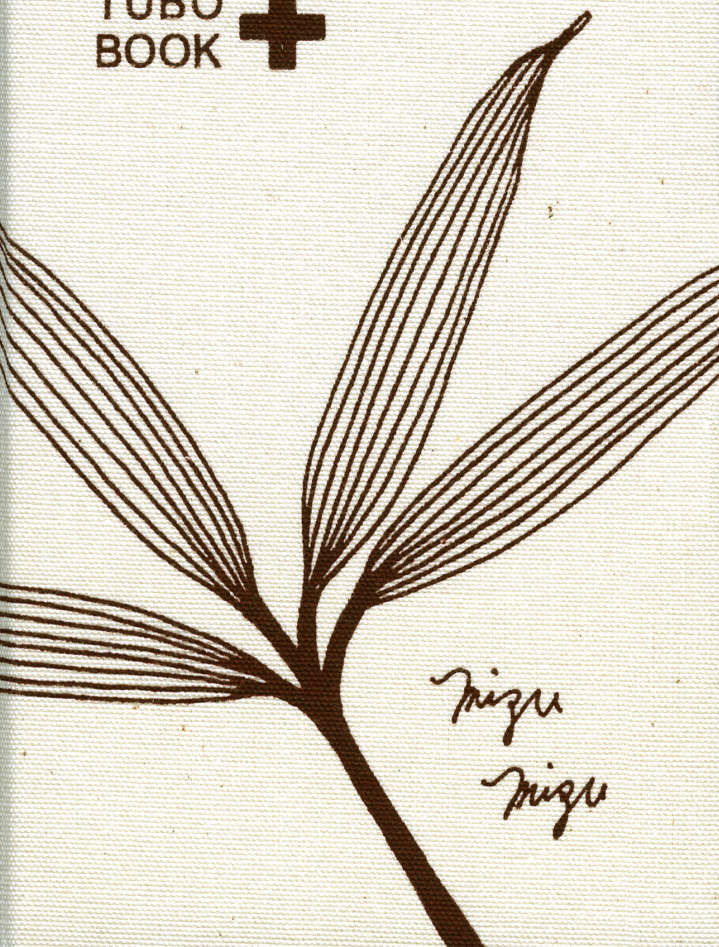


TUBO
BOOK +



*Mizu
Mizu*

I N D E X

A 全身の症状

A-1	健康増進・病気予防
A-2	疲れやすい・過労
A-3	めまい・たちくらみ
A-4	動悸・息切れ
A-5	冷房にあたりだるい
A-6	多汗症
A-7	冷えたり、のぼせたりする
A-8	冷え症
A-9	食欲不振
A-10	太りやすい
A-11	乗り物酔い・二日酔い
A-12	不眠症
A-13	高血圧症
A-14	低血圧症
A-15	糖尿病
A-16	関節リウマチ
A-17	性的不全(性的機能障害)
A-18	むくみ

B 頭の症状

B-1	頭重感がある・頭がぼおっとする
B-2	肩・首すじがコリ、頭痛がする
B-3	偏頭痛

C 目・鼻・耳の症状

C-1	目の疲れ・眼精疲労
C-2	目の充血・眼痛
C-3	目のかゆみ(結膜炎)・ものもらい
C-4	鼻炎・鼻みず・鼻づまり

	C-5	花粉症・アレルギー性鼻炎
	C-6	耳鳴り

D 口・歯の症状

	D-1	口内炎・口角炎
	D-2	歯痛
	D-3	歯ぐきの腫れ、痛み

E 胸・呼吸器の症状

	E-1	慢性気管支炎
	E-2	喘息(ぜんそく)
	E-3	しゃっくり
	E-4	せき・たん・くしゃみ
	E-5	のどの腫れ、痛み
	E-6	風邪(かぜ症候群)

F 首・肩・背中 of 症状

	F-1	肩こり
	F-2	肩から背中に、コリがあり苦しい
	F-3	四十肩・五十肩
	F-4	寝違い

G 手・腕・腰・足の症状

	G-1	手首の痛み(腱鞘炎)、指の痛み(バネ指)
	G-2	腕、肘の痛み
	G-3	腰の痛み(慢性腰痛)
	G-4	ぎっくり腰(急性腰痛)
	G-5	腰が重だるい
	G-6	足・腰の筋肉痛
	G-7	膝の痛み(変形性膝関節症)
	G-8	足の筋肉がつる・こむら返り
	G-9	足がだるい、疲れやすい

H 神経痛の症状

H-1	腕の神経痛
H-2	肋間神経痛
H-3	坐骨神経痛

I 消化器の症状

I-1	お腹が張る
I-2	お腹が痛む
I-3	胃もたれ・胸やけ
I-4	ゲップが多い
I-5	吐き気
I-6	口(のど)が渇く
I-7	食べ物がのどにつかえたような感じがする
I-8	口臭が気になる
I-9	口中の不快感・すっぱく感じる
I-10	慢性胃炎
I-11	胃下垂・胃アトニー
I-12	胃・十二指腸潰瘍
I-13	下痢しがち
I-14	便秘しがち
I-15	便秘と下痢を繰り返す
I-16	慢性肝炎
I-17	胆石症・胆のう炎
I-18	痔疾・痔の痛み

J 腎臓・泌尿器の症状

J-1	腎臓病
J-2	膀胱炎・尿道炎
J-3	トイレに近い
J-4	前立腺肥大症

K 皮膚の症状

K-1	湿疹・主婦湿疹
K-2	アトピー性皮膚炎・じんましん
K-3	しみ・そばかす・肌荒れ
K-4	ニキビ・吹き出もの
K-5	抜け毛が多い

L こころの症状

L-1	意欲がわかない・脱力感
L-2	忘れやすい・集中力がない
L-3	イライラ・ヒステリー
L-4	不安になる・落ち込む
L-5	神経症（ノイローゼ）
L-6	ストレス

M 女性の症状

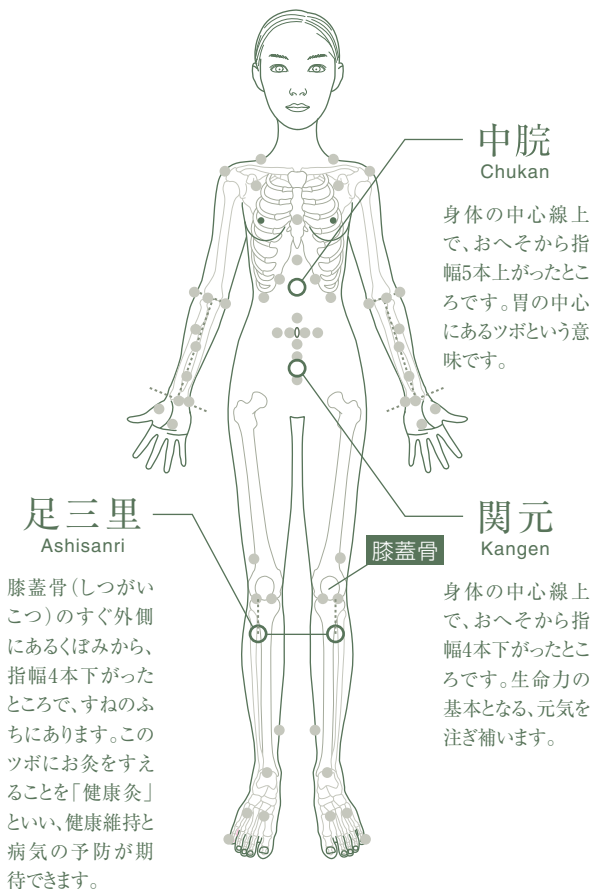
M-1	月経前緊張症（PMS）
M-2	無月経
M-3	月経不順
M-4	月経痛・月経困難症
M-5	手足が冷たくなると、おりものが多い
M-6	子宮筋腫
M-7	不妊症
M-8	つわり
M-9	胎動不安の予防
M-10	胎位矯正（逆子）
M-11	乳汁分泌不全
M-12	更年期障害

N 子どもの症状

N-1	夜泣き・かんのむし
N-2	夜尿症
N-3	虚弱体質

健康増進・病気予防

Maintenance of health



How to Care

健康増進には、●消化機能を高め、規則正しい食生活をする。●身体全体の血液循環を促進する。●治癒力を高めて病気にかかりにくい体質をつくる。この3点をケアポイントとします。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daitsui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

膈俞 Kakuyu

大椎から背骨を7コ
下がり、そこから左
右外側へ指幅2本
ずれたところです。
神経をしずめます。

肝俞 Kanyu

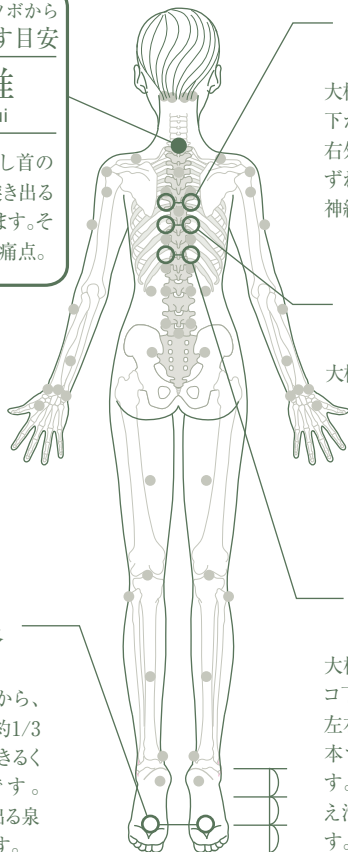
大椎から背骨を9コ
下がり、そこから
左右外側へ
指幅2本ずれた
ところです。

脾俞 Hiyu

大椎から背骨を11
コ下がり、そこから
左右外側へ指幅2
本ずれたところ
です。消化機能を整
え治癒力をつけま
す。

湧泉 Yusen

足のつま先から、
かかとまでの約1/3
のところにできるく
ぼみの中です。
「気」の湧き出る泉
という意味です。



疲れやすい・過労

Tire easily

肩井

Kensei

乳頭に手を置いて、そのまま肩の上縁まで移動させ、その周辺を指で押してコリを感じるところです。

中脘

Chukan

身体の中心線上で、おへそから指幅5本上がったところです。胃の中心にあるツボという意味です。

足三里

Ashisanri

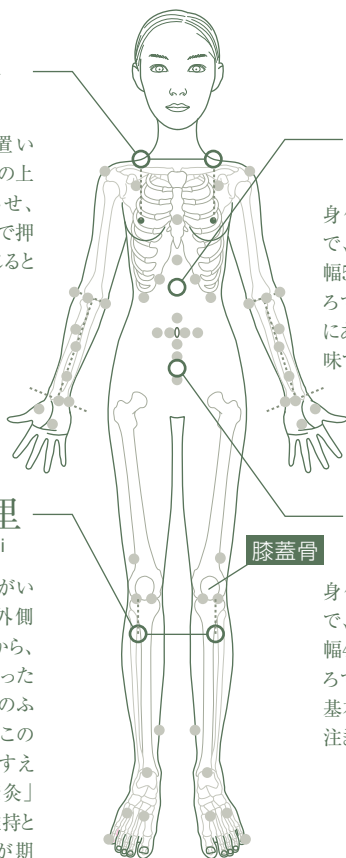
膝蓋骨(しつがいこつ)のすぐ外側にあるくぼみから、指幅4本下がったところで、すねのふちにあります。このツボにお灸をすえることを「健康灸」といい、健康維持と病気の予防が期待できます。

関元

Kangen

身体の中心線上で、おへそから指幅4本下がったところです。生命力の基本となる、元気を注ぎ補います。

膝蓋骨



How to Care

気血が停滞したり、不足して身体全体にエネルギーがゆきわたらない為におこります。ストレスの緩和と消化器系の働きを強くして気を注ぎ体調を整えます。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎

Daitsui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

身柱

Shinchu

大椎から背骨を3
コ下ったところで
す。東洋医学では
邪気を取り去る大
切なツボとされて
います。

膈俞

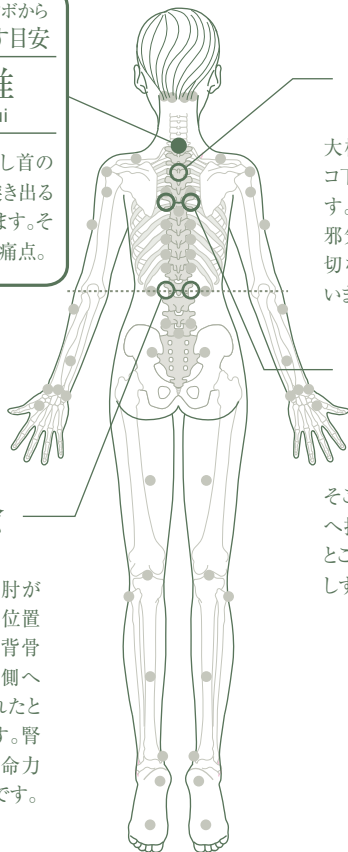
Kakuyu

大椎から背骨
を7コ下がり、
そこから左右外側
へ指幅2本ずれた
ところす。神経を
しずめます。

腎俞

Jinyu

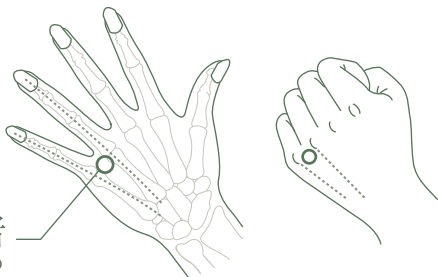
直立した時、肘が
脇腹にあたる位置
と同じ高さの背骨
から、左右外側へ
指幅2本ずれたと
ころにあります。腎
気を注ぎ、生命力
を高めるツボです。



めまい・たちくらみ

Dizziness

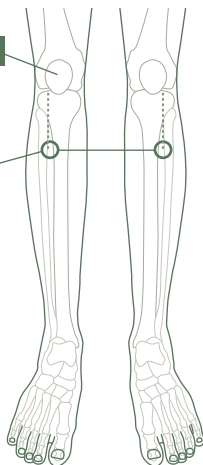
中渚 Chusho



げんこつを作ります。ぽっこりとできる薬指と小指の出っ張りの間、やや下の圧痛点です。押すと骨にひびくような圧痛があります。

足三里 Ashisanri

膝蓋骨



膝蓋骨（しつがいこつ）のすぐ外側にあるくぼみから、指幅4本下がったところで、すねのふちにあります。身体全体の治癒力を高めます。

How to Care

めまい、立ちくらみは、血圧・平衡感覚などの異常でも起こります。血液の循環を促し、気血が全身をめぐるようにしましょう。急な症状には中渚をケアをしてください。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daisui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

天柱・風池 Tenchu / Fuchi

首の後ろをとって
いる2本の太い
すじの外側にある
くぼみの中です。
髪の毛の生えざわを指
で押すと圧痛があ
ります。

心兪 Shinyu

大椎から背骨
を5コ下がり、
そこから左右
外側へ指幅2本ず
れたところ。血
液の偏りを整える
働きがあります。

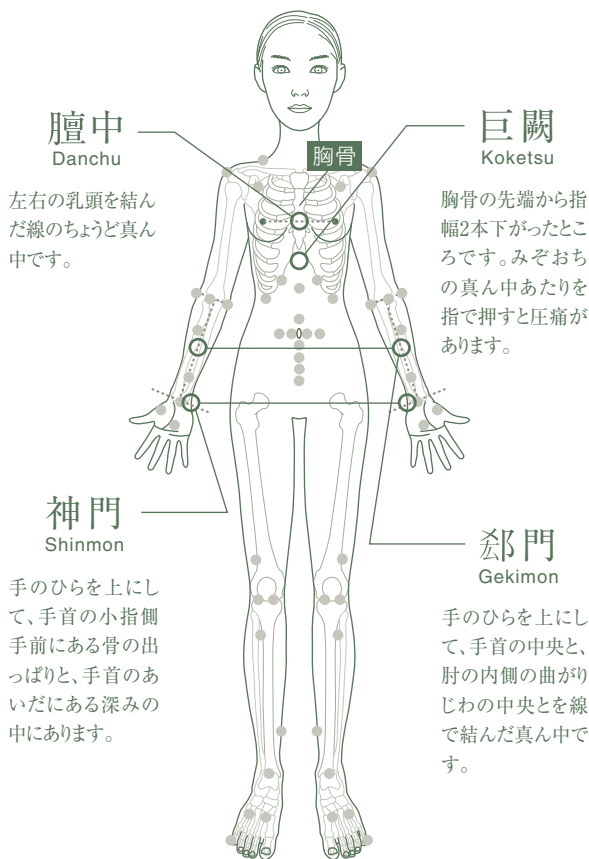
太谿 Taikei

内くるぶしのすぐ
後ろにあります。血
圧異常から生じる
立ちくらみに効果
があります。

内くるぶし

動悸・息切れ

Palpitation



How to Care

心臓機能に異常がない場合でも、ストレスや精神的疲労、心臓神経症などにより症状があらわれます。背中の中のツボは日頃からのケアが必要です。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daitsui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

厥陰俞 Ketsuinyu

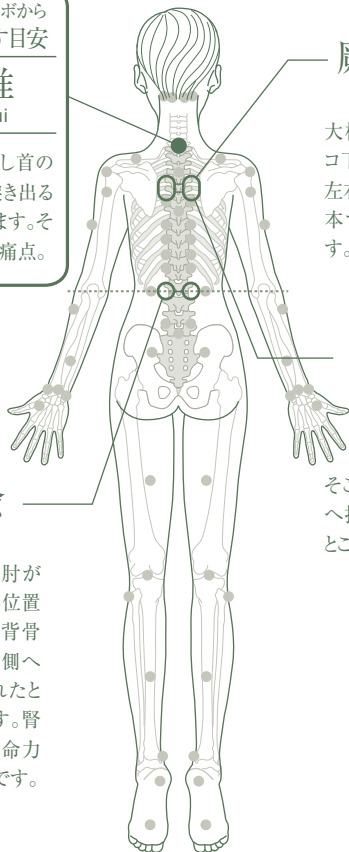
大椎から背骨を4
コ下がり、そこから
左右外側へ指幅2
本ずれたところで
す。

心俞 Shinyu

大椎から背骨
を5コ下がり、
そこから左右外側
へ指幅2本ずれた
ところす。

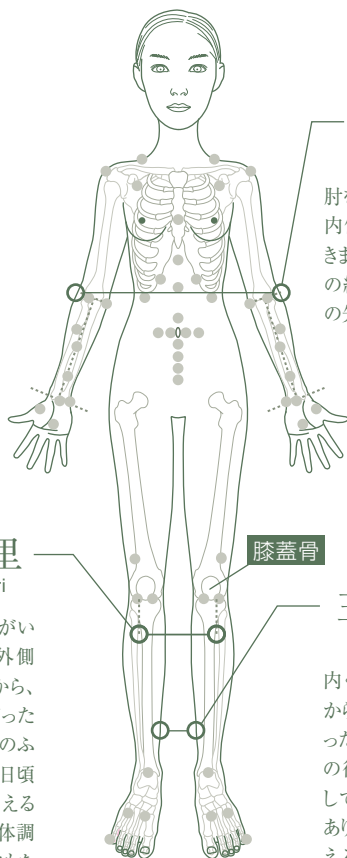
腎俞 Jinyu

直立した時、肘が
脇腹にあたる位置
と同じ高さの背骨
から、左右外側へ
指幅2本ずれたと
ころにあります。腎
気を注ぎ、生命力
を高めるツボです。



冷房にあたりだるい

Air-conditioning makes body listless



曲池

Kyokuchi

肘を曲げると、肘の内側に横じわができます。その横じわの線上で、親指側の先端にあります。

足三里

Ashisanri

膝蓋骨(しつがいこつ)のすぐ外側にあるくぼみから、指幅4本下がったところで、すねのふちにあります。日頃からお灸をすえると、冷房による体調不良の予防にもなります。

膝蓋骨

三陰交

Saninko

内くるぶしの中心から、指幅4本上がったところ。骨の後ろのふちを押してみると圧痛があります。下肢が冷える時にケアします。

How to Care

冷房で身体を冷やすことにより、自律神経に乱れが生じます。冷えにより気血の流れが滞らないように、血液の循環をよくするツボをケアしましょう。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎

Daitsui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

身柱

Shinchu

大椎から背骨を3
コ下がつたところ
です。邪気を散らす
ツボとしてよく使わ
れます。

腎俞

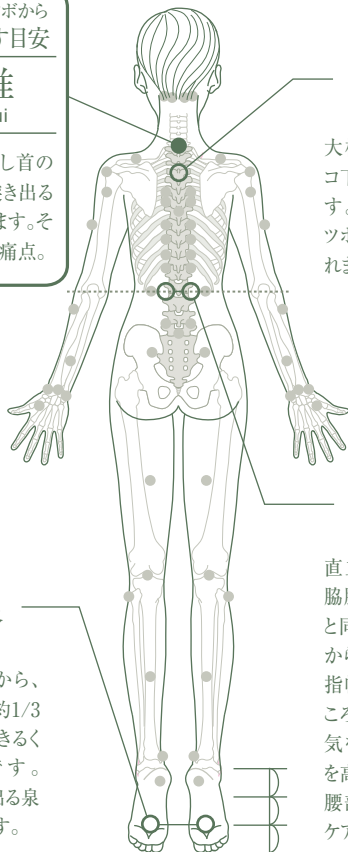
Jinyu

直立した時、肘が
脇腹にあたる位置
と同じ高さの背骨
から、左右外側へ
指幅2本ずれたと
ころにあります。腎
気を注ぎ、生命力
を高めるツボです。
腰部が冷える時に
ケアします。

湧泉

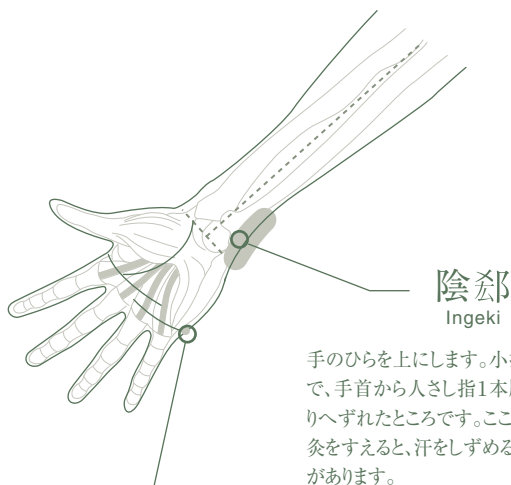
Yusen

足のつま先から、
かかとまでの約1/3
のところにできるく
ぼみの中です。
「気」の湧き出る泉
という意味です。



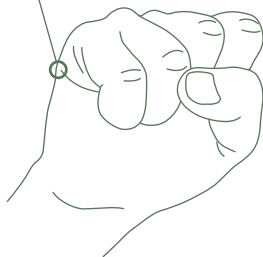
多汗症

Tendency to perspire



後谿
Kokei

手をギュッと握ったときに、小指側に「びよこっ」と飛び出るところがあります。手相でいう「感情線」の先端です。



How to Care

病気を防御する働きが低下するのは、正気が虚弱になっているからです。

「疲れやすい」「汗がだらだらと流れるように出る」などの症状がみられます。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎

Daitsui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

身柱

Shinchu

大椎から背骨を3
コ下がつたところ
です。熱をしずめる
働きがあります。自
律神経失調によく
使われます。

合谷

Gokoku

手のこうを上にし
て、親指と人さし指
の付け根のあいだ
を指で押すと圧痛
があります。

復溜

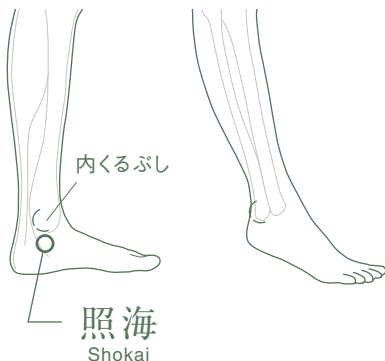
Fukuryu

内くるぶしの中心か
ら、指幅3本上がっ
たところです。アキ
レス腱のふちを押
すと圧痛がありま
す。体内の水分を
コントロールします。

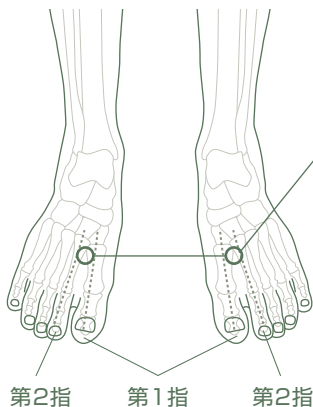
内くるぶし

冷えたり、のぼせたりする

Your body gets cold and
you have rushes of blood to the head.



内くるぶしの下端から指幅1本下がったところで、圧痛があります。精神的に重苦しさを感ずる時や、足にだるさを感じる時に効果があります。



太衝
Taisho

足のこうで、第1指と第2指の骨が交わる場所にあるくぼみの中です。頭痛、のどの渇き、イライラをとまう時に。

How to Care

頭と顔はのぼせているのに、手足は冷えているというのが特徴。上半身にたまった気血が下半身および身体全体にめぐりよう調節します。天柱は頭部の気血のめぐりを改善します。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daisui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

天柱 Tenchu

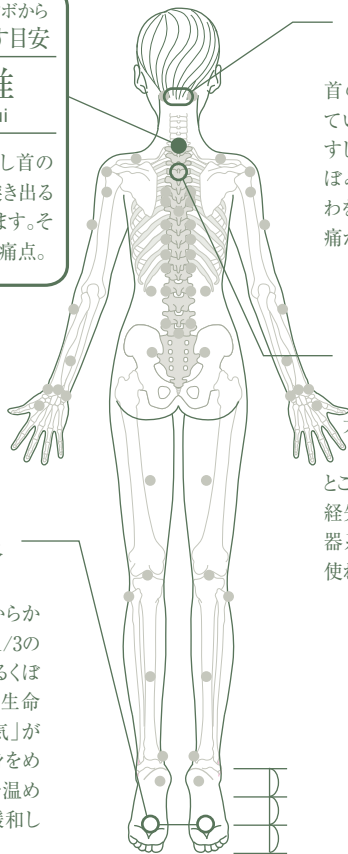
首の後ろをとおっ
ている2本の太い
すじの外側よりのく
ぼみ。髪の毛の生え
ぎわを指で押すと圧
痛があります。

身柱 Shinchu

大椎から背骨を
3コ下がった
ところです。自律神
経失調および呼吸
器系の疾患によく
使われます。

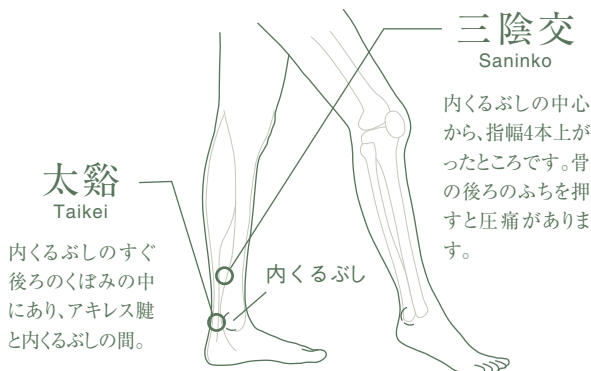
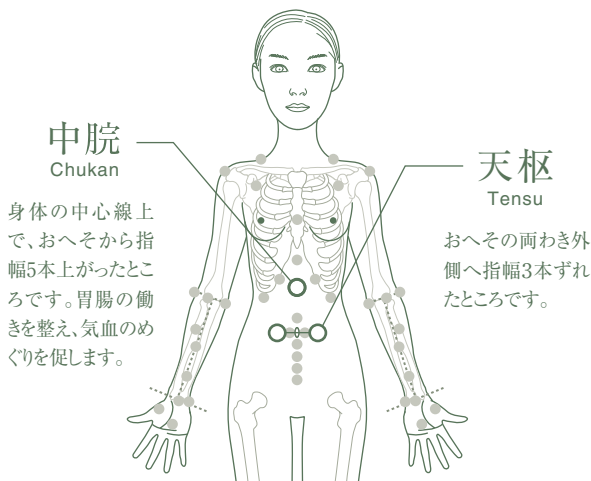
湧泉 Yusen

足のつま先からか
かとまでの約1/3の
ところにできるくぼ
みの中です。生命
の元となる「気」が
湧き出て全身をめぐ
ります。足を温め
てのぼせを緩和し
ます。



冷え症

Cold constitution



How to Care

頭痛、腹痛、めまいなど、様々な症状の原因となる冷え症。ツボを刺激することで、血液の循環を促進し、身体を温めます。湧泉は足の冷えに速効性があります。

志室

Shishitsu

左右の腎俞からそれぞれ外側へ、指幅2本ずれたところにあります。

八髎穴

Hachiryoketsu

仙骨には、左右2つずつのくぼみが一対になって8つのくぼみがあります。腰の血行を促し、冷えを緩和します。

湧泉

Yusen

足のつま先から、かかとまでの約1/3のところにできるくぼみの中です。

腎俞

Jinyu

直立した時、肘が脇腹にあたる位置と同じ高さの背骨から、左右外側へ指幅2本ずれたところにあります。腎気を注ぎ、生命力を高めるツボです。腰部が冷える時にケアします。

胞育

Hoko

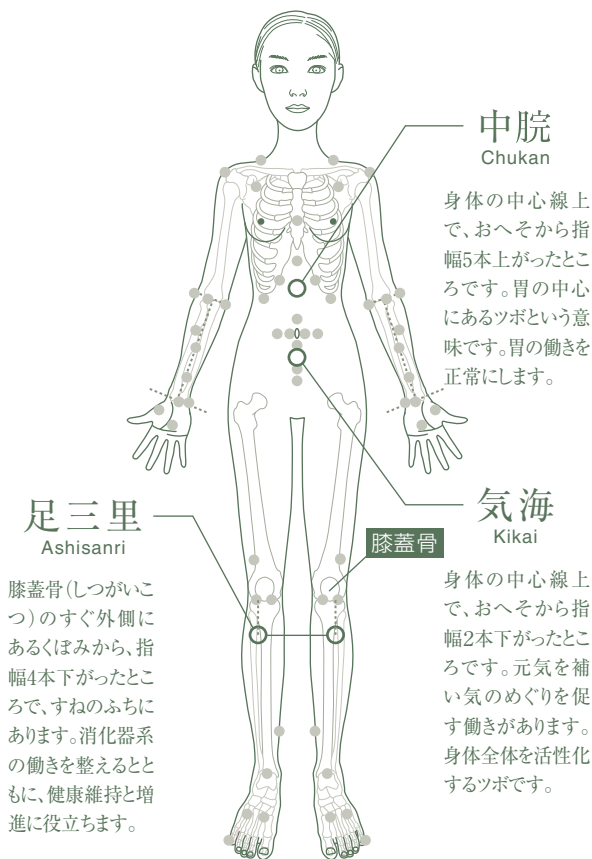
八髎穴の上から2つ目のくぼみを外側へ指幅3本ずれたところ です。

生命の元となる「気」が湧き出て全身をめぐる。足を温めて、血行を促します。

仙骨

食欲不振

You have a chronically poor appetite.



How to Care

東洋医学では「脾」と「胃」は密接な関係にあります。脾俞と胃俞のケアで胃腸を整えましょう。消化器系の働きを活発にして食欲を高めます。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎

Daitsui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

脾俞

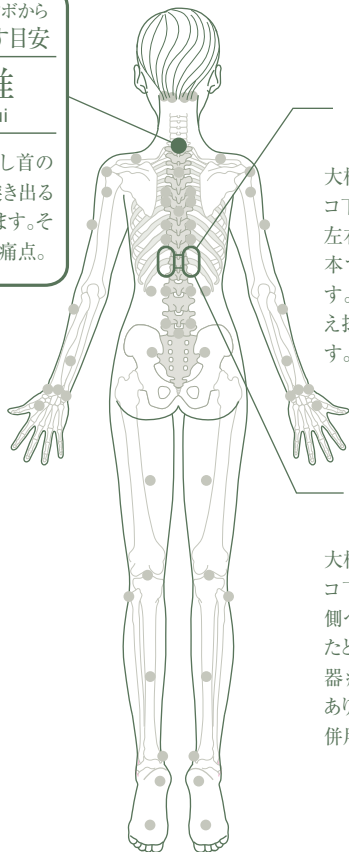
Hiyu

大椎から背骨を11
コ下がり、そこから
左右外側へ指幅2
本ずれたところで
す。消化機能を整
え抵抗力をつけま
す。

胃俞

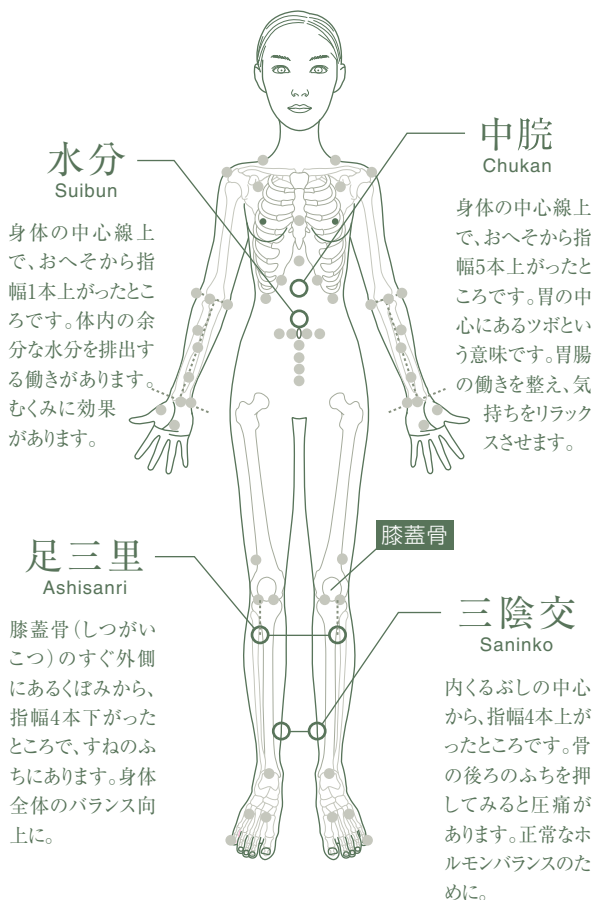
Iyu

大椎から背骨を12
コ下がり、左右外
側へ指幅2本ずれ
たところです。消化
器疾患に効果が
あり、腹部の中脘と
併用します。



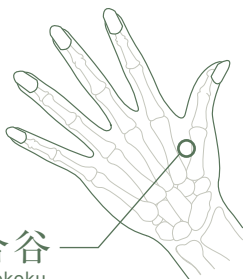
太りやすい

Concern over your figure



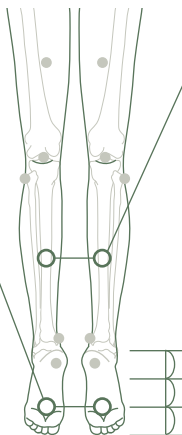
How to Care

気血水のバランスを整え、身体の基本代謝を活性化させるツボを組み合わせます。身体 of 余分なエネルギーを燃やし、停滞している水分や老廃物を体外に排出するよう促します。



合谷
Gokoku

手のこうを上にして、親指と人さし指の付け根のあいだを指で押すと圧痛があります。体内にたまりがちな不要物の排出を促し、便秘、むくみを解消します。又、頭痛や頭重、めまい、ニキビ、歯痛など頭部、顔面部に生じる症状によく効きます。



承山
Shozan

湧泉
Yusen

足のつま先から、かかとまでの約1/3のところにできるくぼみの中です。全身のエネルギー消費を促します。

かかとからアキレス腱に沿って、ふくらはぎの方へ指で押していくと、アキレス腱とふくらはぎの筋肉の境目で指が止まります。ここがツボです。体内の不要物排出を促す働きがあります。

乗り物酔い・二日酔い

Motion sickness / Drunkenness

期門

Kimon

みぞおちから、肋骨のふちをなぞりながら斜めに下がると、くぼみで指が止まります。ここがツボで、強い圧痛があります。二日酔いで胃のむかつきがある時にケアします。

足三里

Ashisanri

膝蓋骨(しつがいこつ)のすぐ外側にあるくぼみから、指幅4本下がったところで、すねのへりにあります。日頃からケアすることで、胃腸を整え、二日酔いの予防になります。

内関

Naikan

膝蓋骨

手のひらを上にし、手首の曲がりじわから指幅3本上がったところです。2本のすじのあいだを押すと圧痛があります。

※吐き気をもよおした時に、指で押しでも効果的です。

How to Care

乗り物酔いには内関、合谷のケアを。日頃からの予防としては、築竇、豊隆、足三里のツボをケアしましょう。二日酔いには期門、天柱、肝兪が効果的です。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daitsui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

天柱 Tenchu

首の後ろをとっ
ている2本の太い
すじの外側にある
くぼみの中です。
髪の毛の生えざわを指
で押すと圧痛があ
ります。

肝兪 Kanyu

大椎から背骨を9コ
下がり、そこか
ら左右外側へ
指幅2本ずれ
たところです。

豊隆 Horyu

膝下外側のくぼみ
と、外くるぶしの中
心とを結んだ線上
の中間点。乗り物
酔いの予防に。

合谷 Gokoku

手のこうを上にし
て、親指と人さし指
の付け根のあいだ
を指で押すと圧痛
があります。

築竇 Chikuhin

内くるぶしの中心
から指幅5本分あ
がったところです。

内くるぶし

不眠症

Insomnia

鳩尾

Kyubi

左右の肋骨が合わさっている最上点から下がったところに突起(胸骨剣状突起)があります。この先端のすぐ下がツボです。精神的疲労による不眠に。

関元

Kangen

おへそから指幅4本下がったところ。元気を補うツボです。

太衝

Taisho

足のこうで、第1指と第2指の骨が交わる場所にあるくぼみの中です。イライラして眠れない時に。

三陰交

Saninko

内くるぶしの中心から、指幅4本上がったところ。骨の後ろのふちを押してみると圧痛があります。身体が冷えて眠れない時に。

第2指 第1指 第2指

How to Care

不眠症には寝つきが悪い(入眠障害)、熟睡できない、すぐに目が覚める(早期覚醒)などがあります。冷え、肩こり、頭痛、のぼせなどの症状を改善することで不眠も緩和します。

腎俞 Jinyu

直立した時、肘が脇腹にあたる位置と同じ高さの背骨から、左右外側へ指幅2本ずれたところにあります。腎気を注ぎ、生命力を高めるツボです。

天柱 Tenchu

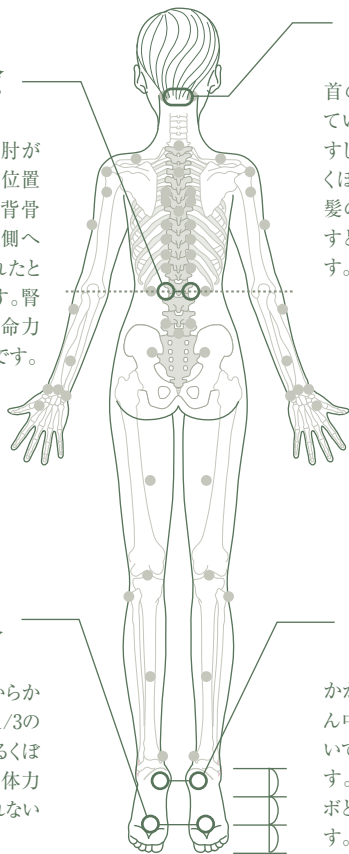
首の後ろをとっている2本の太いすじの外側にあるくぼみの中です。髪の毛の生えざわを押すと圧痛があります。

湧泉 Yusen

足のつま先からかかとまでの約1/3のところにできるくぼみの中です。体力の低下で眠れない時に。

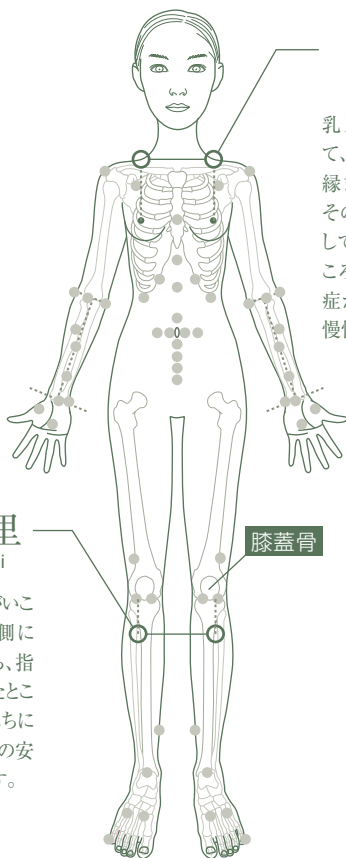
失眠 Shitsumin

かかとのちょうど真ん中です。落ちていてぐっすり眠れます。不眠の特効ツボといわれています。



高血圧症

High blood pressure



肩井 Kensei

乳頭に手を置いて、そのまま肩の上縁まで移動させ、その周辺を指で押してコリを感じるところです。高血圧症が原因で生じる慢性の肩こりに。

足三里 Ashisanri

膝蓋骨(しつがいこつ)のすぐ外側にあるくぼみから、指幅4本下がったところで、すねのふちにあります。血圧の安定に役立ちます。

膝蓋骨

How to Care

厥陰俞から腎俞にかけての背骨ぎわは、自律神経の働きを整えます。足裏にあるのは高血圧の名灸穴(特効ツボ)です。

※医師から高血圧の薬をもらっている人は、投薬と併用して行ってください。ツボ療法を行う前にかかりつけの医師に相談してから始めてください。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎

Daitsui

頭を前に倒し首の付け根に突き出る骨を確認します。その真下の圧痛点。

厥陰俞

Ketsuinyu

大椎から背骨を4コ下がり、そこから左右外側へ指幅2本ずれたところですよ。のぼせ・冷え・精神的苦痛などに用います。

名灸穴

Meikyuketsu

お灸をすえるとくに効果のあるツボを「名灸穴」といいます。

(1)足裏の親指付け根にある、横じわ中央。
(2)土踏まずの中央。
それぞれにお灸をすえます。

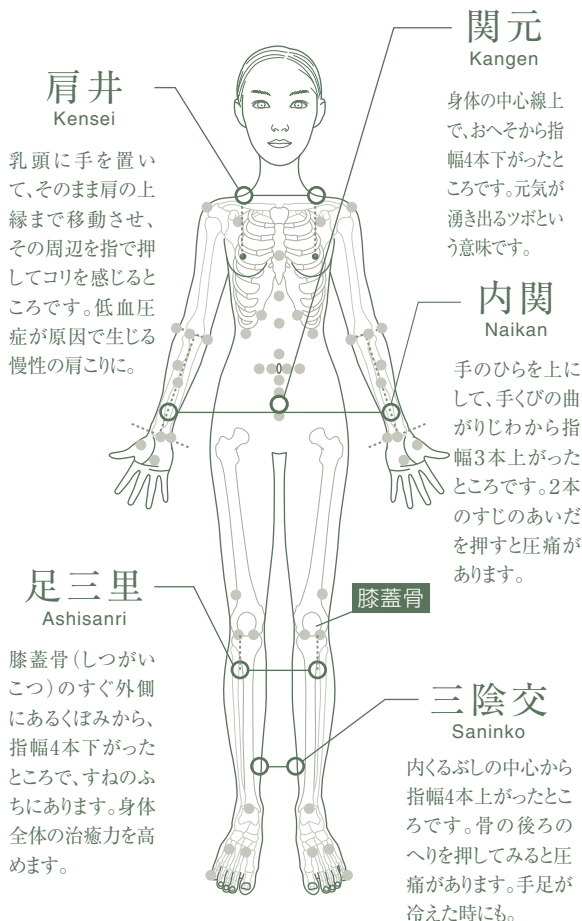
腎俞

Jinyu

直立した時、肘が脇腹にあたる位置と同じ高さの背骨から、左右外側へ指幅2本ずれたところにあります。腎気を注ぎ、生命力を高めるツボです。

低血圧症

Low blood pressure



How to Care

立ちくらみめまいには内関。低血圧による疲労感、頭痛などは天柱と厥陰兪から腎兪にかけての背骨ぎわの圧痛点を。手足の冷えには三陰交。身体全体の治癒力を高めるには足三里をケアしましょう。

※血圧が低いだけでは問題とされにくいですが様々な症状を引き起こすので注意しましょう。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎

Daitsui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

天柱

Tenchu

首の後ろをとって
いる2本の太い
すじの外側にある
くぼみの中です。

厥陰兪

Ketsuinyu

大椎から背骨を4コ
下がり、そこから左
右外側へ指幅2本
ずれたところ です。

腎兪

Jinyu

直立した時、肘が
脇腹にあたる位置
と同じ高さの背骨
から、左右外側へ
指幅2本ずれたと
ころにあります。腎
気を注ぎ、生命力
を高めるツボです。

太谿

Taikei

内くるぶしのすぐ
後ろにあります。血
圧異常から生じる
立ちくらみに効果
があります。

内くるぶし

糖尿病

Diabetes

中脘

Chukan

身体の中心線上で、おへそから指幅5本上がったところです。胃腸の働きを高めます。

関元

Kangen

身体の中心線上で、おへそから指幅4本下がったところです。元気を注ぎ補い、気血のめぐりを促します。

足三里

Ashisanri

膝蓋骨(しつがいこつ)のすぐ外側にあるくぼみから、指幅4本下がったところで、すねのふちにあります。このツボにお灸をすえることを「健康灸」といい、健康維持と病気の予防が期待できます。

膝蓋骨

三陰交

Saninko

内くるぶしの中心から指幅4本上がったところです。骨の後ろのふちを押してみると圧痛があります。

How to Care

「疲れやすい」「だるい」など、糖尿病にとまなう不快症状を緩和することを目的とします。

※糖尿病の方は感染症を引き起こしやすいので、お灸治療を始める前に医師または薬剤師に相談してください。お灸治療を始める際は、取扱説明書をよく読み、同じ所に何度もお灸をしないようにくれぐれもご注意ください。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daitsui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

天柱 Tenchu

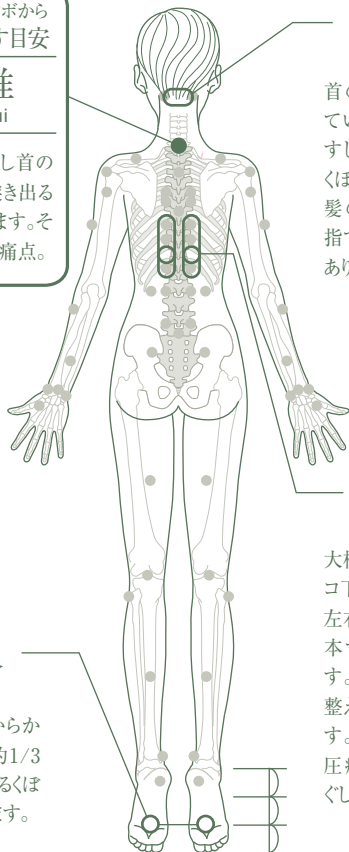
首の後ろをとおっ
ている2本の太い
すじの外側にある
くぼみの中です。
髪の毛の生えざわを、
指で押すと圧痛が
あります。

脾俞 Hiyu

大椎から背骨を11
コ下がり、そこから
左右外側へ指幅2
本ずれたところで
す。脾臓の機能を
整える働きがありま
す。脾俞の上下に
圧痛があれば、ほ
ぐします。

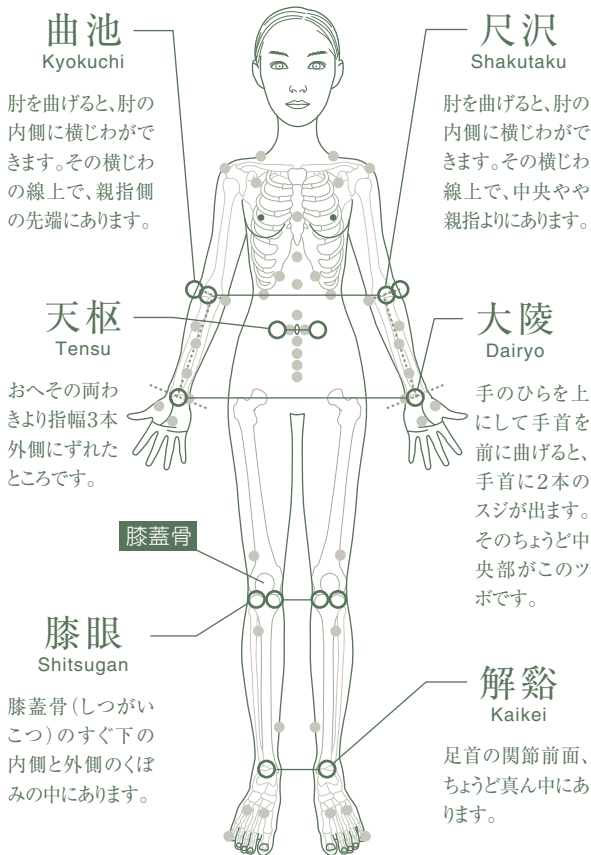
湧泉 Yusen

足のつま先からか
かとまでの、約1/3
のところにできるく
ぼみの中にあります。



関節リウマチ

Rheumatoid Arthritis



How to Care

リウマチは両手、両足等の小関節に症状が出やすいという特徴があります。痛みをやわらげるのがツボ治療の目的ですので、ツボにこだわらず、痛点への施灸が効果的です。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daitsui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

脾俞 Hiyu

大椎から背骨を11
コ下がり、そこから
左右外側へ指幅2
本ずれたところで
す。

腎俞 Jinyu

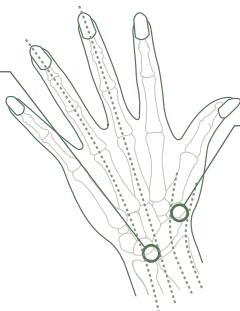
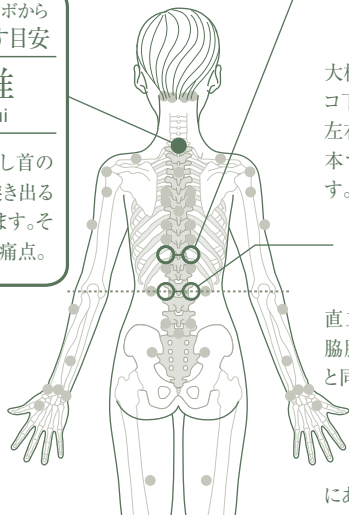
直立した時、肘が
脇腹にあたる位置
と同じ高さの背骨
から、左右外
側へ指幅2本
ずれたところ
にあります。腎気を
注ぎ、生命力を高
めるツボです。

陽池 Yochi

手のこうを上にし
て、中指と薬指の
骨のあいだを、手
首へ向かって指で
押しながらずらして
くると、手首にあるく
ぼみで止まります。

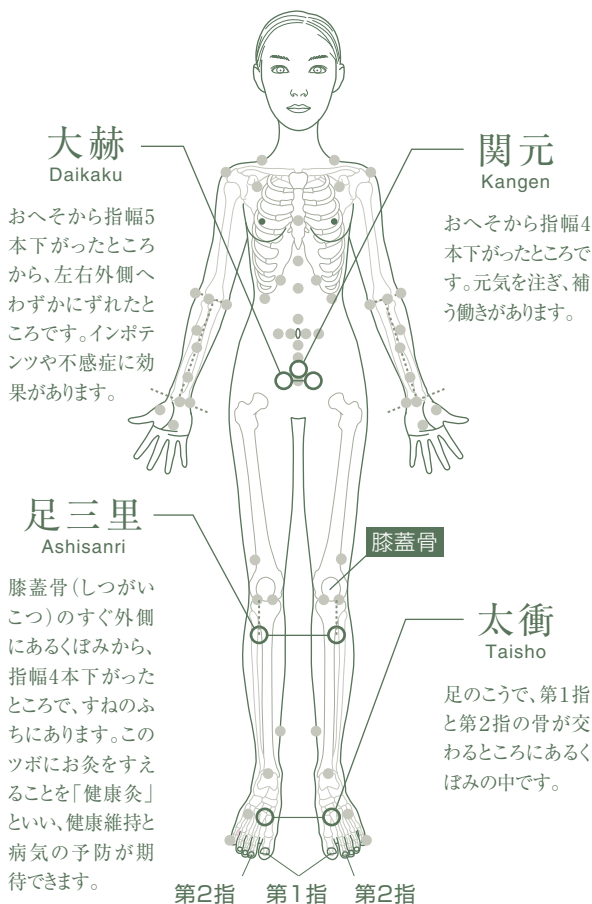
陽谿 Yokei

手のこうを上にし
て、手首の親指寄
りにある2本のすじ
の真ん中です。



性的不全(性的機能障害)

Decline in energy



How to Care

生命力の基本である元気を養うツボを中心に刺激します。精神的、心的原因による性的不全に有効です。

※ED(Erectile Dysfunction/勃起障害)は、生活習慣病や生活習慣病の治療薬が原因で起こることがあります。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daitsui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

身柱 Shinchu

大椎から背骨を3コ
下がったところで
す。気血の働きを弱
める邪気を取り除く
大切なツボです。

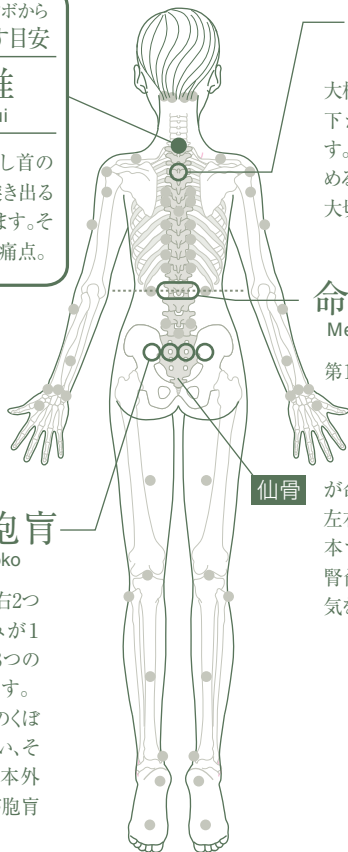
命門・腎俞 Meimon / Jinyu

第11肋骨(いちば
ん下の肋骨)
と同じ高さの
背骨にあるの
が命門。そこから、
左右外側へ指幅2
本ずれたところが
腎俞です。腎の精
気を養います。

仙骨

次髎・胞育 Jiryo / Hoko

仙骨には、左右2つ
ずつのくぼみが1
対になって、8つの
くぼみがあります。
上から2つ目のくぼ
みを次髎といい、そ
こから指幅3本外
側にあるのが胞育
です。



むくみ

Swelling

水分

Suibun

身体の中心線上で、おへそから指幅1本上がったところ。体内の水分代謝を促します。

曲池

Kyokuchi

手のひらを上にして、肘を曲げると、肘の内側に横じわができます。その横じわの線上で、親指側の先端にあります。

足のつま先から、かかとまでの約1/3のところにいるくぼみの中。生命の元となる「気」が湧き出て全身をめぐります。

湧泉

Yusen

水道

Suido

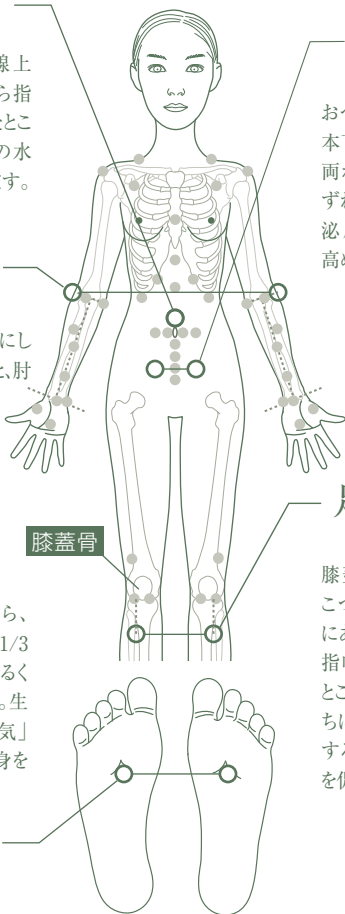
おへそから指幅4本下がり、そこから両わきへ指幅3本ずれたところ。泌尿器の機能を高めます。

足三里

Ashisanri

膝蓋骨(しつがいこつ)のすぐ外側にあるくぼみから、指幅4本下がったところで、すねのふちにあります。停滞する気と水の流れを促します。

膝蓋骨



How to Care

「顔がむくむ」「夕方になると足がむくむ」など、昨今女性の間で多い現象。きつい下着、ハイヒールは血管を圧迫しむくみの原因に。

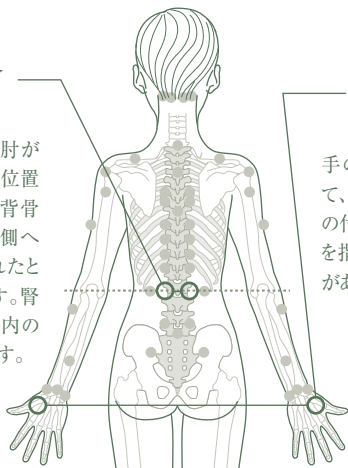
※塩分・水分のとりすぎ、ダイエットによる偏食もむくみの要因です。慢性的なむくみは腎臓・心臓・肝臓疾患の可能性もありますので医師の診察をおすすめします。

腎俞 Jinyu

直立した時、肘が脇腹にあたる位置と同じ高さの背骨から、左右外側へ指幅2本ずれたところにあります。腎気を補い、体内の代謝を高めます。

合谷 Gokoku

手のこうを上にして、親指と人さし指の付け根のあいだを指で押すと圧痛があります。

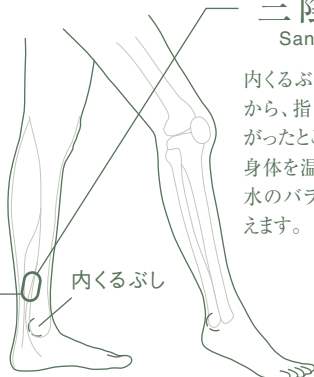


三陰交 Saninko

内くるぶしの中心から、指幅4本上がったところです。身体を温め、気血水のバランスを整えます。

復溜 Fukuryu

内くるぶしの中心から指幅3本上がったところです。アキレス腱の前縁を押すと圧痛があります。身体を温め、水分の排出を促します。



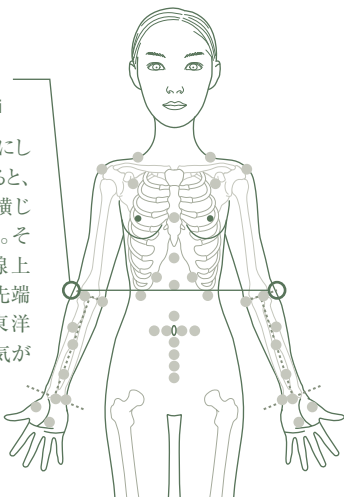
頭重感がある・頭がぼおっとする

Your head is cloudy and dull.

曲池

Kyokuchi

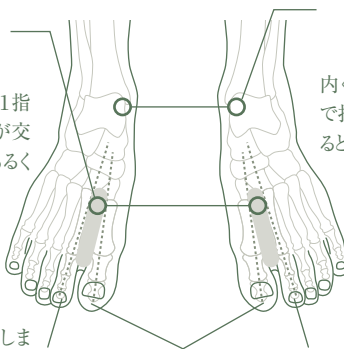
手のひらを上にして、肘を曲げると、肘の内側に横じわができます。その横じわの線上で、親指側の先端にあります。東洋医学では、邪気が池のように溜まりやすいところとされています。



太衝

Taisho

足のこうで、第1指と第2指の骨が交わる場所にあるくぼみの中です。心や感情の症状をとまなう時に、第1指と第2指のあいだを指圧します。



第2指

第1指

第2指

中封

Chuhu

内くるぶしの前方で押すと圧痛があるところです。

How to Care

心の緊張や感情面のストレス、更年期の自律神経失調、不眠などが原因で気血が損傷し、十分な栄養が頭をめぐらないために起こるとされます。心身のコリをほぐすツボを選びます。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daitsui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

合谷 Gokoku

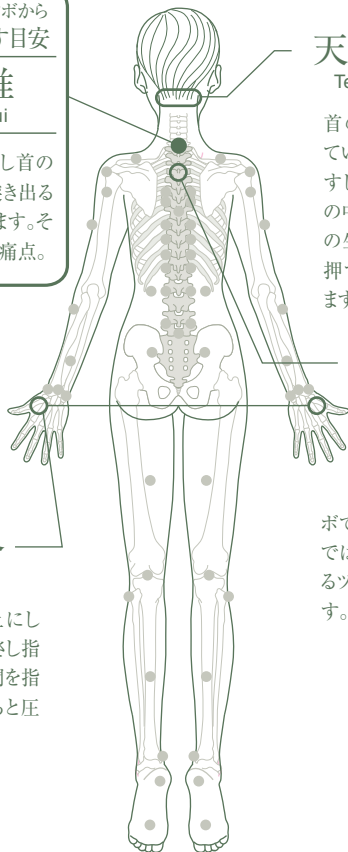
手のこうを上にし
て、親指と人さし指
の付け根の間を指
で押してみると圧
痛があります。

天柱・風池 Tenchu / Fuchi

首の後ろをとって
いる、2本の太い
すじの外側くぼみ
の中にあります。髪
の生えざわを指で
押すと圧痛があり
ます。

身柱 Shinchu

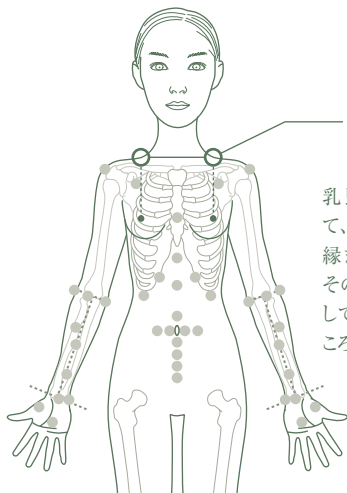
大椎から背骨
を3コ下がった
ところがこのツ
ボです。東洋医学
では邪気を取り去
るツボとされてい
ます。



肩・首すじがコリ、頭痛がする

Headache develops
from your shoulder and neck stiffness

(筋緊張性頭痛)



肩井
Kensei

乳頭に手を置いて、そのまま肩の上縁まで移動させ、その周辺を指で押してコリを感じるところです。

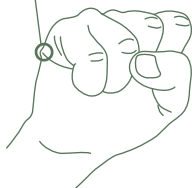


合谷
Gokoku

手のこうを上にして、親指と人さし指の付け根のあいだを指で押すと圧痛があります。

後谿
Kokei

手を軽く握ると、小指側にピョコッとでっぱりができます。少し強めに指圧します。



How to Care

精神的、身体的ストレスが原因で起こり、頭痛の70%がこの症状です。首すじ、肩のコリをとまいます。後頭部から背中にかけて、筋肉の緊張を緩和するツボを選びます。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daisui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

天髎 Tenryo

首の付け根から、
肩の先端とを結ん
だ線の中心点と、
肩甲骨の上縁の
真ん中にあります。
首やうなじ、肩のコ
リ、痛みに。

天柱・風池 Tenchu / Fuchi

首の後ろをとって
いる2本の太い
すじの外側にある
くぼみの中に圧痛
点をもとめます。髪
の生えざわを指で
押してみても痛気持
ちよいところす。

身柱 Shinchu

大椎から背骨
を3コ下がった
ところがこのツ
ボです。身柱を中
心に背骨ぎわの圧
痛点を探しケアし
ます。

崑崙 Konron

外くるぶしのすぐ
後ろのくぼみの中
にあります。

内くるぶし

偏頭痛

Migraine

膝蓋骨(しつがいこつ)のすぐ外側にあるくぼみから、指幅4本下がったところで、すねのふちにあります。身体全体の治癒力を高めます。

足三里

Ashisanri

曲池

Kyokuchi

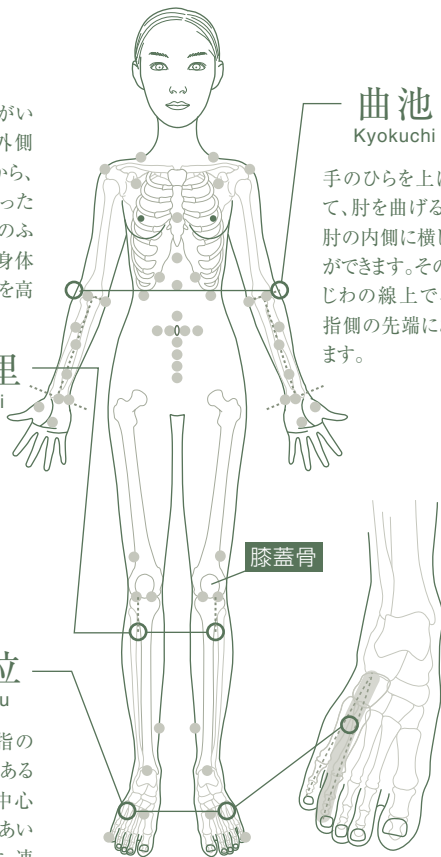
手のひらを上にして、肘を曲げると、肘の内側に横じわができます。その横じわの線上で、親指側の先端にあります。

膝蓋骨

足臨泣

Ashirinkyu

第4指と第5指の骨の付け根にある「足臨泣」を中心に、2本の骨のあいだを指圧します。速効性があります。



How to Care

何らかの原因で脳内血管が拡張し、脈を打つような激しい痛みがあるのが特徴です。足のツボは、頭の痛みがある側のツボをケアします。風池、身柱は頭への血液循環を整えます。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daitsui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

天柱・風池 Tenchu / Fuchi

首の後ろをとおっ
ている2本の太い
すじの外側にある
くぼみの中に圧痛
点をもとめます。髪
の生えざわを指で
押してみても痛気持
ちよいところす。

身柱 Shinchu

大椎から背骨
を3コ下がった
ところがこのツ
ボです。身柱を中
心に背骨ぎわの圧
痛点を探しケアし
ます。

陽陵泉 Yoryosen

足の外くるぶし側、
膝の真横を少し下
がったところに、ポ
コッと飛び出した、
丸い骨があります。
この骨の真下を指
で押してみても痛
があるところす。

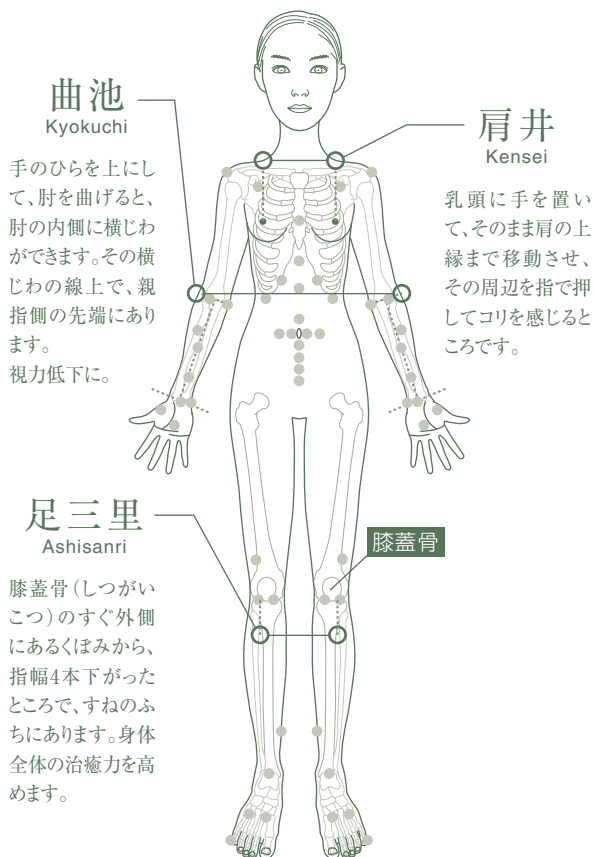
崑崙 Konron

外くるぶしのすぐ
後ろのくぼみの中
にあります。

内くるぶし

目の疲れ・眼精疲労

Asthenopia



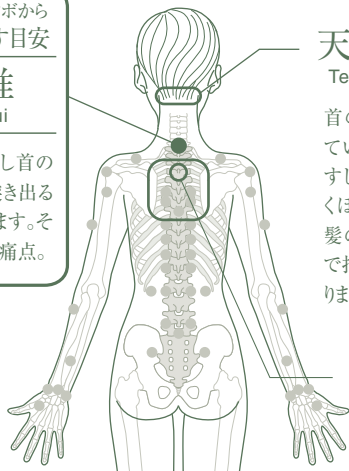
How to Care

目の疲れは首すじのコリ、肩こりをとめないます。「天柱」「肩井」を刺激して頭部への血行を良くし、目の滋養を促します。眼精疲労が慢性化していれば「足三里」にお灸をすえます。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daisui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。



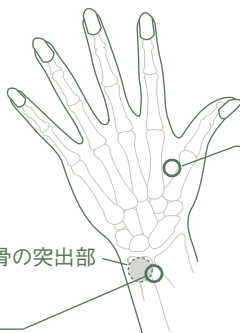
天柱・風池 Tenchu / Fuchi

首の後ろをとおっ
ている2本の太い
すじの外側にある
くぼみの中です。
髪の毛の生えざわを指
で押すと圧痛があ
ります。

身柱 Shinchu

大椎から背骨
を3コ下がった
ところでは。身柱を
中心に圧痛点をケ
アします。

手首の小指側にあ
る、突出した骨の
ふちを指で押しな
がら探ると、割れ目
があります。養老は
この割れ目の中に
あります。目の疲れ
からくる、かすみ目、
視力低下に。



養老 Yoro

合谷 Gokoku

手のこうを上にし
て、親指と人さし指
の付け根のあいだ
を指で押すと圧痛
があります。

目の充血・眼痛

Asthenopia

曲池

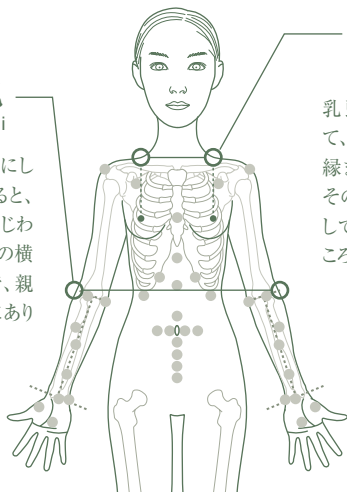
Kyokuchi

手のひらを上にして、肘を曲げると、肘の内側に横じわができます。その横じわの線上で、親指側の先端にあります。

肩井

Kensei

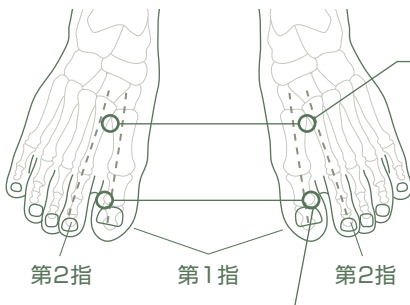
乳頭に手を置いて、そのまま肩の上縁まで移動させ、その周辺を指で押してコリを感じるところです。



太衝

Taisho

足のこうで、第1指と第2指の骨が交わる場所にあるくぼみの中です。



大敦

Daiton

第1指爪の生えぎわで、第2指側の角すぐ下にあります。

How to Care

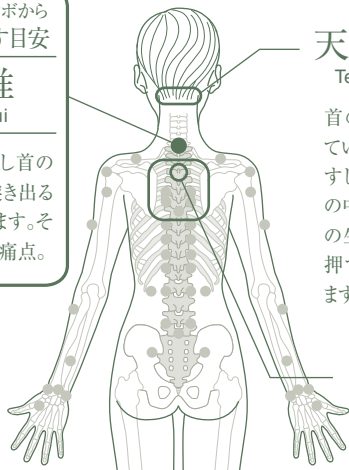
足の大敦、太衝は目に滋養を補給します。また、内臓・器官の精気はすべて目に注ぐといわれ、目の不快症状にともなって頭痛や吐き気、食欲不振になるのはこのためです。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎

Daitsui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。



天柱・風池

Tenchu / Fuchi

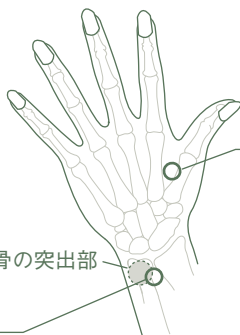
首の後ろをとおっ
ている、2本の太い
すじの外側くぼみ
の中にあります。髪
の生えざわを指で
押すと圧痛があり
ます。

身柱

Shinchu

大椎から背骨
を3コ下がつた
ところ。身柱を
中心に圧痛点をケ
アします。

手首の小指側にあ
る、突出した骨の
縁を指で押しなが
ら探ると、割れ目か
あります。養老はこ
の割れ目の中にあ
ります。目の疲れか
らくる、かすみ目、
視力低下に。



養老

Yoro

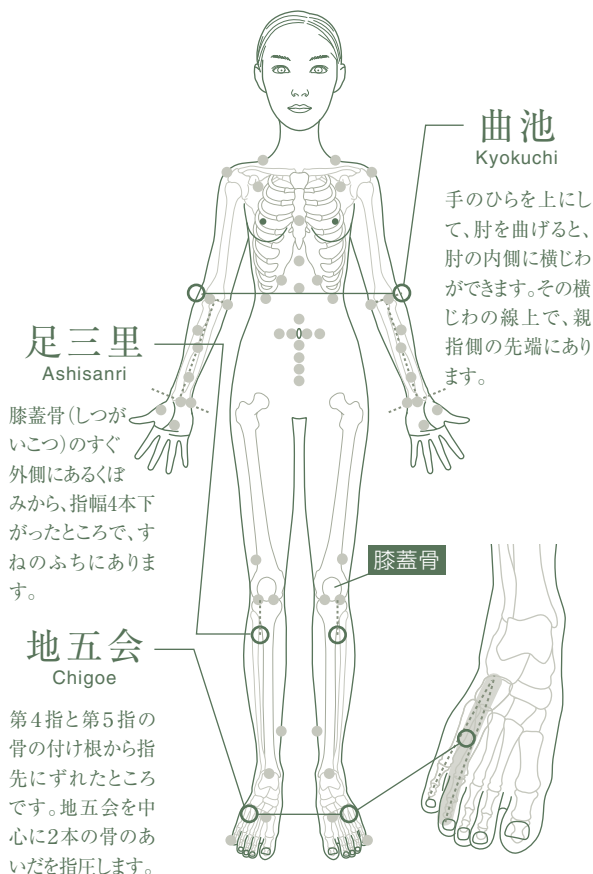
合谷

Gokoku

手のこうを上にし
て、親指と人さし指
の付け根の間を指
で押してみると圧
痛があります。

目のかゆみ(結膜炎)・ものもらい

Aconjunctivitis / Hordeolum



How to Care

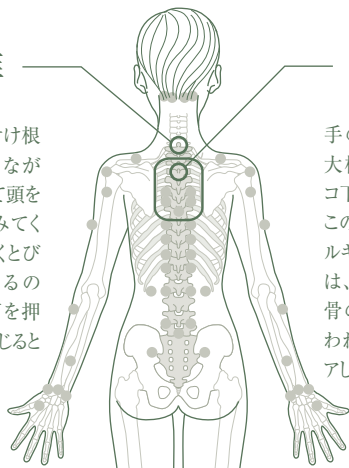
手、足のツボをケアします。人さし指から手首にかけて、薬指から手のこうにかけて、足の第4・5指の骨のあいだを万遍なく揉みほぐします。アレルギー性症状には大椎が必須です。

大椎 Daitsui

首の後ろの付け根を手でさわりながら、顎を引いて頭を前に下げてみてください。大きくとび出る骨があるので、その真下を押して圧痛を感じるところです。

身柱 Shinchu

手のこうを上にし大椎から背骨を3コ下がったところがこのツボです。アレルギー疾患の場合は、大椎から肩甲骨のあいだにあらわれる圧痛点をケアします。



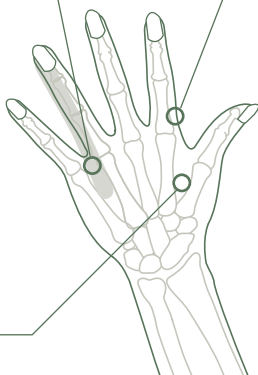
液門 Ekimon

薬指の小指側を指先から手のこうを万遍なく揉みほぐします。

手のこうを上にして、親指と人さし指の付け根です。

二間 Jikan

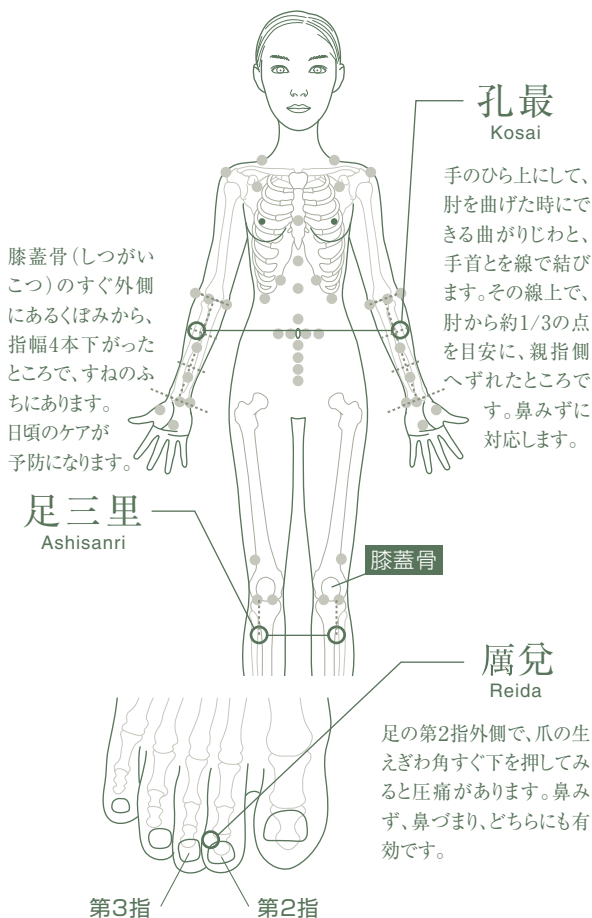
手のこうを上にして、人さし指の付け根側面のふくらみを押しながら指先へずらすと、くぼみで指が止ります。ものもらいのできている目の側のツボをケアします。



合谷 Gokoku

鼻炎・鼻みず・鼻づまり

Nasal inflammation



How to Care

症状が左右の鼻腔どちらかにかたよっている場合は、その鼻腔側のツボをケアします。鼻づまりの解消に「風池」「孔最」を刺激し、「合谷」「足三里」で気血の働きを高めます。

大椎 Daitsui

首の後ろの付け根を手でさわりながら、顎を引いて頭を前に下げます。大きくとび出る骨があるので、その真下を押して圧痛を感じるところです。

合谷 Gokoku

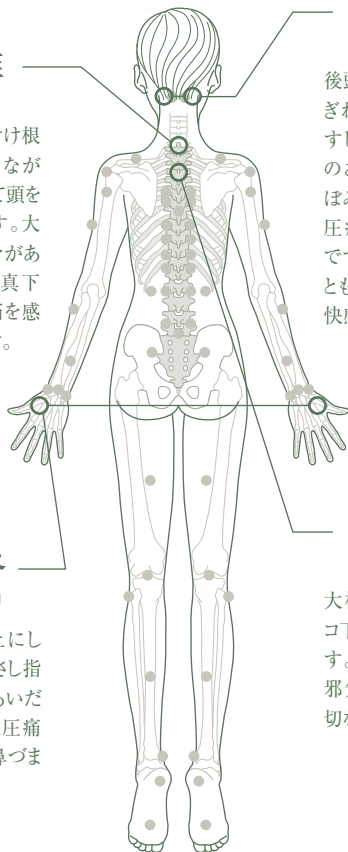
手のこうを上にして、親指と人さし指の付け根のあいだを指で押すと圧痛があります。鼻づまりに。

風池 Fuchi

後頭部の髪の毛の生えざわで、首中央のすじと側面のすじのあいだにあるくぼみを押して、最も圧痛の強いところです。鼻の症状にともなう頭部の不快感に。

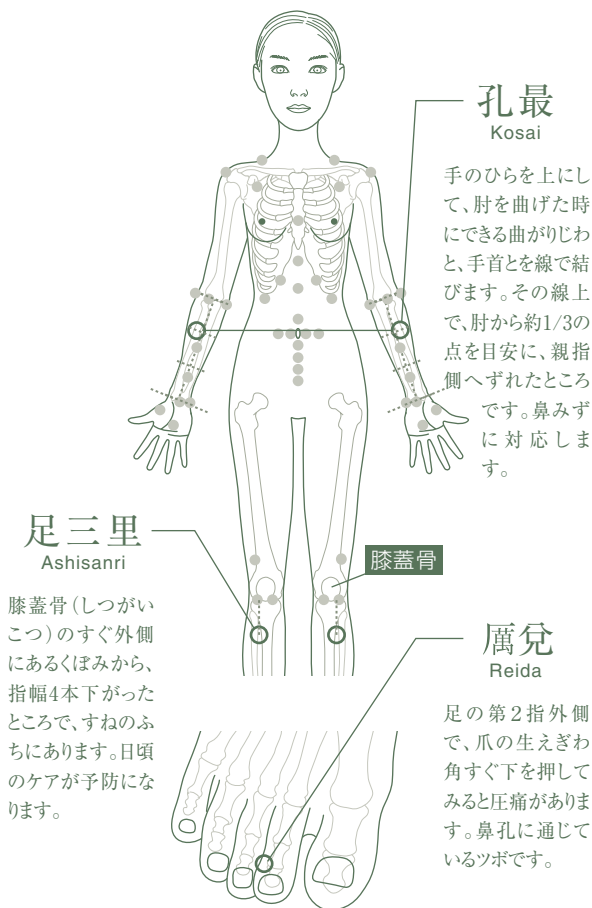
身柱 Shinchu

大椎から背骨を3コ下がったところでは。東洋医学では邪気を取り去る大切なツボです。



花粉症・アレルギー性鼻炎

Pollenosis



How to Care

「鼻みず・鼻づまり」「頭痛」「倦怠感」などの不快症状を緩和し、身体全体のバランスを整えて、正常な自己治癒力回復を目標とします。ツボ療法は体質改善に役立ちます。

腎兪 Jinyu

直立した時、肘が脇腹にあたる位置と同じ高さの背骨から、左右外側へ指幅2本ずれたところにあります。抗アレルギーのホルモンを補うツボです。

天柱・風池 Tenchu / Fuchi

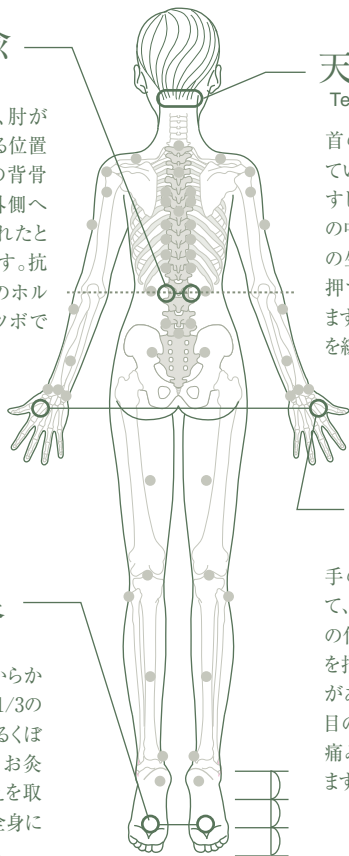
首の後ろをとおっている、2本の太いすじの外側くぼみの中にあります。髪の毛の生えぎわを指で押すと圧痛があります。頭の重苦しさを緩和します。

合谷 Gokoku

手のこうを上にして、親指と人さし指の付け根のあいだを指で押すと圧痛があります。頭痛、目の充血、のどの痛みにも効果があります。

湧泉 Yusen

足のつま先からかかとまでの約1/3のところにできるくぼみの中です。お灸をすえて冷えを取り除き、気を全身にめぐらせます。

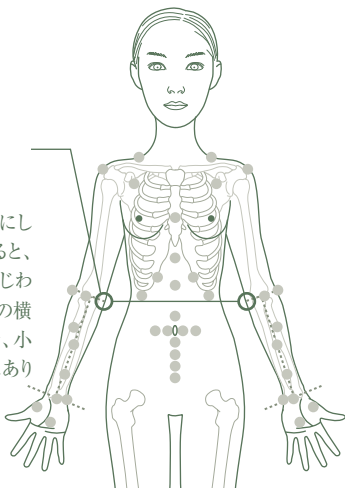


耳鳴り

Ringling in ears

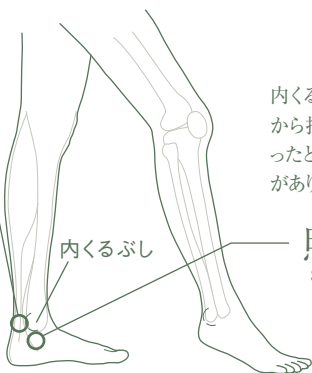
少海 Shokai

手のひらを上にして、肘を曲げると、肘の内側に横じわができます。その横じわの線上で、小指側の先端にあります。



太谿 Taikei

内くるぶしの真後ろを指で押してみても動脈が脈打つところ。元気を補うツボです。



内くるぶし

内くるぶしの下端から指幅1本下がったところで、圧痛があります。

照海 Shokai

How to Care

気血の不足により、頭部へ滋養が十分に補給されない時におこるとされます。太谿、照海、腎兪は気をつくり、血の流れを促します。

※聴力の低下を伴う症状は、医師の診察をおすすめします。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daisui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

天柱 Tenchu

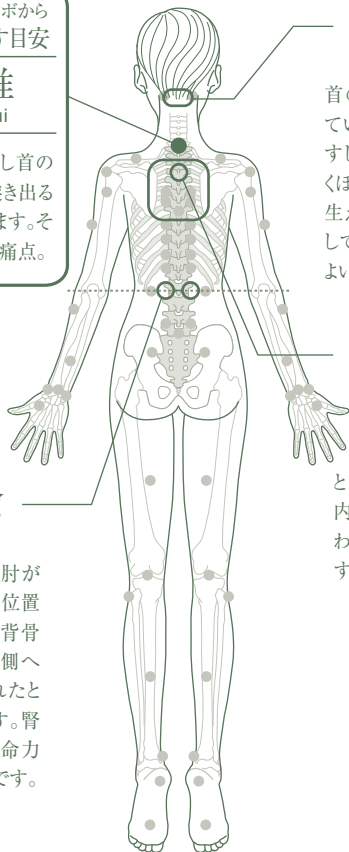
首の後ろをとって
いる2本の太い
すじの外側にある
くぼみの中で、髪
の生えざわを指で押
してみても痛気持
ちよいところです。

身柱 Shinchu

大椎から背骨
を3コ下がった
ところです。杵線
内の圧痛点とあ
わせてケアしま
す。

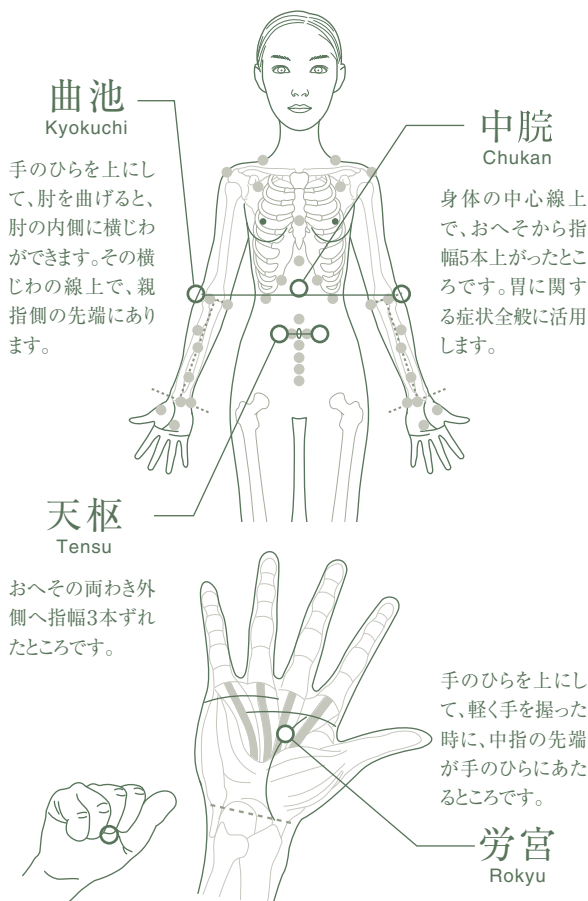
腎兪 Jinyu

直立した時、肘が
脇腹にあたる位置
と同じ高さの背骨
から、左右外側へ
指幅2本ずれたと
ころにあります。腎
気を注ぎ、生命力
を高めるツボです。



口内炎・口角炎

Inflammation of the mouth



How to Care

口腔粘膜の炎症による口内炎。その要因は、疲れ、ストレス、偏食、睡眠不足、ビタミン不足、アレルギー、ウィルス感染等様々です。睡眠をたっぷりとりましょう。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daitsui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

胃 兪 Iyu

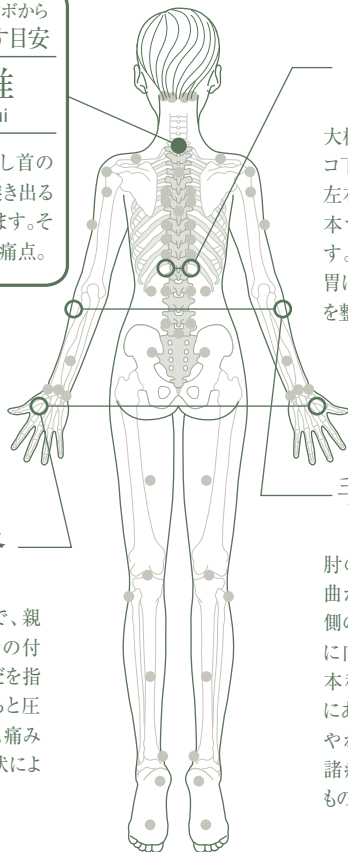
大椎から背骨を12
コ下がり、そこから
左右外側へ指幅2
本ずれたところだ
す。名前のとおり、
胃に気を注ぎ調子
を整えるツボです。

合 谷 Gokoku

手のこう側で、親
指と人さし指の付
け根のあいだを指
で押してみると圧
痛があります。痛み
をとまなう症状によ
く効きます。

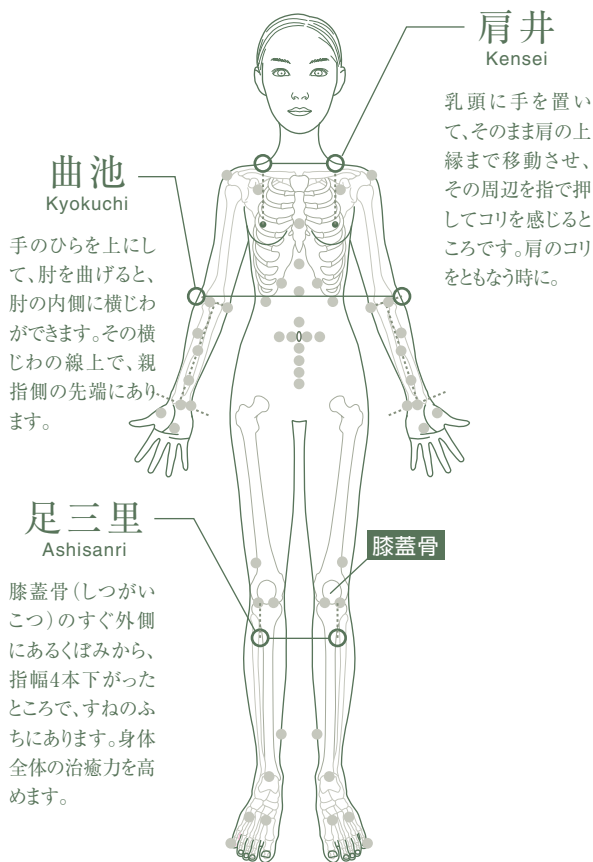
手三里 Tesanri

肘の内側にできる
曲がりじわの親指
側の先端から手先
に向かって指幅3
本移動したところ
にあります。痛みを
やわらげ、胃腸の
諸症状およびでき
ものに活用します。



歯痛

Toothache



How to Care

歯痛の原因は主に虫歯ですが肩コリからくる痛みもあります。急な痛みには合谷を押すと痛みが緩和します。痛む側のツボをケアして下さい。
※東洋医学で「歯」は「骨余」と言われる「腎」に属します。但し、虫歯の治療とは異なりますので、虫歯の場合は歯科医師にご相談ください。

温溜 Onru

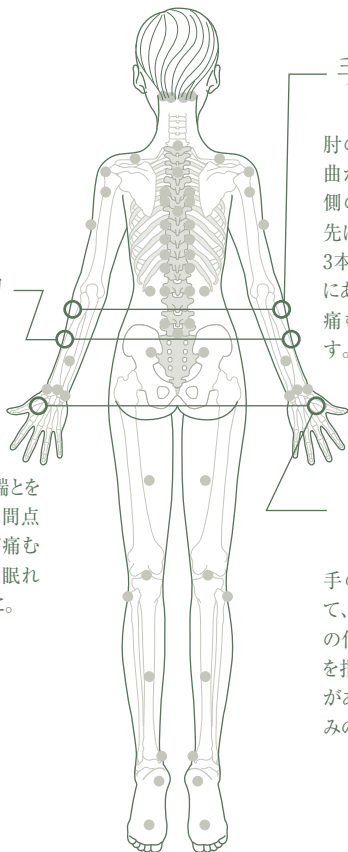
手のこうを上にして、手首の親指側と、肘の曲がりじわ親指側先端とを結んだ線の間点です。下歯が痛む時や、痛みで眠れないような時に。

手三里 Tesanri

肘の内側にできる曲がりじわの親指側の先端から、手先に向かって指幅3本移動したところにあります。上歯が痛む時にケアします。

合谷 Gokoku

手のこうを上にして、親指と人さし指の付け根のあいだを指で押すと圧痛があります。急な痛みの時に。



歯ぐきの腫れ、痛み

Alveolar Pyorrhea

曲池

Kyokuchi

手のひらを上にして、肘を曲げると、肘の内側に横じわができます。その横じわの線上で、親指側の先端にあります。

中脘

Chukan

身体の中心線上で、おへそから指幅5本上がったところ。胃に関する症状全般に活用します。

天枢

Tensu

おへその両わき外側へ指幅3本ずれたところ。胃腸の調子がわるい時にケアします。

内庭

Naitei

第3指 第2指

第2指 第3指

足の第2指と第3指の分かれ目にあります。歯ぐきの腫れ、痛み、効果があり、消化器系の症状を癒します。

How to Care

細菌、歯垢、歯石など口中に原因がある場合とビタミン欠乏や消化不良などで歯肉の抵抗力が弱まる場合とがあります。合谷、手三里、内庭で症状を緩和しながら、消化器系の働きを整えます。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎

Daitsui

頭を前に倒し首の付け根に突き出る骨を確認します。その真下の圧痛点。

胃 兪

Iyu

大椎から背骨を12コ下がり、そこから左右外側へ指幅2本ずれたところ です。名前のとおり、胃に気を注ぎ調子を整えるツボ。

合 谷

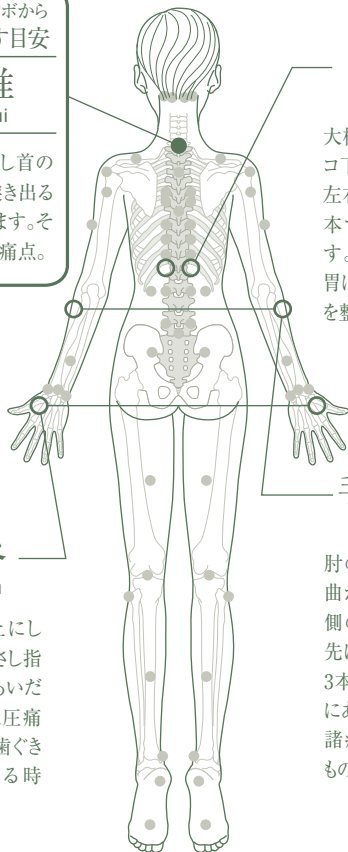
Gokoku

手のこうを上にして、親指と人さし指の付け根のあいだを指で押すと圧痛があります。歯ぐきに痛みがある時に。

手三里

Tesanri

肘の内側にできる曲がりじわの親指側の先端から、手先に向かって指幅3本移動したところにあります。胃腸の諸症状およびできものに活用します。



慢性気管支炎

Chronic Bronchitis

鎖骨から指幅2本下がったところに硬い筋肉があります。指で押すと胸にしみわたる圧痛があります。

中府
Chufu

膻中
Danchu

左右の乳首を結んだ線のちょうど真ん中です。呼吸を整えます。

孔最
Kosai

手のひらを上にし、肘を曲げた時にできる曲がりじわと、手首とを線で結びます。その線上で、肘から約1/3の点を目安に、親指側へずれたところ

鎖骨

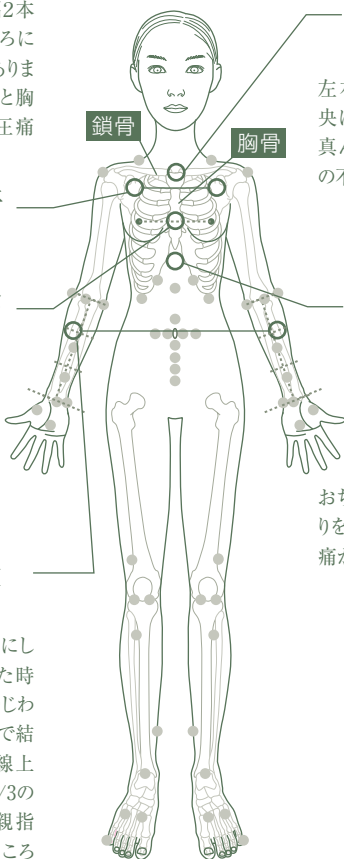
胸骨

天突
Tentotsu

左右の鎖骨の中央にあるくぼみの真ん中です。のどの不快症状に。

巨闕
Koketsu

胸骨の先端から指幅2本下がったところ。みぞおちの真ん中あたりを指で押すと圧痛があります。



How to Care

喫煙、大気汚染等、私たちの気管支は多くのリスクを背負っています。2シーズンにわたり咳が3ヶ月以上続くものは慢性気管支炎です。日頃から胸・背中にツボ療法をしましょう。

大椎

Daitsui

首の後ろの付け根を手でさわりながら、顎を引いて頭を前に下げてみてください。大きくとび出る骨があるので、その真下を押して圧痛を感じるところです。

大杼・肺俞

Daijo / Haiyu

大椎から背骨を1コ下がり、そこから左右外側へ指幅2本ずれたところが大杼。大杼から背骨2コ下がったところが肺俞です。

腎俞

Jinyu

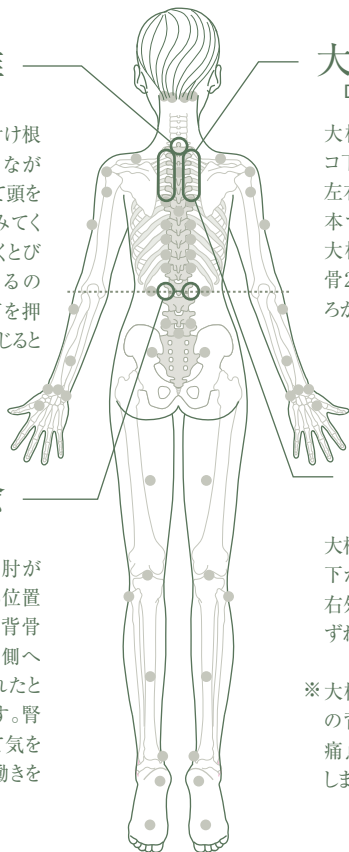
直立した時、肘が脇腹にあたる位置と同じ高さの背骨から、左右外側へ指幅2本ずれたところにあります。腎俞を刺激して気をつくり、肺の働きを整えます。

心俞

Shinyu

大椎から背骨を5コ下がり、そこから左右外側へ指幅2本ずれたところでは。

※ 大椎から心俞までの背骨ぎわで、圧痛点を探してケアします。



喘息(ぜんそく)

Asthma

鎖骨から指幅2本分下がったところに硬い筋肉があります。指で押すと胸にしみわたる圧痛があります。

中府
Chufu

膻中
Danchu

左右の乳首を結んだ線のちょうど真ん中です。

呼吸器疾患に常用されます。

鎖骨

孔最
Kosai

手のひらを上にし、肘を曲げた時にできる曲がりじわと、手首とを線で結びます。その線上で、肘から約1/3の点を目安に、親指側へずれたところ です。急にせき込んだ時に、強めに指圧します。

関元
Kangen

豊隆
Horyu

膝下外側のくぼみと、外くるぶしの中心とを結んだ線上の中間点。胸の痛みもやわらげます。

内くるぶし

身体の中心線上で、おへそから指幅4本下がったところ です。喘息は生命活動の元となる元気の不足により呼気が弱くなり生ずるとされます。関元は元気を身体に注ぐツボです。

How to Care

アレルギー性のものでとくに重要なのは背中の大椎です。首から肩、腰にかけてのツボを、日頃からケアして体力増進をはかります。

※お灸治療をする場合は、事前に医師、薬剤師に相談してから行ってください。医師から薬をもらっている方は投薬と併用し、じっくりと続けてください。

大椎 Daitsui

首の後ろの付け根を手でさわりながら、顎を引いて頭を前に下げます。大きくとび出る骨があるので、その真下を押して圧痛を感じるところです。虚弱体質やアレルギー体質に活用します。

天柱 Tenchu

首の後ろをとおっている2本の太いすじの外側にあるくぼみの中です。

肺俞 Haiyu

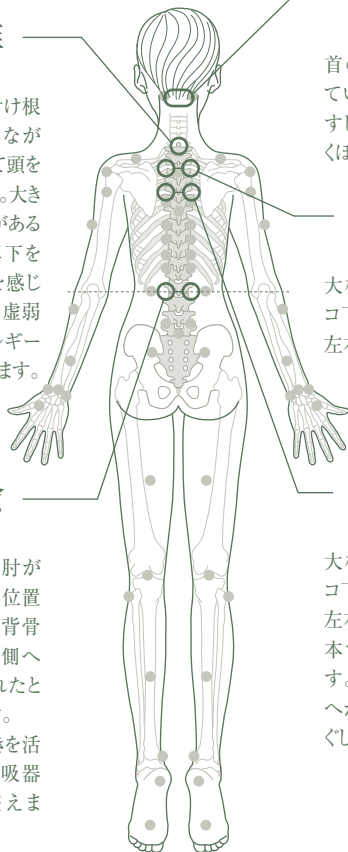
大椎から背骨を3コ下がり、そこから左右外側へ指幅2本ずれたところ。

腎俞 Jinyu

直立した時、肘が脇腹にあたる位置と同じ高さの背骨から、左右外側へ指幅2本ずれたところにあります。腎の臓の働きを活発にして、呼吸器の運動を整えます。

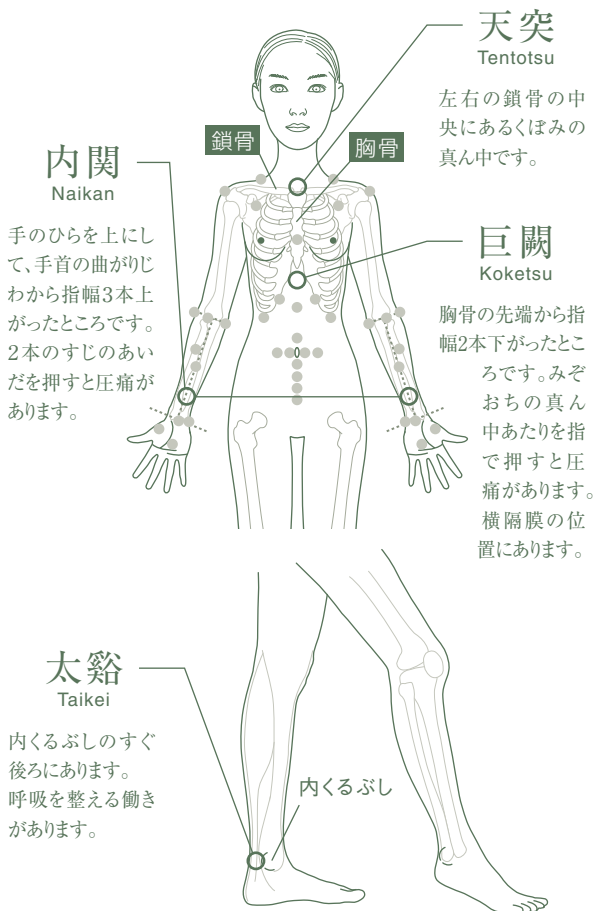
心俞 Shinyu

大椎から背骨を5コ下がり、そこから左右外側へ指幅2本ずれたところ。大椎から心俞へかけてよくもみほぐします。



しゃっくり

Hiccup



How to Care

しゃっくりは、横隔膜のけいれんによって、呼吸のリズムが保たれなくなった時におこるとされます。膈俞、巨闕は横隔膜の位置にありけいれんをしずめる働きがあります。

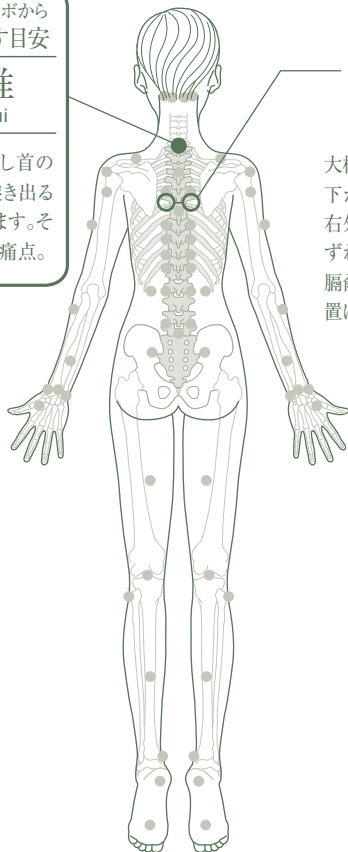
まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daitsui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

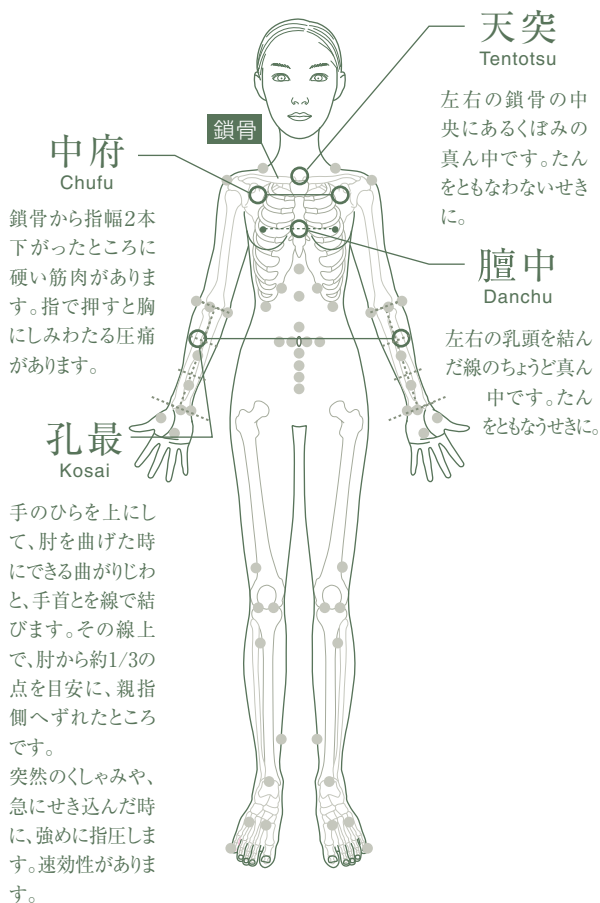
膈俞 Kakuyu

大椎から背骨を7コ
下がり、そこから左
右外側へ指幅2本
ずれたところです。
膈俞は横隔膜の位
置にあり、横隔膜の
けいれんをし
ずめる働きが
あります。



せき・たん・くしゃみ

Coughing / Phlegm / Sneeze



How to Care

せき、くしゃみは、ほこりなどの異物によって粘膜が刺激された時、異物を外に出す働きとして起こります。長く続くとつらいものです。孔最は速効性がありケアしやすいツボです。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daitsui

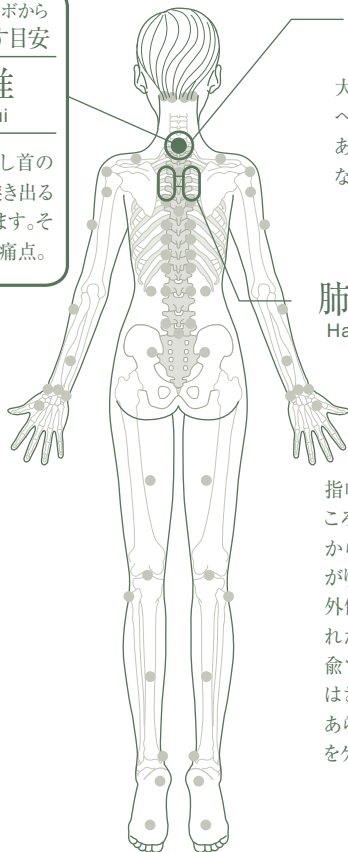
頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

定喘 Teizen

大椎から左右両側
へずれたところに
あります。たんをと
もなわないせきに。

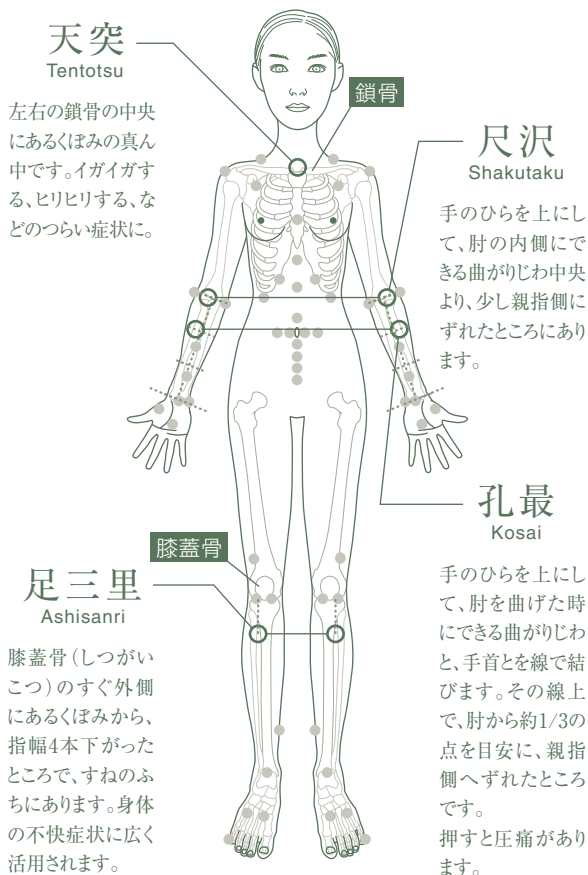
肺俞・厥陰俞 Haiyu / Ketsuinyu

大椎から背
骨を3コ下が
り、そこから
左右外側へ
指幅2本ずれた
ところが肺俞。大
椎から背骨を4コ
下がり、そこから左
右外側へ指幅2本
ずれたところが厥
陰俞です。肩甲骨
にはさまれた範囲
にあらわれる圧
痛点をケアします。



のどの腫れ、痛み

Have a sore throat



天突

Tentotsu

左右の鎖骨の中央にあるくぼみの真ん中です。イガイガする、ヒリヒリする、などのつらい症状に。

鎖骨

尺沢

Shakutaku

手のひらを上にし、肘の内側にできる曲がりじわ中央より、少し親指側にずれたところにあります。

孔最

Kosai

手のひらを上にし、肘を曲げた時にできる曲がりじわと、手首とを線で結びます。その線上で、肘から約1/3の点を目安に、親指側へずれたところ

です。押すと圧痛があります。

膝蓋骨

足三里

Ashisanri

膝蓋骨(しつがいこつ)のすぐ外側にあるくぼみから、指幅4本下がったところで、すねのふちにあります。身体の不快症状に広く活用されます。

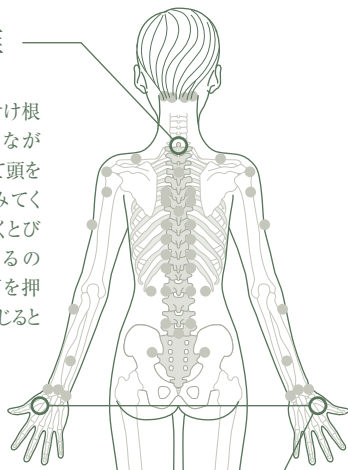
How to Care

風邪の徴候、乾燥したほこりを吸い込み続けたり、過度の飲酒や喫煙などによってもおこります。急にのどが痛くなった時には腕の尺沢、孔最をケアします。

大椎

Daitsui

首の後ろの付け根を手でさわりながら、顎を引いて頭を前に下げてみてください。大きくとび出る骨があるので、その真下を押して圧痛を感じるところです。



合谷

Gokoku

手のこうを上にして、親指と人さし指の付け根のあいだを指で押すと圧痛があります。痛みをやわらげるツボです。



中渚

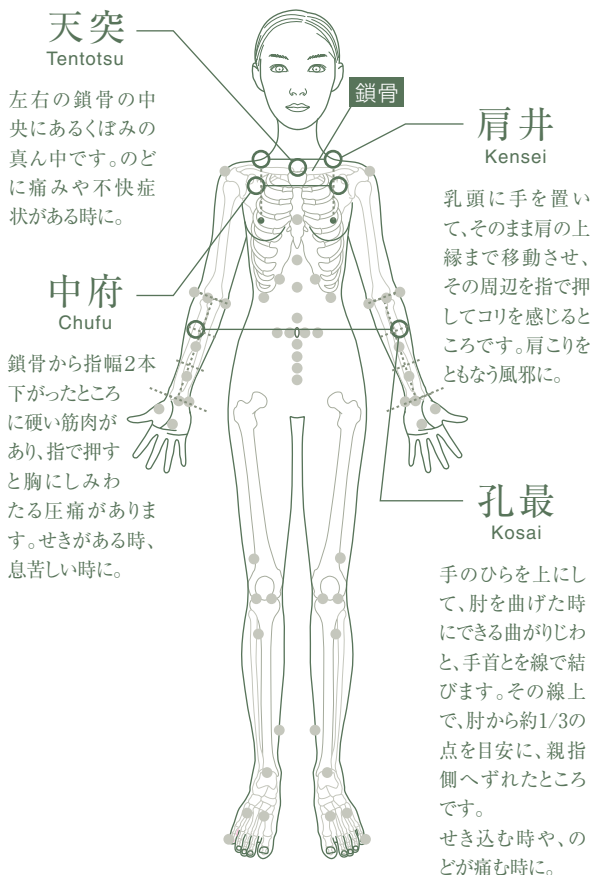
Chusho

手のこうを上にして、薬指と小指の骨のあいだを手首へ向かって指先で押していくと、骨と骨が狭くなっているところがあります。押すと、骨にひびくような圧痛があります。



風邪(かぜ症候群)

You are prone to catching cold



How to Care

風邪が風門から身体に入り、風池に停滞するとされます。風池から肺俞までのツボは風邪予防のツボとしても活用します。せき、たん、胸苦しさがあればのど、胸、腕のツボをケアします。

大椎

Daitsui

首の後ろの付け根を手でさわりながら、顎を引いて頭を前に下げてみてください。大きくとび出る骨があるので、その真下を押して圧痛を感じるところです。

風池

Fuchi

後頭部の髪の毛の生えざわで、首の中心から外側へ約4cmずれたところ です。

風門・肺俞

Fumon / Haiyu

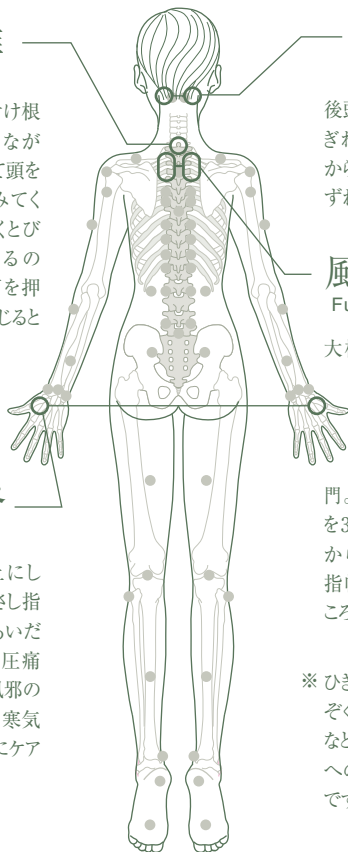
大椎から背骨を2コ下がり、そこから左右両側へ指幅2本ずれたところが風門。大椎から背骨を3コ下がり、そこから左右外側へ指幅2本ずれたところが肺俞です。

合谷

Gokoku

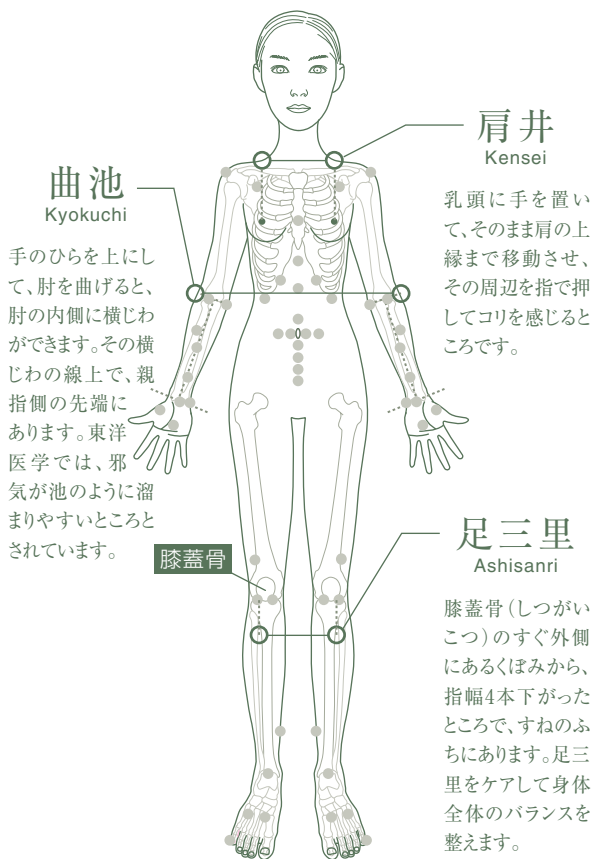
手のこうを上にして、親指と人さし指の付け根のあいだを指で押すと圧痛があります。風邪のひきはじめに、寒気がしたらすぐにケアします。

※ ひきはじめの風邪、ぞくぞくしている時などに、風門、肺俞へのケアが効果的です。



肩こり

Shoulder Tightness



How to Care

「首から肩へかけての筋肉疲労」「血行障害」「精神的ストレス」「眼精疲労」「歯痛など頭部の疾患」「内臓疾患」「身体の冷え」など、肩こりの原因を改善するツボと併せてケアします。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daitsui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

天柱・風池 Tenchu / Fuchi

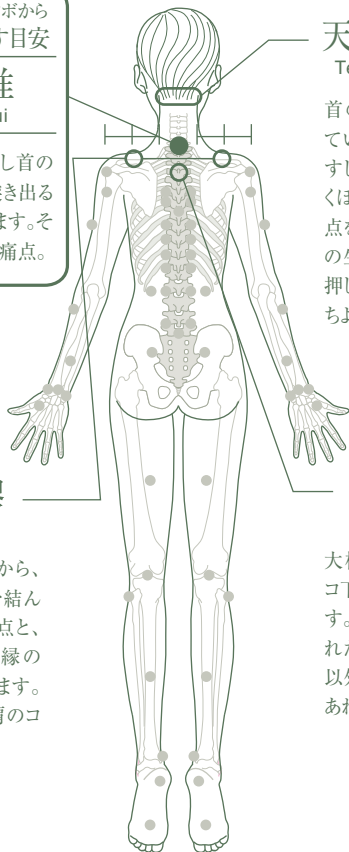
首の後ろをとおっ
ている2本の太い
すじの外側にある
くぼみの中に圧痛
点をもとめます。髪
の生えざわを指で
押してみても気持
ちよいところす。

天髎 Tenryo

首の付け根から、
肩の先端とを結ん
だ線の中心点と、
肩甲骨の上縁の
真ん中にあります。
首やうなじ、肩のこ
り、痛みに。

身柱 Shinchu

大椎から背骨を3
コ下がったところ
です。肩甲骨にはさ
まれた範囲で、身柱
以外にも圧痛点が
あればケアします。



肩から背中に、コリがあり苦しい

Your shoulder
and back stiffness is intransigent.

肩井

Kensei

乳頭に手を置いて、そのまま肩の上縁まで移動させ、その周辺を指で押してコリを感じるところです。

中脘

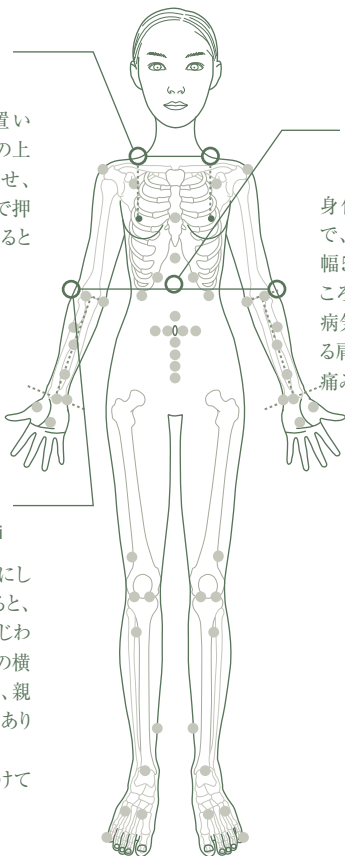
Chukan

身体の中心線上で、おへそから指幅5本上がったところです。胃腸の病気や異常でおこる肩や背中のコリ、痛みに。

曲池

Kyokuchi

手のひらを上にし、肘を曲げると、肘の内側に横じわができます。その横じわの線上で、親指側の先端にあります。肩から腕にかけての痛みに。



How to Care

うなじから肩、背中にかけてのコリや軽い痛みは、疲労や姿勢に影響されることがあります。また、腹部内臓に病気や異常があると背中中のツボに圧痛があらわれます。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daisui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

天柱・風池 Tenchu / Fuchi

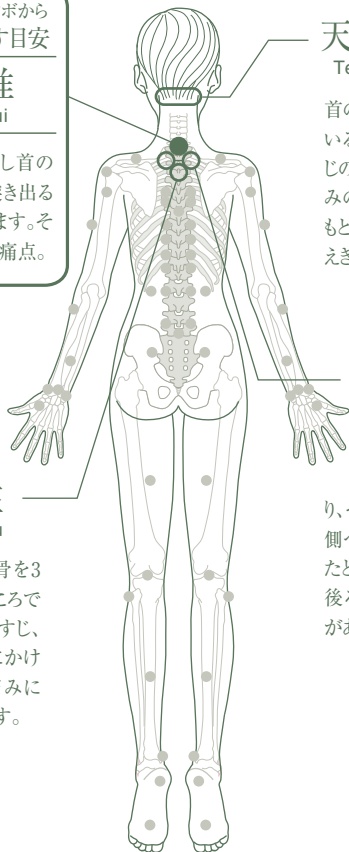
首の後ろをとおっ
ている2本の太いす
じの外側にあるくぼ
みの中に圧痛点を
もとめます。髪の毛
の生えぎわにあります。

風門 Fumon

大椎から背骨を2コ下
がり、そこから左右外
側へ指幅2本ずれ
たところです。首の
後ろのコリに効果
があります。

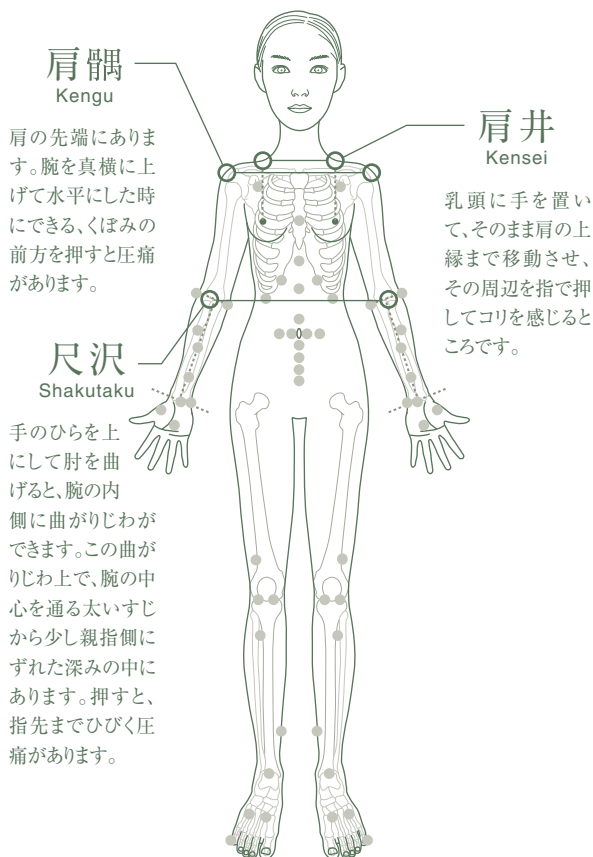
身柱 Shinchu

大椎から背骨を3
コ下がったところ
です。うなじ、首す
じ、肩から背中にか
けてのコリや痛みに
効果があります。



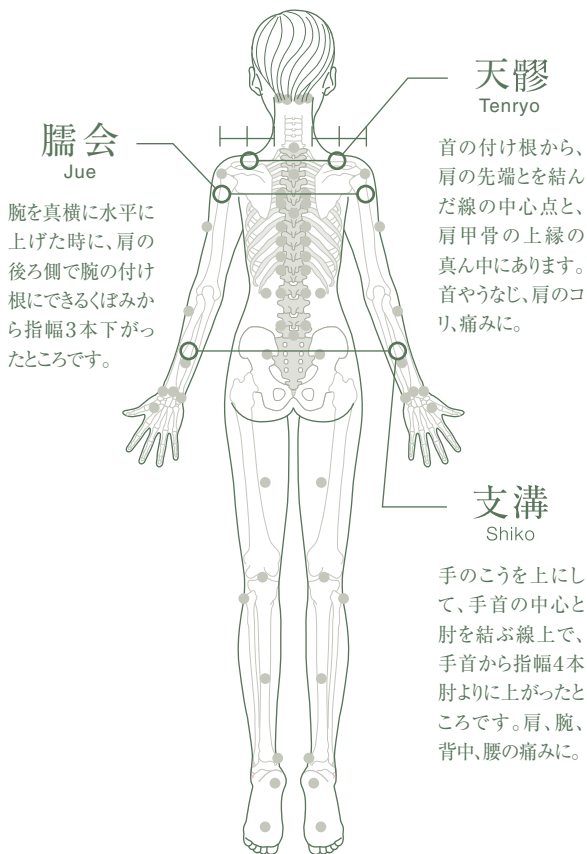
四十肩・五十肩

Stiff and painful shoulder



How to Care

五十肩は別名「フローズンショルダー（凍結肩）」といい、肩が氷のように冷たくなって痛みがあります。肩井など肩周辺のツボをケアする時には、事前によく温めると効果的です。



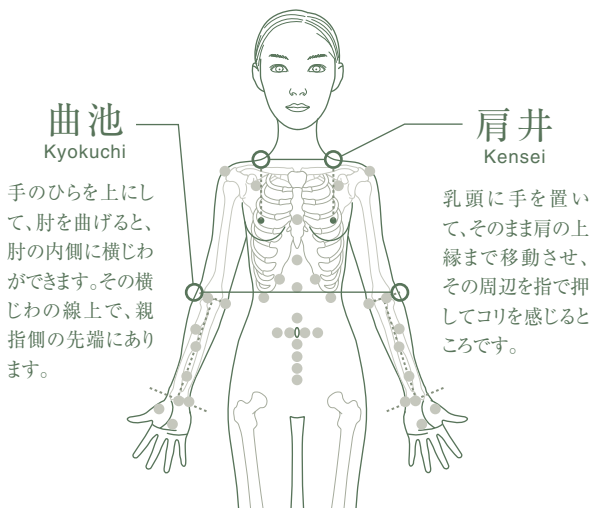
腕を真横に水平に上げた時に、肩の後ろ側で腕の付け根にできるくぼみから指幅3本下がったところです。

天髎
Tenryo
首の付け根から、肩の先端とを結んだ線の中心点と、肩甲骨の上縁の真ん中にあります。首やうなじ、肩のコリ、痛み。

支溝
Shiko
手のこうを上にして、手首の中心と肘を結ぶ線上で、手首から指幅4本肘より上がったところです。肩、腕、背中、腰の痛み。

寝違い

You cannot rotate your head
from having cricked your neck in your sleep.



曲池

Kyokuchi

手のひらを上にして、肘を曲げると、肘の内側に横じわができます。その横じわの線上で、親指側の先端にあります。

肩井

Kensei

乳頭に手を置いて、そのまま肩の上縁まで移動させ、その周辺を指で押してコリを感じるところです。

太谿

Taikei

内くるぶしとアキレス腱のあいだのくぼみにあります。崑崙とあわせてケアします。

内くるぶし

崑崙

Konron

外くるぶしとアキレス腱のあいだのくぼみの中です。太谿とあわせてケアします。

How to Care

痛みの周辺にある首や肩のツボは揉まずにお灸による温熱ツボ療法を行います。温熱により筋肉の緊張をほぐします。患部から離れた腕や足のツボも、併せてケアします。

大椎 Daitsui

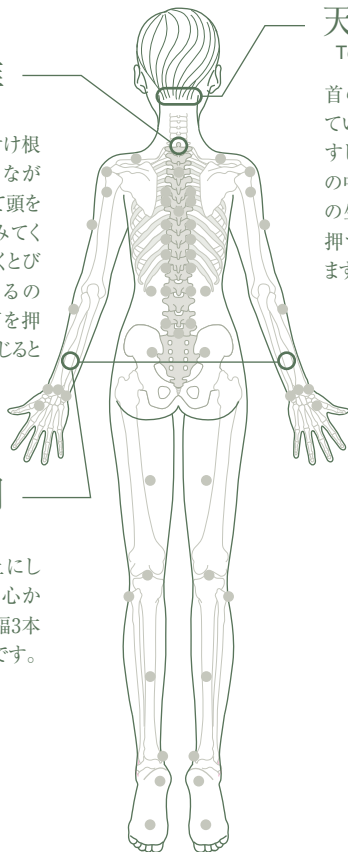
首の後ろの付け根を手でさわりながら、顎を引いて頭を前に下げてみてください。大きくとび出る骨があるので、その真下を押して圧痛を感じるところです。

外関 Gaikan

手のこうを上にして、手首の中心から肘より指幅3本ずれたところ です。

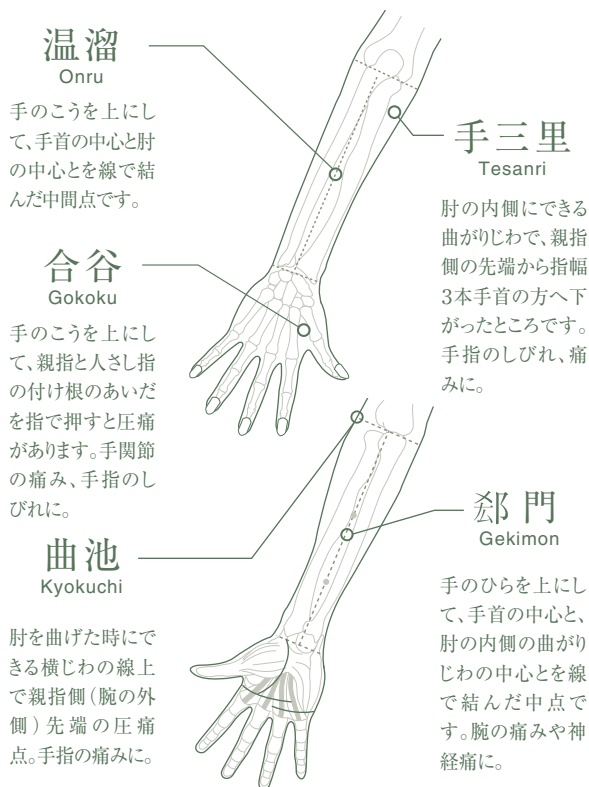
天柱・風池 Tenchu / Fuchi

首の後ろをとっている、2本の太いすじの外側くぼみの中にあります。髪の毛の生えざわを指で押すと圧痛があります。



手首の痛み(腱鞘炎)

Wrist pain (peritendinitis)



How to Care

使いすぎや老化現象などから起きる腱鞘炎。手首の親指よりが痛むド・ケルバン腱鞘炎をはじめいくつかの症状があります。患部は安静にしツボ療法を行ってください。

指の痛み(バネ指)

Finger pain

合谷

Gokoku

手のこうを上にして、親指と人さし指の付け根のあいだを指で押すと圧痛があります。手関節の痛み、手指のしびれに。

陽谿

Youkei

親指下の手首のへこみの中にあります。指を酷使した後や、親指の付け根、手首の関節が痛むときやわらげるツボです。

曲池

Kyokuchi

肘を曲げた時にできる横じわの線上で親指側(腕の外側)先端の圧痛点。

臂臑

Hiju

肘から指8本分ほど肩よりで、肩から三角筋が終わるところにあります。腕が上がらないほどのしびれや痛みがあるときなどに、このツボがよく効きます。

How to Care

使い痛みや、伸びにくい、あるいは痛むといった弾発指(バネ指)などがありますが、リウマチの場合は夜間痛や安静にしても痛むことがありますので医師の診察をおすすめします。

腕、肘の痛み

Arm and elbow pain

手三里

Tesanri

肘の内側にできる曲がりじわで、親指側の先端から指幅3本手首の方へ下がったところです。手指のしびれ、痛みにも。

温溜

Onru

手のこうを上にして、手首の中心と肘の中心とを線で結んだ中間点です。

陽池

Yochi

中指と人さし指の骨のあいだを手首へ押し上げていくと、手首のところでくぼみにはまり、指が止ります。肘と、手首から肘にかけて腕の痛みケアにケアします。

How to Care

テニス肘や重い荷物を持った時、スポーツなどでひねったりした時の痛み。背中中の圧痛点をやわらげ、肘周辺の痛みには曲池、手三里。手首よりの場合には神門、陽池をケアします。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎

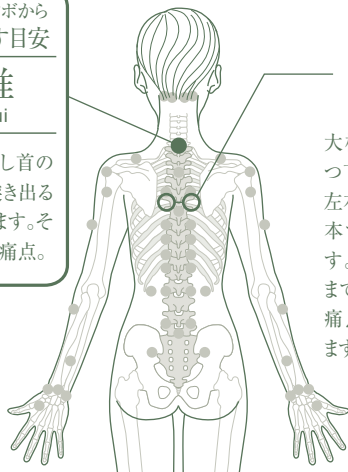
Daitsui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

膈俞

Kakuyu

大椎から背骨を7
つ下がり、そこから
左右外側へ指幅2
本ずれたところで
す。大椎から膈俞
までのあいだで圧
痛点を探しケアし
ます。



曲池

Kyokuchi

肘を曲げた時にできる横
じわの線上で親指側（腕
の外側）先端の圧痛点。

少海

Shokai

肘の曲がりじわの線
上で、小指側の端に
あります。



神門

Shinmon

手のひらを上にして、手首の小
指側手前にある骨の出っぱりと、
手首のあいだにある深みの中に
あります。

腰の痛み(慢性腰痛)

Your lower back is painful.

中脘 Chukan

身体の中心線上で、おへそから指幅5本上がったところです。腰痛とともに腹部の筋肉が緊張して硬くなっている時に天枢と併せてケアします。

天枢 Tensu

おへその両わき外側へ指幅3本ずれたところです。消化器系の病気の施灸点でもあります。

太谿 Taiei

内くるぶしとアキレス腱のあいだのくぼみにあります。崑崙と併せてケアします。

内くるぶし

崑崙 Konron

外くるぶしとアキレス腱のあいだのくぼみの中です。太谿と併せてケアします。

How to Care

長時間椅子に座る。運動不足。筋力の低下などが腰への負担となり痛みが生じる場合。精神的ストレス、内臓異常のケースもあります。

志室

Shishitsu

背骨をはさんだ、左右の腎俞からそれぞれ外側へ指幅2本ずれたところにあります。

腎俞

Jinyu

直立した時、肘が脇腹にあたる位置と同じ高さの背骨から、左右外側へ指幅2本ずれたところにあります。腎気を注ぎ、生命力を高めます。

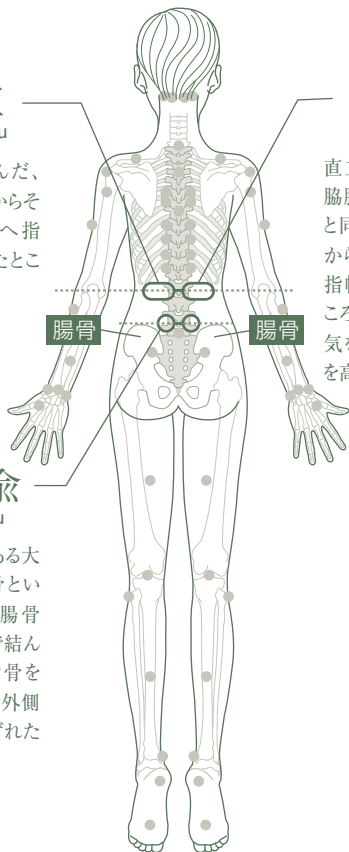
腸骨

腸骨

大腸俞

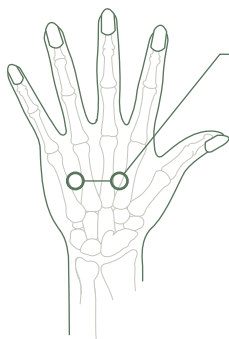
Daichoyu

腰の左右にある大きな骨を腸骨といいます。この腸骨の上端を線で結んだ高さで、背骨をはさんで左右外側へ指幅2本ずれたところ です。



ぎっくり腰（急性腰痛）

Strained back

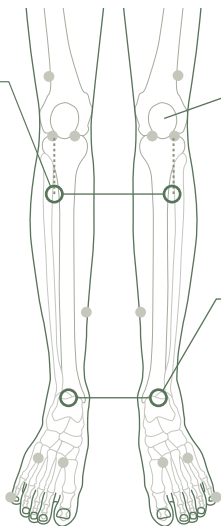


腰腿点
Yotaiten

人さし指と中指、薬指と小指の骨のあいだ付け根のくぼみにあります。指先から手首の方向へ、強めに指圧します。

足三里
Ashisanri

膝蓋骨（しつがいこつ）のすぐ外側にあるくぼみから指幅4本下がったところです。足を強くし、胃腸の働きを整えます。日頃からのケアが予防となります。



膝蓋骨

解谿
Kaikai

足首の前面ほぼ中央にあります。足の痛みや、重だるく感じる時に。

How to Care

急激におこる腰痛には肉離れや腰椎のねんざ、椎間板ヘルニアなどがあります。局部は安静にして、揉んだり押したりしないでください。

※施灸治療は急性期の終わり頃から始めてください。まずは医師の診察を受けてください。

志室

Shishitsu

左右の腎俞からそれぞれ外側へ指幅2本ずれたところにあります。

大腸俞

Daichoyu

腸骨の左右上端を結んだ線と、同じ高さの背骨から左右外側へ指幅2本ずれたところ です。

承山

Shozan

かかとからアキレス腱に沿ってふくらはぎの方へ指で押していきます。アキレス腱とふくらはぎの筋肉の境目で指が止まるところです。

腎俞

Jinyu

直立した時、肘が脇腹にあたる位置と同じ高さの背骨から、左右外側へ指幅2本ずれたところにあります。

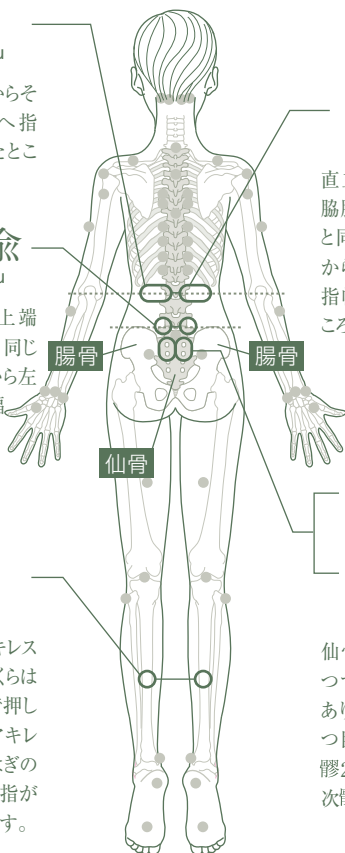
上髁

Joryo

次髁

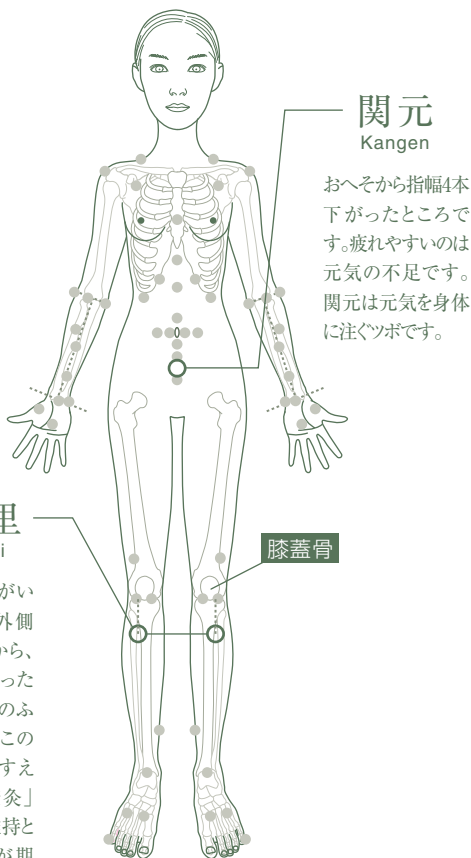
Jiryo

仙骨には左右に4つずつのくぼみがあります。上から1つ目のくぼみが上髁2つ目のくぼみが次髁です。



腰が重だるい

When you get tired,
your lower back feels heavy and dull.



関元
Kangen

おへそから指幅4本下がったところ
です。疲れやすいのは
元気の不足です。
関元は元気を身体
に注ぐツボです。

足三里
Ashisanri

膝蓋骨(しつがい
こつ)のすぐ外側
にあるくぼみから、
指幅4本下がった
ところで、すねのふ
ちにあります。この
ツボにお灸をすえ
ることを「健康灸」
といい、健康維持と
病気の予防が期
待できます。

膝蓋骨

How to Care

長時間座ったまま、立ったまま、という姿勢に影響されるものや疲労、内臓の異常や女性の月経、妊娠によるものなど原因は様々です。腎気の活動不足による体力低下が考えられます。

胞胃

Hoko

仙骨には左右に4つずつのくぼみがあります。上から2つ目のくぼみを外側へ指幅3本ずれたところ。月経、妊娠にともなう腰の重だるさに。

※妊娠中は医師に相談してから行って下さい。

腎兪

Jinyu

直立した時、肘が脇腹にあたる位置と同じ高さの背骨から、左右外側へ指幅2本ずれたところにあります。腎気の働きを高め体調を整えます。

仙骨

太谿

Taikei

内くるぶしとアキレス腱のあいだのくぼみにあります。

内くるぶし

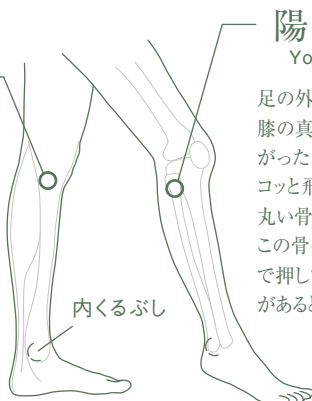
足・腰の筋肉痛

Muscular pain of a leg and the middle.

陰陵泉

Inryosen

膝の内側で、膝下くぼみの位置から指幅4本下がったところです。押すと落ち込むところがあり圧痛があります。膝痛と脚全体にだるさがある時に。



陽陵泉

Yoryosen

足の外くるぶし側、膝の真横を少し下がったところに、ポコッと飛び出した、丸い骨があります。この骨の真下を指で押してみて圧痛があるところです。

足三里

Ashisanri

膝蓋骨(しつがいこつ)のすぐ外側にあるくぼみから、指幅4本下がったところで、すねのふちにあります。身体全体の治癒力を高めます。



How to Care

筋肉痛には同じ姿勢や無理な姿勢を続けたために、痛くなる場合や、運動による筋肉の疲労などがあります。陽陵泉は筋肉の引きつりを緩和し、志室は気を養い体調を整えます。

大腸俞

Daichoyu

腸骨の左右上端を結んだ線と同じ高さで、背骨をはさんで左右外側へ指幅2本ずれたところにあります。

胞育

Hoko

仙骨には左右に4つずつのくぼみがあります。上から2つ目のくぼみを外側へ指幅3本ずれたところ。背中から腰へかけての痛み。

湧泉

Yusen

足のつま先からかかとまでの約1/3のところにできるくぼみの中。身体に活力を与えます。

志室

Shishitsu

直立した時、肘が脇腹にあたる位置と同じ高さの背骨から、左右外側へ指幅4本ずれたところです。腎気を養い疲労を回復させます。

委中

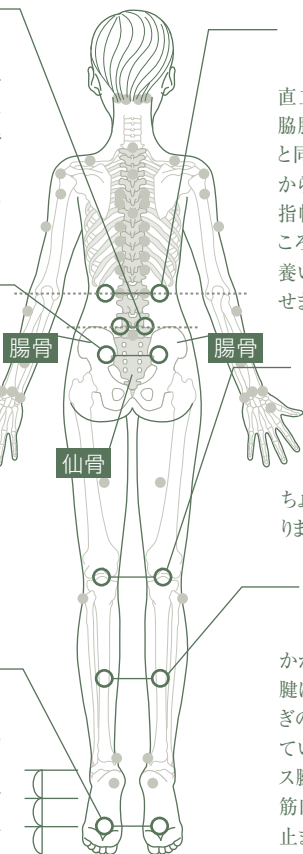
Ichu

膝の後ろにある曲げじわのちょうど真ん中にあります。

承山

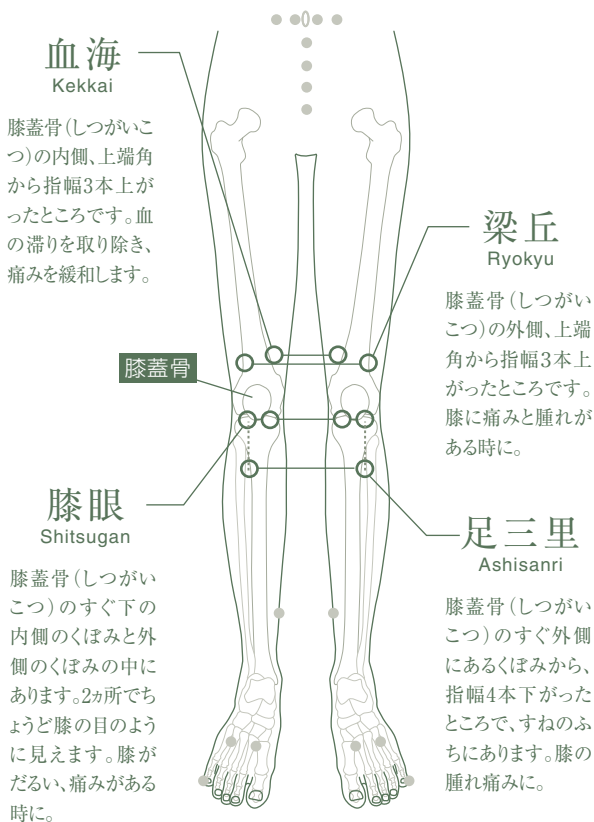
Shozan

かかとからアキレス腱に沿ってふくらはぎの方へ指で押していきます。アキレス腱とふくらはぎの筋肉の境目で指が止まる場所です。



膝の痛み(変型性膝関節症)

You have knee pain.



How to Care

膝の痛みの原因が炎症や圧迫痛による場合には、膝周辺のツボにお灸を施します。お灸は炎症を抑える働きがあります。膝に水がたまっている場合には膝眼にお灸をすえましょう。

陰陵泉

Inryosen

膝の内側で、膝下くぼみの位置から指幅4本下がったところです。押すと落ち込むところがあり圧痛があります。膝痛と脚全体にだるさがある時に。

陽陵泉

Yoryosen

足の外くるぶし側、膝の真横を少し下がったところに、ポコッと飛び出した、丸い骨があります。この骨の真下を指で押してみて圧痛があるところです。

内くるぶし

委中

Ichu

膝の後ろにある曲げじわのちょうど真ん中にあります。

承山

Shozan

かかとからアキレス腱に沿ってふくらはぎの方へ指で押していきます。アキレス腱とふくらはぎの筋肉の境目で指が止まるところです。

湧泉

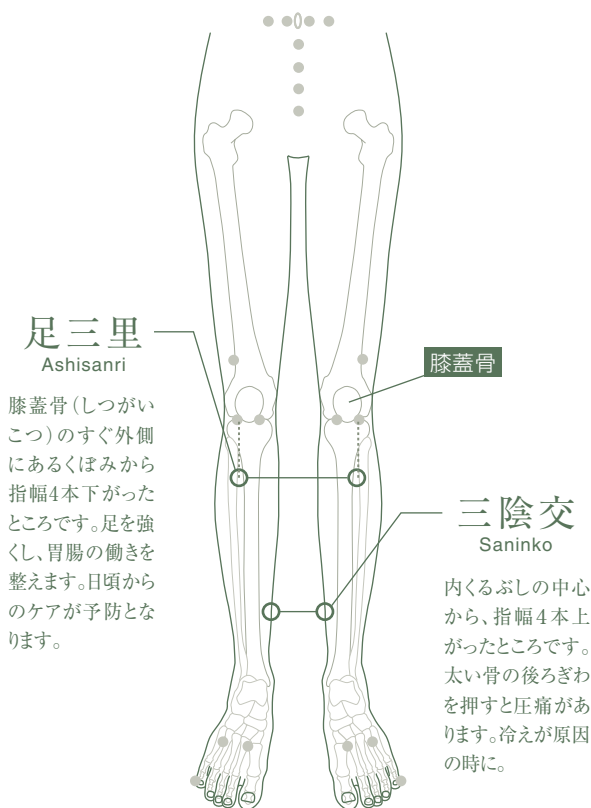
Yusen

足のつま先からかかとまでの約1/3のところにできるくぼみの中です。身体に活力を与えます。



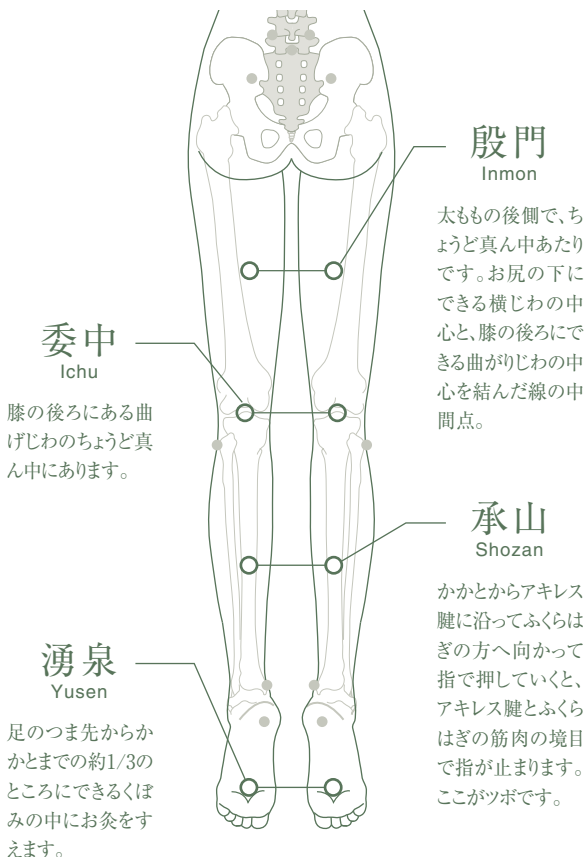
足の筋肉がつる・こむら返り

You have leg cramps.



How to Care

「胃腸障害」「身体の疲れ」「身体の冷え」「足の筋肉疲労」などの原因が考えられます。基本のツボはふくらはぎにある承山。足三里を日頃からケアすると足が強くなり予防になります。



足がだるい、疲れやすい

Your feet/legs feel lethargic or languid.

足三里

Ashisanri

膝蓋骨(しつがいこつ)のすぐ外側にあるくぼみから指幅4本下がったところです。足を強くし、胃腸の働きを整えます。日頃からのケアが予防となります。

膝蓋骨

解谿

Kaikei

足首の前面ほぼ中央にあります。足の痛みや、重だるく感じる時に。

How to Care

仕事や余暇で長い距離を歩いた時。スポーツ後の足の筋肉のこわばりや、だるさなどに。ツボ療法は痛みやだるさを緩和するだけでなく、その予防となることが大きな特徴です。

志室

Shishitsu

背骨をはさんだ、左右の腎俞からそれぞれ外側へ指幅2本ずれたところにあります。

腎俞

Jinyu

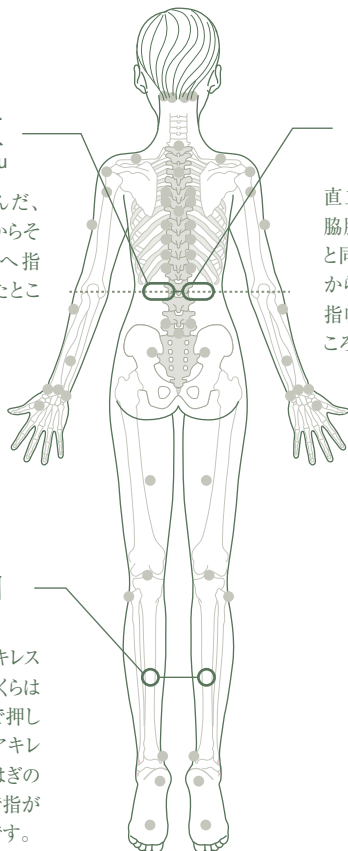
直立した時、肘が脇腹にあたる位置と同じ高さの背骨から、左右外側へ指幅2本ずれたところにあります。志

室とともに疲労で弱まった腎気を養い、体調を整えます。

承山

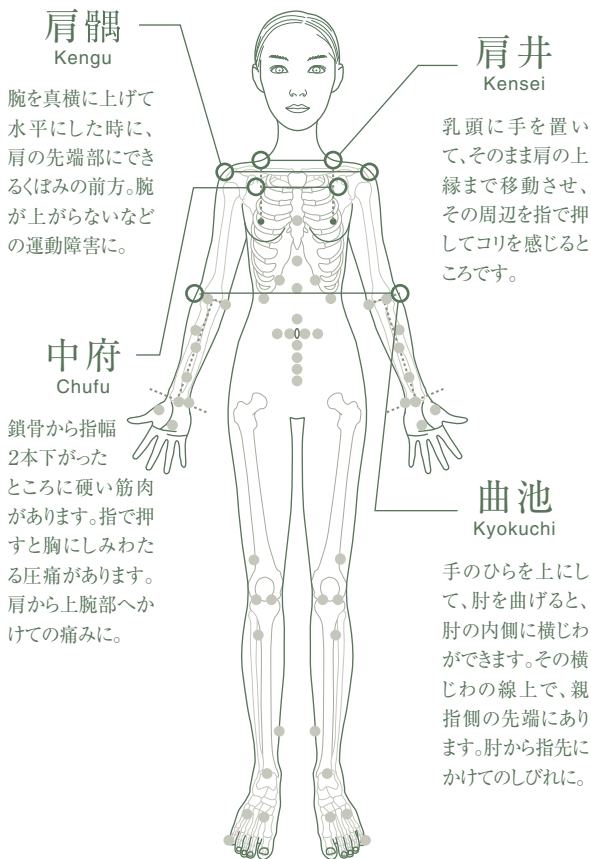
Shozan

かかとからアキレス腱に沿ってふくらはぎの方へ指で押していきます。アキレス腱とふくらはぎの筋肉の境目で指が止まる場所です。



腕の神経痛

Arm pain from neuralgia



How to Care

首・肩痛やコリをとこなう、腕の痛み、しびれ、だるさが特徴です。腕を長時間浮かせた状態での作業によるもの。中年期から老年期に生じる頸椎の変化によるものなどがあります。

天髎

Tenryo

首の付け根から、肩の先端とを結んだ線の中心点と、肩甲骨の上縁の真ん中にあります。首、肩、腕にかけての痛みに。

天柱・風池

Tenchu / Fuchi

首の後ろをとおっている2本の太いすじの外側にあるくぼみの中に圧痛点をもとめます。髪の毛の生えざわを指で押してみても痛気持ちよいところです。首、肩から、上腕にかけての痛みに。

臑会

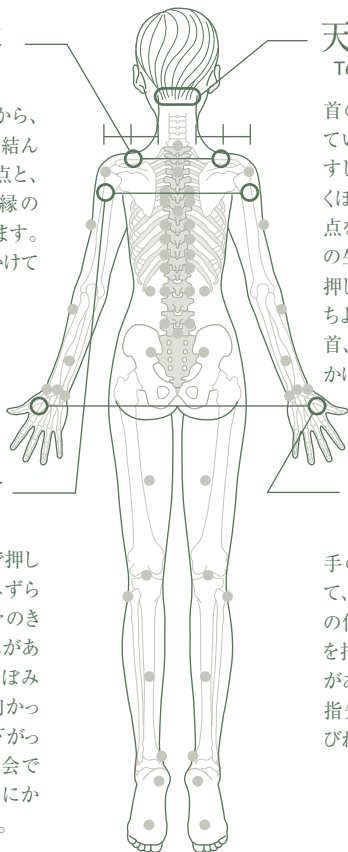
Jue

肩髃から指で押しながら後ろへずらしていくと、骨のきわに落ち込みがあります。このくぼみから肘頭へ向かって、指幅4本下がったところが臑会です。肩から腕にかけての痛みに。

合谷

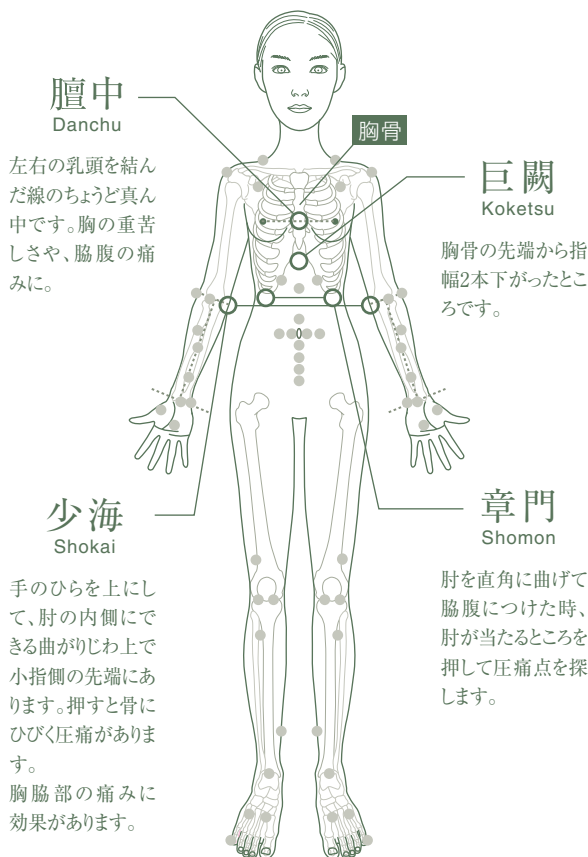
Gokoku

手のこうを上にして、親指と人さし指の付け根のあいだを指で押すと圧痛があります。肘から指先にかけてのしびれに。



肋間神経痛

Intercostal Neuralgia



How to Care

ツボ療法では、脇腹、肋骨にかけての痛みを緩和します。带状疱疹(ヘルペス)後などに伴う痛み、胸部手術後の痛みのケアにも適応します。

※長期にわたる痛みや、胸骨裏面の絞るような痛み、左胸部から左上肢にかけての放散痛は、狭心症や心筋梗塞などの心臓疾患の可能性がありますので、医師の診察をおすすめします。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daisui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

心 兪 Shinyu

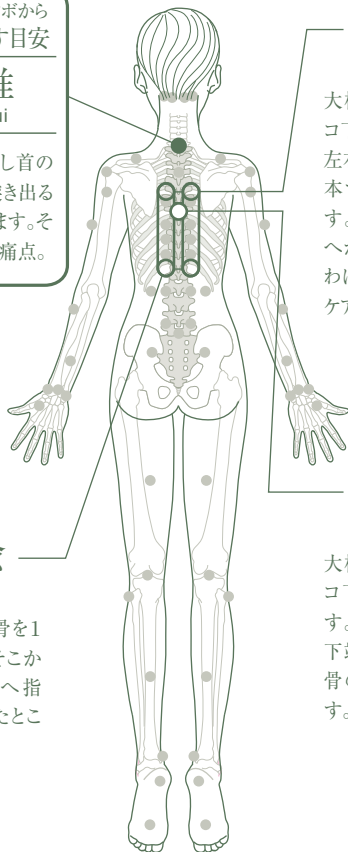
大椎から背骨を5
コ下がり、そこから
左右外側へ指幅2
本ずれたところ
です。心兪から胃兪
へかけての背骨ぎ
わにある圧痛点を
ケアします。

至 陽 Shiyo

大椎から背骨を7
コ下ったところ
です。肩甲骨左右の
下端を結ぶ線と背
骨の交点を探り
ます。

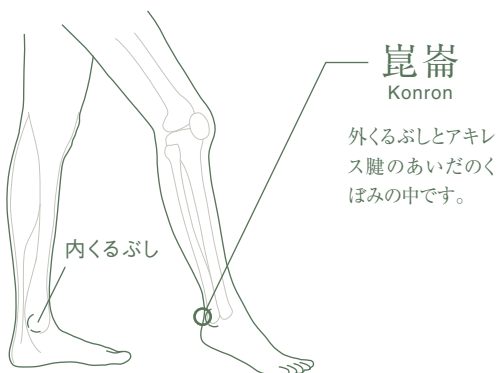
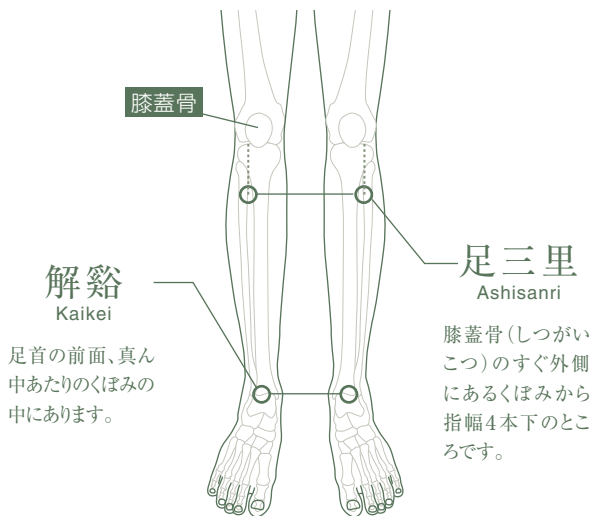
胃 兪 Iyu

大椎から背骨を1
2コ下がり、そこ
から左右外側へ指
幅2本ずれたと
ころです。



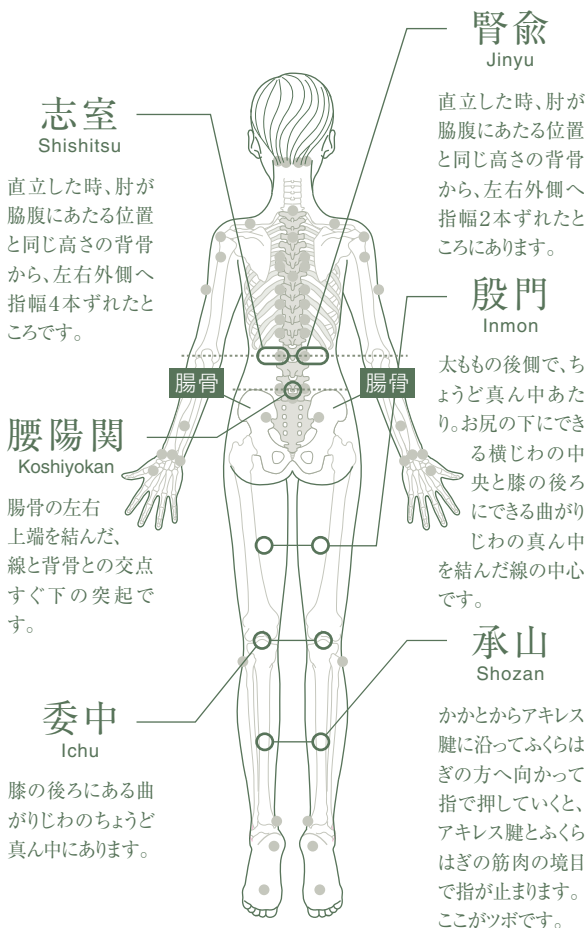
坐骨神経痛

Sciatica



How to Care

大部分の原因は腰に問題がありますので、腰痛の治療と併せてケアしてください。腰から足にかけてのしびれ、足の重だるさなどが特徴。温めて治すツボ療法が効果的です。



お腹が張る

You have poor digestion
and stomach is distended.

章門

Shomon

肘を直角に曲げて脇腹につけた時、肘が当たるところを押して圧痛点を探します。

内関

Naikan

手のひらを上ににして、手首の横じわからひじの方へ指幅3本上がり、腕の中央にある2本のすじのあいだにある圧痛点です。

足三里

Ashisanri

膝蓋骨(しつがいこつ)のすぐ外側にあるくぼみから指幅4本下のところでは、胃腸の働きを整えます。

中脘

Chukan

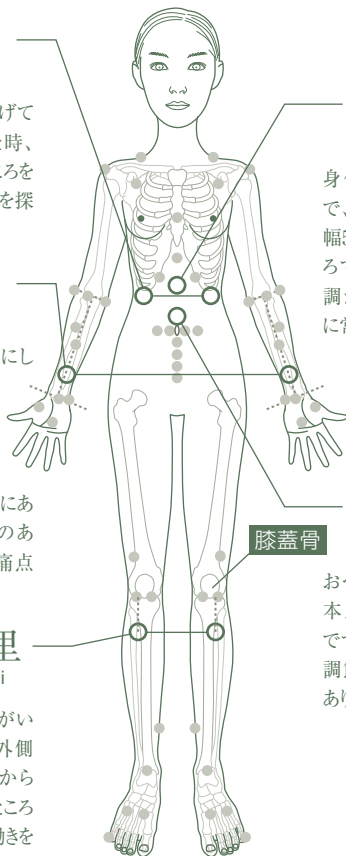
身体の中心線上で、おへそから指幅5本上がったところでは、胃腸の失調からくる諸症状に常用されます。

水分

Suibun

おへそから指幅1本上がったところでは、体内の水分調節をする働きがあります。

膝蓋骨



How to Care

「食べ物の消化が悪い」「食べ過ぎ」「便秘」「腸内にガスがたまる」などの消化器系の活動低下によるものや、身体の冷えにともなう不快症状をツボ療法で緩和します。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daitsui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

膈兪 Kakuyu

大椎から背骨を7コ
下がり、そこから左
右外側へ指幅2本
ずれたところです。

脾兪 Hiyu

胃兪 Iyu

大椎から背
骨を11コ下
がり、そこか
ら左右外側へ指
幅2本ずれたと
ころが脾兪。背骨を
12コ下がり、そこ
から左右外側へ指
幅2本ずれたと
ころが胃兪です。消
化機能を整え抵抗
力をつけます。

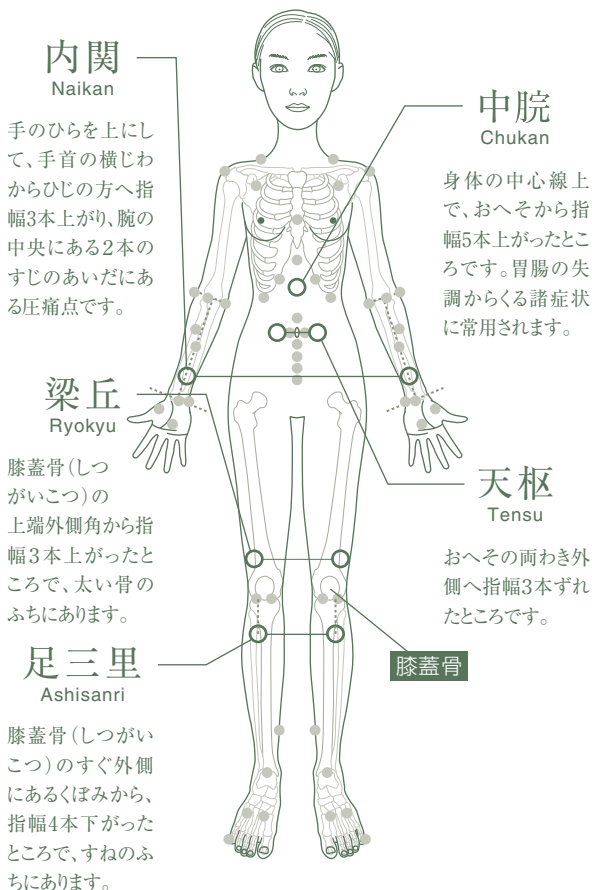
三陰交 Saninko

内くるぶしの中心
から、指幅4本上が
ったところです。骨
の後ろのふちを押
してみると圧痛が
あります。身体の冷
えを取り除きます。

内くるぶし

お腹が痛む

Stomach region hurts



How to Care

慢性的な胃腸機能の低下、精神的ストレスによるものなど。「梁丘」は急に胃が痛む、胃けいれんが起こる時に親指でじっくり指圧します。腹部、背中のツボは日頃からケアして胃腸を整えます。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daisui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

合谷 Gokoku

手のこうを上にし
て、親指と人さし指
の付け根のあいだ
を指で押すと圧痛
があります。

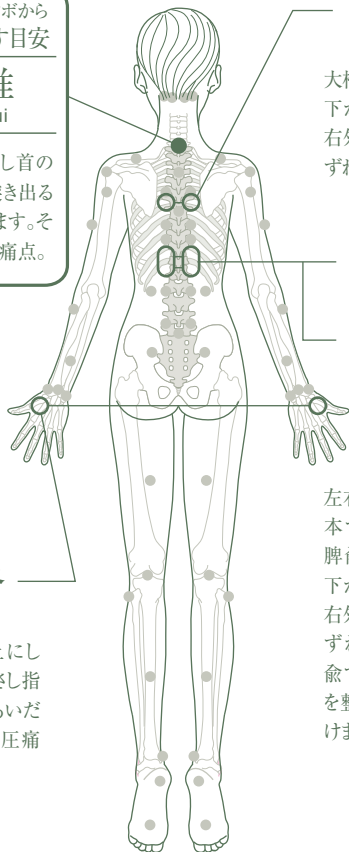
膈俞 Kakuyu

大椎から背骨を7コ
下がり、そこから左
右外側へ指幅2本
ずれたところ です。

脾俞 Hiyu

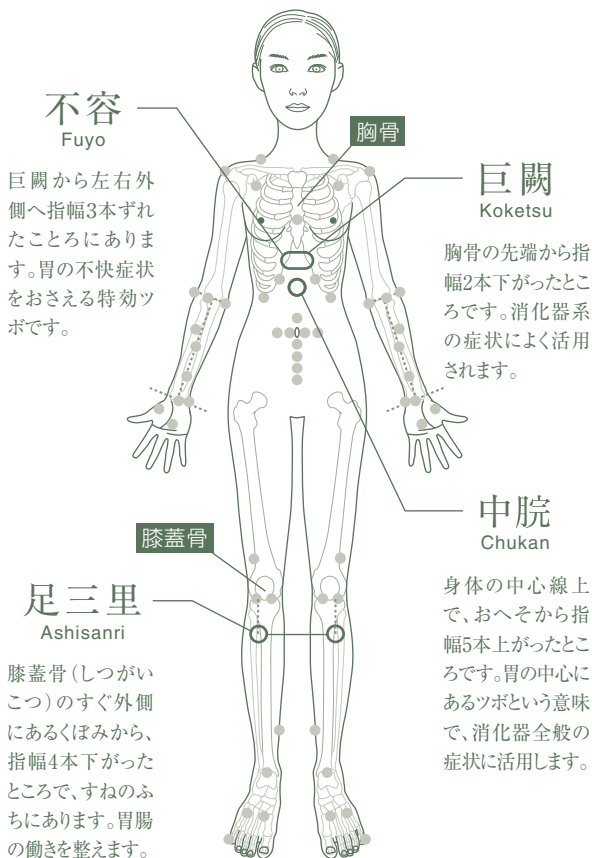
胃俞 Iyu

大椎から背
骨を11コ下
がり、そこから
左右外側へ指幅2
本ずれたところが
脾俞。背骨を12コ
下がり、そこから左
右外側へ指幅2本
ずれたところが胃
俞です。消化機能
を整え抵抗力をつ
けます。



胃もたれ・胸やけ

Navel region feels heavy and congested



How to Care

「食べ過ぎ、飲み過ぎ」「精神的ストレス」などで胃の働きが弱まると、「みぞおちあたりが重苦しい」「胃がもたれる」といった不快症状があらわれます。ツボ療法で胃の働きを活発にします。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎

Daitsui

頭を前に倒し首の付け根に突き出る骨を確認します。その真下の圧痛点。

胆俞

Tanyu

大椎から背骨を10コ下がり、そこから左右外側へ指幅2本ずれたところ です。

腸骨

腸骨

大腸俞

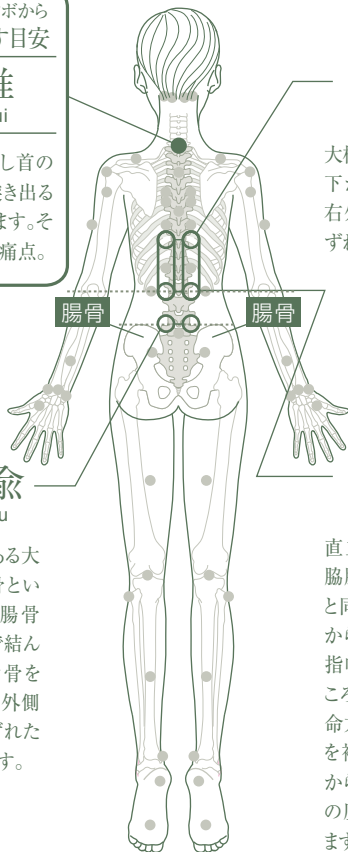
Daichoyu

腰の左右にある大きな骨を腸骨といいます。この腸骨の上端を線で結んだ高さで、背骨をはさんで左右外側へ指幅2本ずれたところにあります。

腎俞

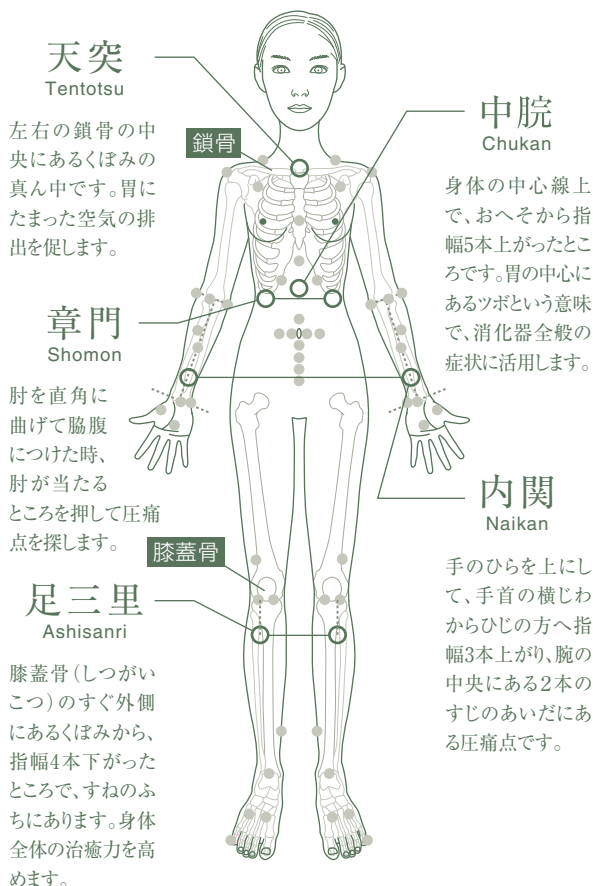
Jinyu

直立した時、肘が脇腹にあたる位置と同じ高さの背骨から、左右外側へ指幅2本ずれたところにあります。生命力を高める腎気を補います。胆俞から腎俞にかけての圧痛点をケアします。



ゲップが多い

You suffer from frequent burping.



How to Care

ゲップの多くは胃の中の余分な空気を外に出す自然な生理現象ですが、消化不良・胃弱の時に胸やけとあわせて生じることがあります。「天突」を指圧してゲップをおさえます。

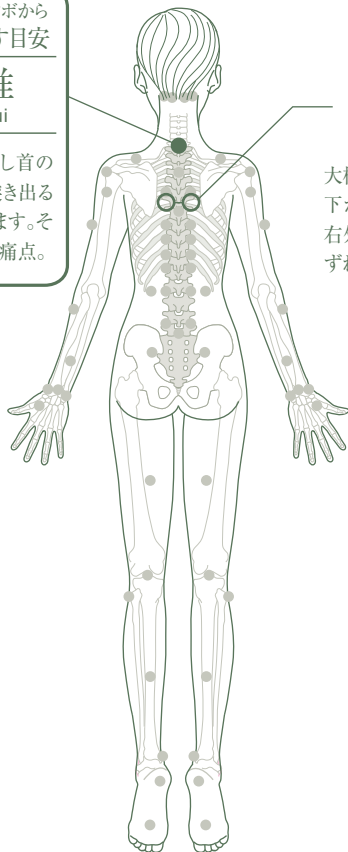
まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daitsui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

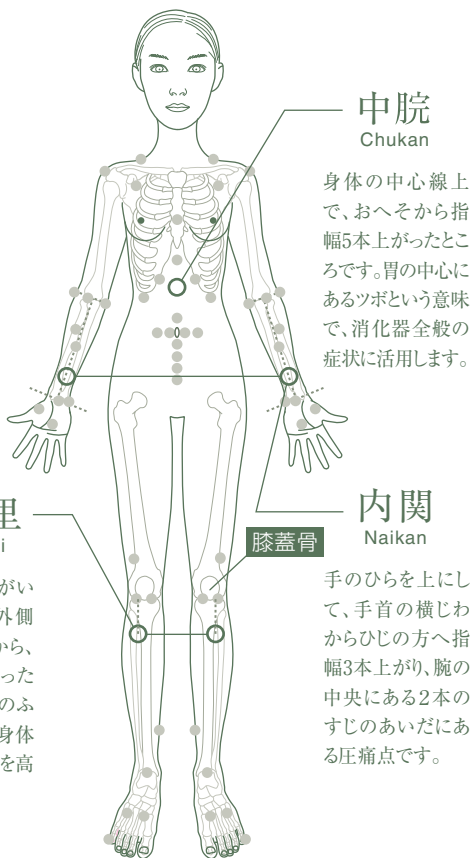
膈俞 Kakuyu

大椎から背骨を7コ
下がり、そこから左
右外側へ指幅2本
ずれたところです。



吐き気

Nausea



How to Care

胃腸の働きを整え、不快症状を緩和することを目的とします。食べ過ぎ、飲み過ぎの他、胃炎、胃潰瘍などの消化器疾患、肝臓機能の異常、眼精疲労、ストレスなどの原因があげられます。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daisui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

膈 兪 Kakuyu

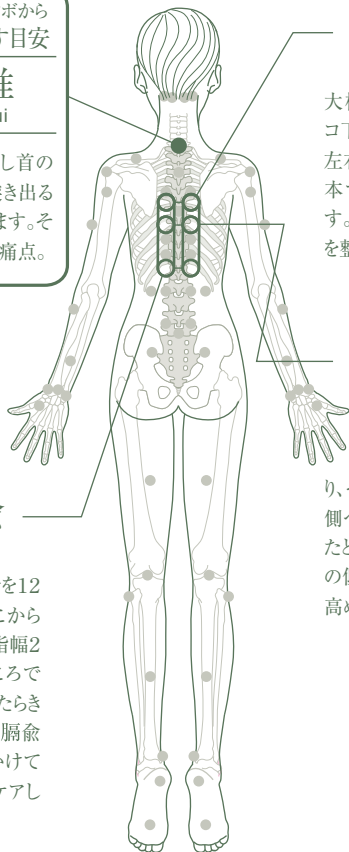
大椎から背骨を7
コ下がり、そこから
左右外側へ指幅2
本ずれたところだ
す。胃腸のはたらき
を整えます。

肝 兪 Kanyu

大椎から背骨を9コ下がり、そこから左右外側へ指幅2本ずれたところだす。肝臓の低下した機能を高め整えます。

胃 兪 Iyu

大椎から背骨を12
コ下がり、そこから
左右外側へ指幅2
本ずれたところだ
す。胃腸のはたらき
を整えます。膈兪
から胃兪にかけて
の圧痛点をケアし
ます。



口(のど)が渴く

Thirsty sensation

労宮

Rokyu

手のひらを上に
して、軽く手を握った
時に、中指の先端
が手のひらにあた
るところです。中指
の骨のふちを押す
と圧痛があります。

曲沢

Kyokutaku

手のひらを上にし
て、肘の内側にで
きる曲がりじわの線
上。腕の中心を通
る太い骨の小指側
ふちにあります。

陽池

Yochi

中指と薬指の骨のあいだを
手首へ押し上げていくと、手
首のところでくぼみにはまり、
指が止まります。口が渴き、
だるさを感じるような時に。

How to Care

体内に病的な熱がこもったり、大汗をかいたりして、体内における正常な水分調節ができなくなります。消化器能の低下によって、水分不足となることもあります。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎

Daitsui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

脾俞

Hiyu

大椎から背骨を11
コ下がり、そこから
左右外側へ指幅2
本ずれたところで
す。消化機能や、
水分代謝に関係
が深いツボです。

腎俞

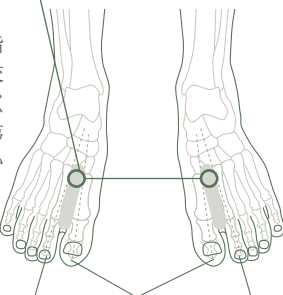
Jinyu

太衝

Taisho

足のこうで、第1指
と第2指の骨が交
わる場所にあるく
ぼみの中です。第
1指と第2指のあい
だを指圧しま
す。消化吸収
と水分代謝を
正常に促します。

直立した時、肘が
脇腹にあたる位置
と同じ高さの背骨
から、左右外側へ
指幅2本ずれたと
ころにあります。強
いのどの乾きがあ
り、水分を取らない
といられないような
時に。



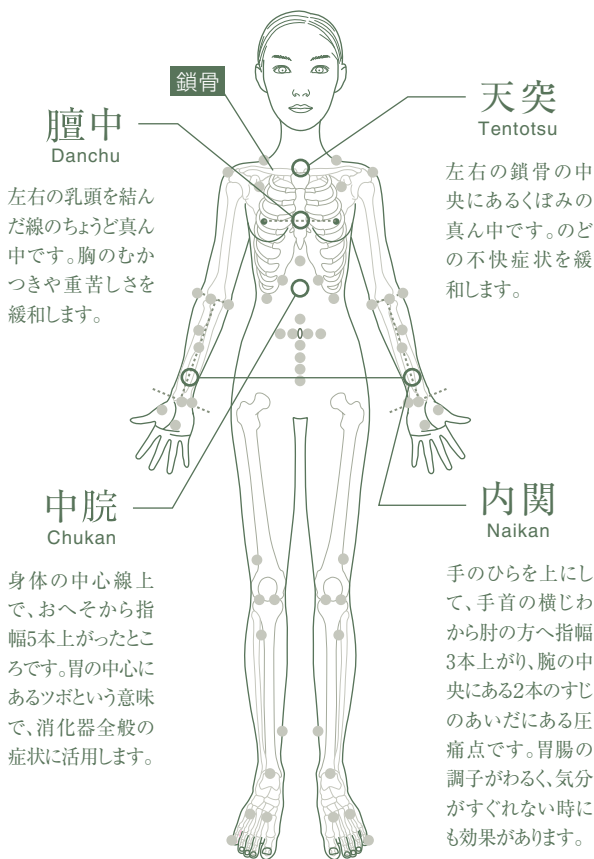
第2指

第1指

第2指

食べ物がのどにつかえたような感じがする

Sensation that food
gets stuck in your throat



How to Care

精神的ストレスによる気滞と、飲食不摂生や多湿環境での湿邪停滞とがその原因とされます。天突、照海でのどの不快感を緩和し、膈中、内関で神経をしずめ、背中のツボで水分代謝を高めます。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daitsui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

脾俞 Hiyu

大椎から背骨を11
コ下がり、そこから
左右外側へ指幅2
本ずれたところで
す。消化機能や、
水分代謝に関係
が深いツボです。

腎俞 Jinyu

直立した時、
肘が脇腹にあたる
位置と同じ高さの
背骨から、左右外
側へ指幅2本ずれ
たところにありま
す。強いのどの乾
きがあり、水分を
取らないといられ
ないような時に。

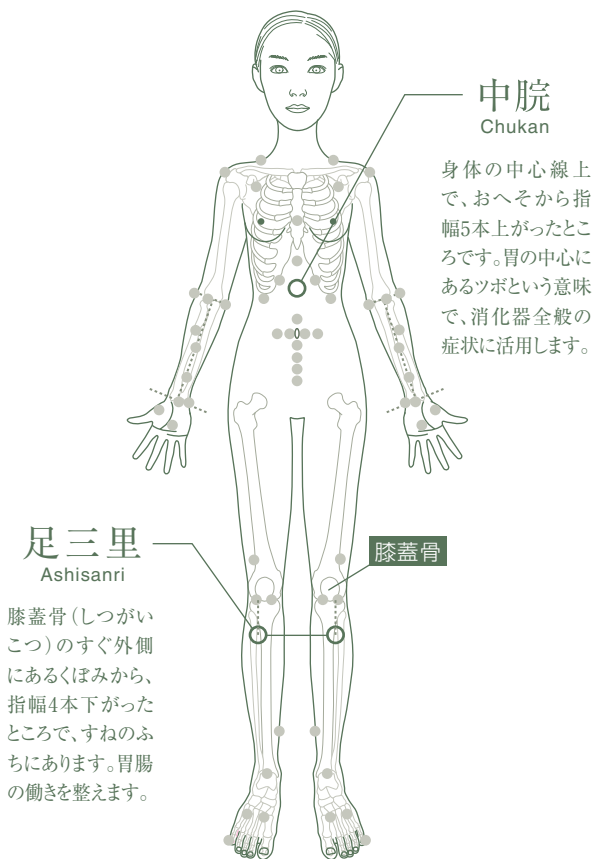
照海 Shokai

内くるぶしの下端
から指幅1本下が
ったくぼみの中に
あります。気分が落
ち着かない、イライ
ラする、憂うつな
どの不安定な精神
状態を鎮めます。

内くるぶし

口臭が気になる

Sensation of halitosis



足三里
Ashisanri

膝蓋骨 (しつがいこつ) のすぐ外側にあるくぼみから、指幅4本下がったところで、すねのふちにあります。胃腸の働きを整えます。

膝蓋骨

How to Care

胃に熱がこもり消化機能(脾胃)が弱まると、消化不良や胃のもたれ、歯槽膿漏などの症状があらわれ口臭が生じます。食べ過ぎ、水分の取り過ぎも考えられます。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎

Daitsui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

脾俞

Hiyu

大椎から背骨を11
コ下がり、そこから
左右外側へ指幅2
本ずれたところで
す。消化機能や、
水分代謝に関係
が深いツボです。

胃俞

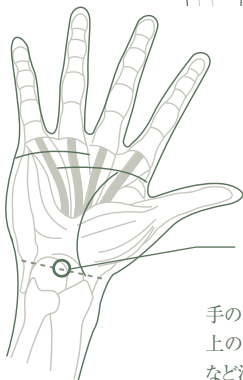
Iyu

大椎から背骨を12
コ下がり、そこから
左右外側へ指幅2
本ずれたところで
す。消化機能を整え
抵抗力をつけます。

大陵

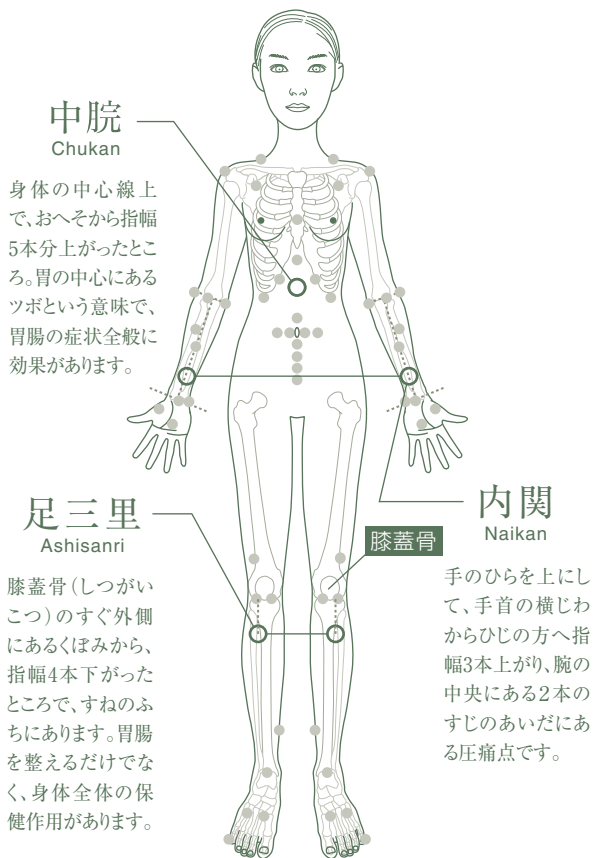
Dairyo

手のひらを上にして、手首にできる横じわ線
上の中央です。口臭だけでなく、胃のもたれ
など消化機能の失調に用いられます。



口中の不快感・すっぱく感じる

Unpleasantness in your mouth



How to Care

「苦い」「ねばねばする」「酸っぱい」「味覚が鈍る」などの口中の不快感は、精神的ストレスや消化機能の失調が原因で生じることがあります。脾俞、胃俞は必ずケアします。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎

Daitsui

頭を前に倒し首の付け根に突き出る骨を確認します。その真下の圧痛点。

脾俞

Hiyu

大椎から背骨を11コ下がり、そこから左右外側へ指幅2本ずれたところ。口味の異常に深い関係があります。

胃俞

Iyu

大椎から背骨を12コ下がり、そこから左右外側へ指幅2本ずれたところ。胃腸へ気を注ぎ調子を整えます。

陽陵泉

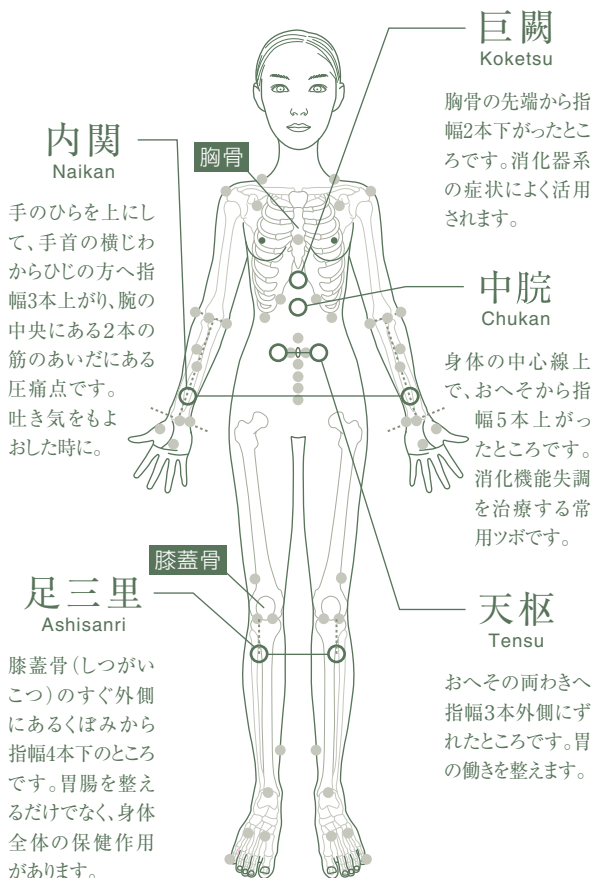
Yoryosen

足の外くるぶし側、膝の真横を少し下がったところに、ポコッと飛び出した丸い骨があります。この骨の真下を指で押して圧痛があるところです。

内くるぶし

慢性胃炎

Chronic gastritis



How to Care

早食い、暴飲暴食、刺激の強い食べ物の取り過ぎなど食事の不摂生を避けます。また、胃は精神的ストレスの影響を受けやすいので、ツボ療法で心身ともにくつろぎ、消化機能を高めます。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daitsui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

心 兪 Shinyu

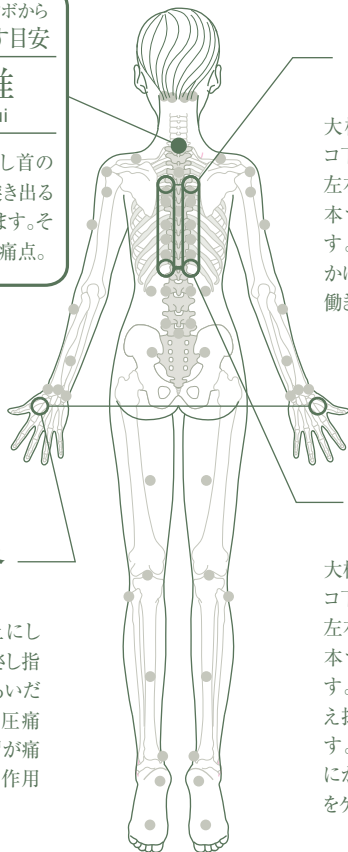
大椎から背骨を5
コ下がり、そこから
左右外側へ指幅2
本ずれたところで
す。食道から胃に
かけての消化器の
働きを整えます。

胃 兪 Iyu

大椎から背骨を12
コ下がり、そこから
左右外側へ指幅2
本ずれたところで
す。消化機能を整
え抵抗力をつけま
す。心兪から胃兪
にかけての圧痛点
をケアします。

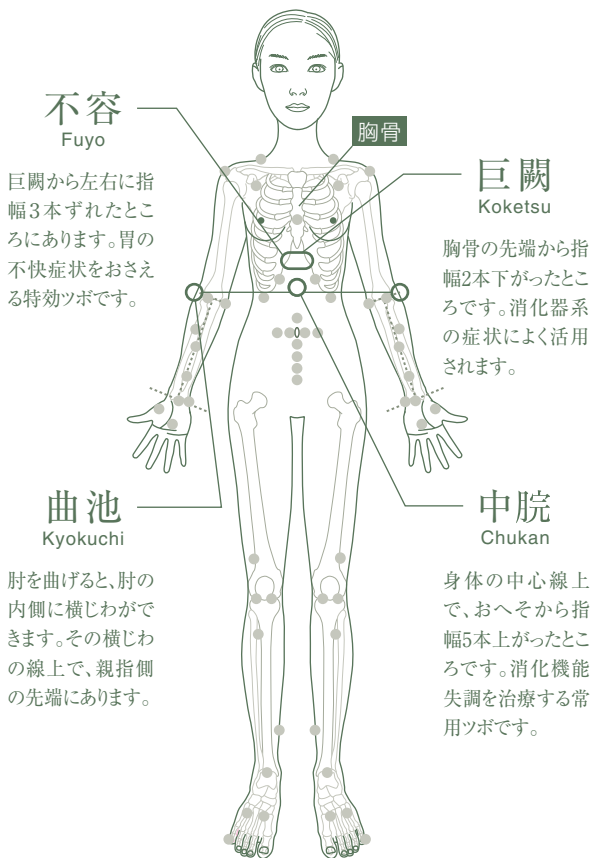
合 谷 Gokoku

手のこうを上にし
て、親指と人さし指
の付け根のあいだ
を指で押すと圧痛
があります。胃が痛
む時に、鎮痛作用
があります。



胃下垂・胃アトニー

Gastroptosis / Atony of the stomach



How to Care

消化機能失調による気虚(不足)により、栄養が筋肉に補給されず、筋力低下および内臓下垂が生じるとされます。ツボ療子は消化機能を高め、元気を養うことを目標とします。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎

Daitsui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

膈兪

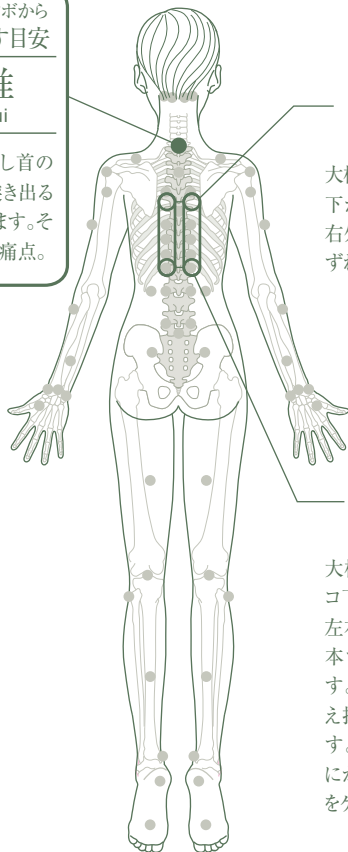
Kakuyu

大椎から背骨を7コ
下がり、そこから左
右外側へ指幅2本
ずれたところです。

胃兪

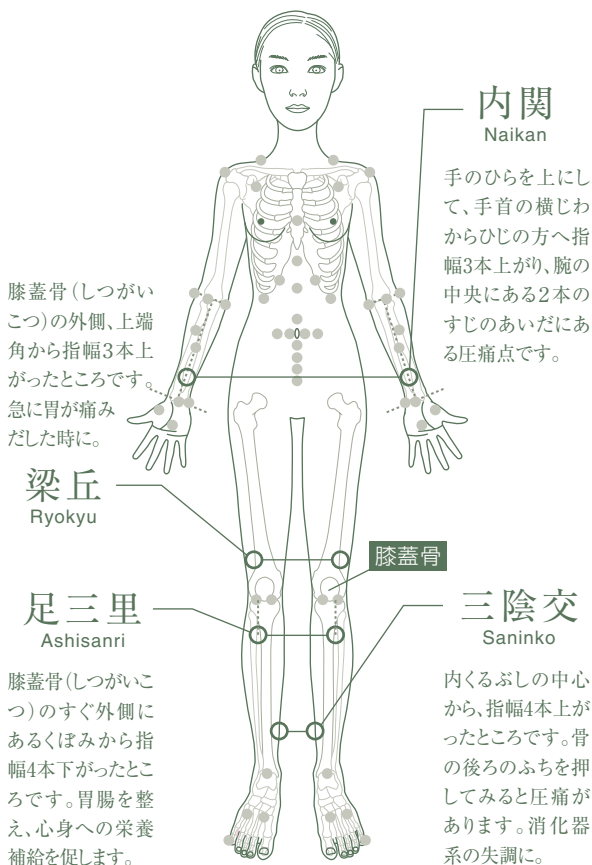
Iyu

大椎から背骨を12
コ下がり、そこから
左右外側へ指幅2
本ずれたところで
す。消化機能を整
え抵抗力をつけま
す。膈兪から胃兪
にかけての圧痛点
をケアします。



胃・十二指腸潰瘍

Duodenal ulcer



How to Care

空腹時に感じる腹痛、胸やけ、みぞおちの重苦しさには合谷、梁丘、内関で対応します。平静時に、足三里、三陰交、背中のツボをじっくりケアして心身の治癒力を高めます。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daitsui

頭を前に倒し首の付け根に突き出る骨を確認します。その真下の圧痛点。

膈 兪 Kakuyu

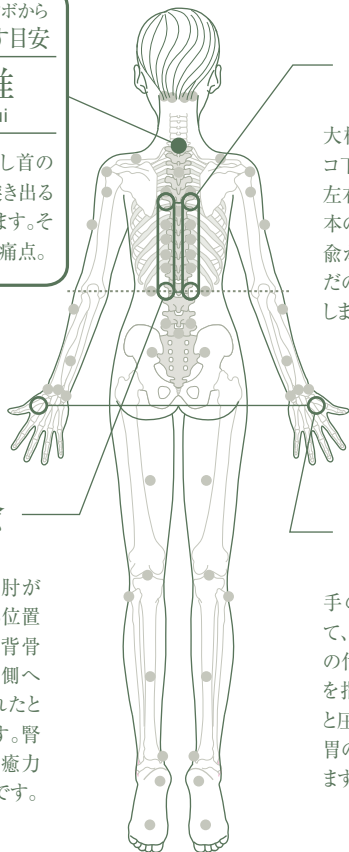
大椎から背骨を7コ下がり、そこから左右両側へ指幅2本のところ。膈兪から腎兪のあいだの圧痛点をケアします。

腎 兪 Jinyu

直立した時、肘が脇腹にあたる位置と同じ高さの背骨から、左右外側へ指幅2本ずれたところにあります。腎気を注ぎ、治癒力を高めるツボです。

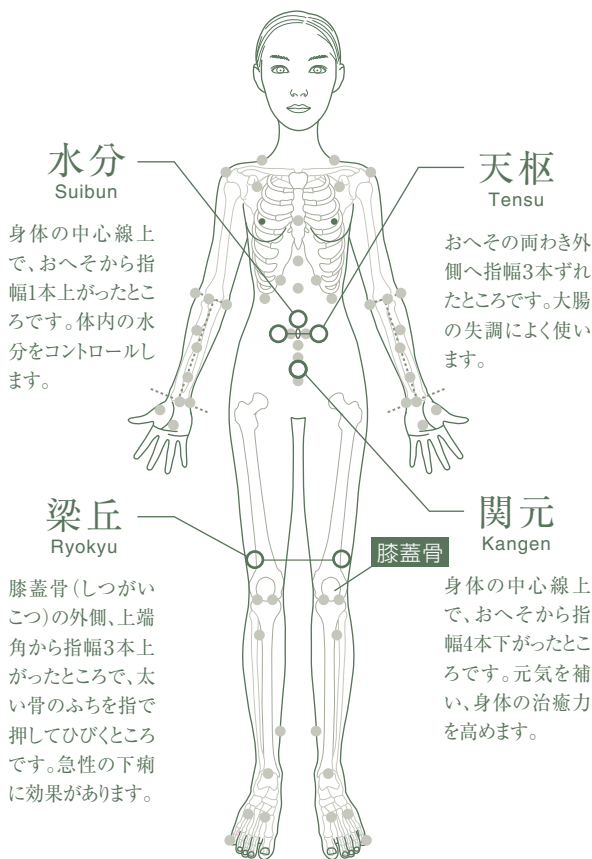
合 谷 Gokoku

手のこうを上にして、親指と人さし指の付け根のあいだを指で押してみると圧痛があります。胃の痛みを緩和します。



下痢しがち

Tendency to have diarrhea



How to Care

消化機能が低下すると、気血生成の栄養補給が不足します。気血の不足は、水分調節機能のバランスをくずし、その結果、身体は冷え、下痢症状があらわれるとされます。

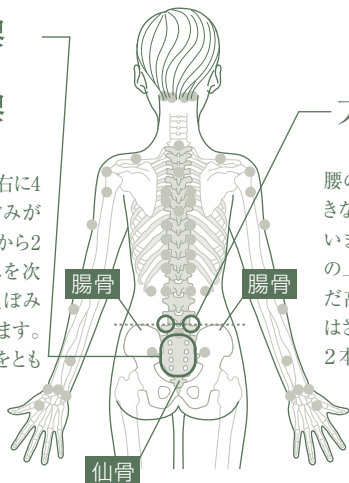
次髎

Jiryo

中髎

Churyo

仙骨には、左右に4つずつのくぼみがあります。上から2つ目のくぼみを次髎。3つ目のくぼみを中髎といいます。身体の冷えをとまなう下痢に活用します。



大腸俞

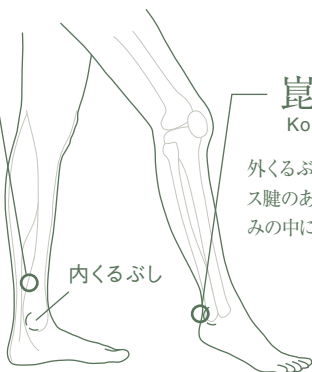
Daichoyu

腰の左右にある大きな骨を腸骨といいます。この腸骨の上端を線で結んだ高さで、背骨をはさんで左右指幅2本外側にあります。大腸の失調に対応し、その機能を整えます。

三陰交

Saninko

内くるぶしの中心から、指幅4本上がったところ。骨の後ろのふちを押してみると圧痛があります。身体の冷えを緩和します。



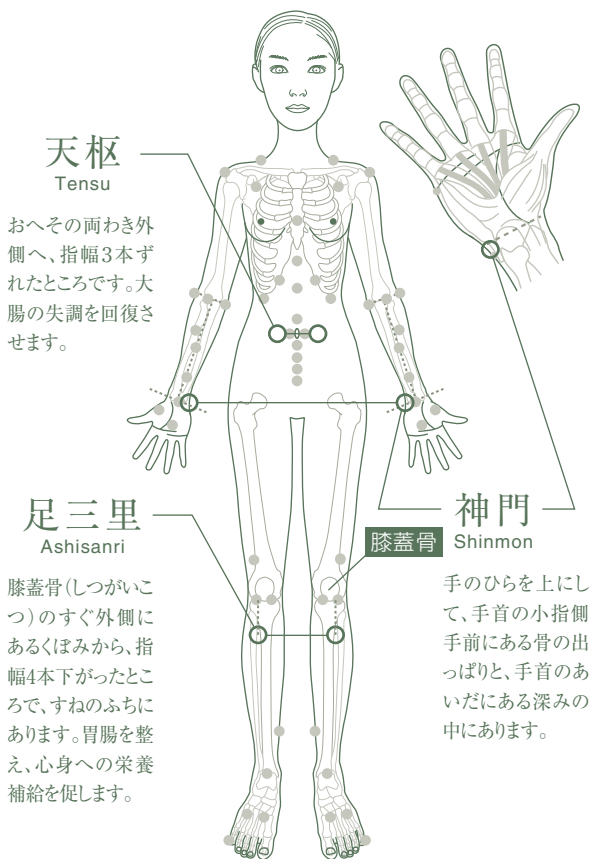
崑崙

Konron

外くるぶしとアキレス腱のあいだのくぼみの中にあります。

便秘しがち

Tendency to become constipated



How to Care

「腸内の水分不足」「気の不足、停滞による腸の運動機能低下で、便が移動しない」などの原因があげられます。ツボ療法で気を補い、水分調節と腸の失調を回復するよう促します。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daisui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

脾俞 Hiyu

大椎から背骨を11
コ下がり、そこから
左右外側へ指幅2
本ずれたところで
す。消化機能や、
水分代謝に関係
が深いツボです。

腸骨

腸骨

大腸俞 Daichoyu

腰の左右にあ
る大きな骨を腸
骨 といいます。

この腸骨の上端を
線で結んだ高さで、
背骨をはさんで左
右へ指幅2本外側
にあります。大腸の
失調に対応し、そ
の機能を整えます。

支溝 Shiko

手のこうを上にし
て、手首の中心と
肘頭とを結んだ線
上で、手首から指
幅4本上がったと
ころです。

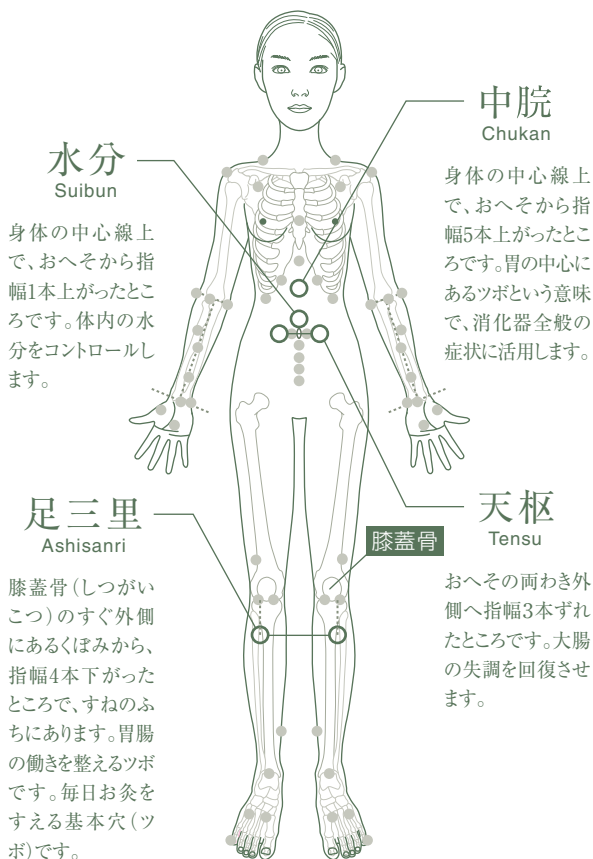
照海 Shokai

足の内くるぶしの
真下にあるくぼみ
の中にあります。

内くるぶし

便秘と下痢を繰り返す

You are constipated,
then you suffer from diarrhea.



How to Care

腹痛とともに、便秘と下痢を繰り返します。精神的ストレスに影響されやすいので、ツボ治療で緊張をやわらげ胃腸の働きを整えましょう。

※便秘と下痢を繰り返す症状は、腸の病気の場合もありますので、長引く場合は医師の診察をおすすめします。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daitsui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

身柱 Shinchu

大椎から背骨を3
コ下がつたところ
です。東洋医学では
邪気を取り去る大
切なツボとされて
います。

腸骨

腸骨

大腸俞 Daichoyu

腰の左右にあ
る大きな骨を
腸骨といいま
す。この腸骨の上
端を線で結んだ高
さで、背骨をはさん
で左右外側へ指
幅2本ずれたとこ
ろです。大腸の失
調に対応し、その
機能を整えます。
大椎から大腸俞の
あいだの背骨ぎわ
の圧痛点をケアし
ます。

三陰交 Saninko

内くるぶしの中心
から、指幅4本上
がったところ
です。骨の後ろの
ふちを押してみ
ると圧痛があり
ます。身体を冷
えを緩和します。

内くるぶし

慢性肝炎

Chronic Hepatitis

期門

Kimon

みぞおちから、肋骨のふちをなぞりながら斜めに下がると、くぼみで指が止ります。ここがツボで、強い圧痛があります。肝炎の症状緩和にはまず期門をケアするとされます。

巨闕

Koketsu

胸骨の先端から指幅2本下がったところです。みぞおちの真ん中あたりを指で押すと圧痛があります。

胸骨

蠡溝

Reiko

内くるぶしの中心から指幅5本上がったところです。

肝炎

Kanen

内くるぶしの中心から指幅3本上がったところです。蠡溝、肝炎ともに肝臓の機能を高める働きがあります。

内くるぶし

How to Care

肝炎はウィルス性の疾患でA型、B型、C型などに代表されます。ツボ治療では症状の緩和と体質改善をめざします。肝臓の働きを活性させ、身体全体の治癒力を高めましょう。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daisui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

肝兪 Kanyu

大椎から背骨を9コ
下がり、そこから左
右外側へ指幅2本
ずれたところ です。

胆兪 Tanyu

大椎から背骨を10
コ下がり、そこから
左右外側へ
指幅2本ずれた
ところ です。

腎兪 Jinyu

直立した時、肘が
脇腹にあたる位置
と同じ高さの背骨
から、左右外側へ
指幅2本ずれたと
ころにあります。腎
気を注ぎ、治癒力
を高めます。

太衝 Taisho

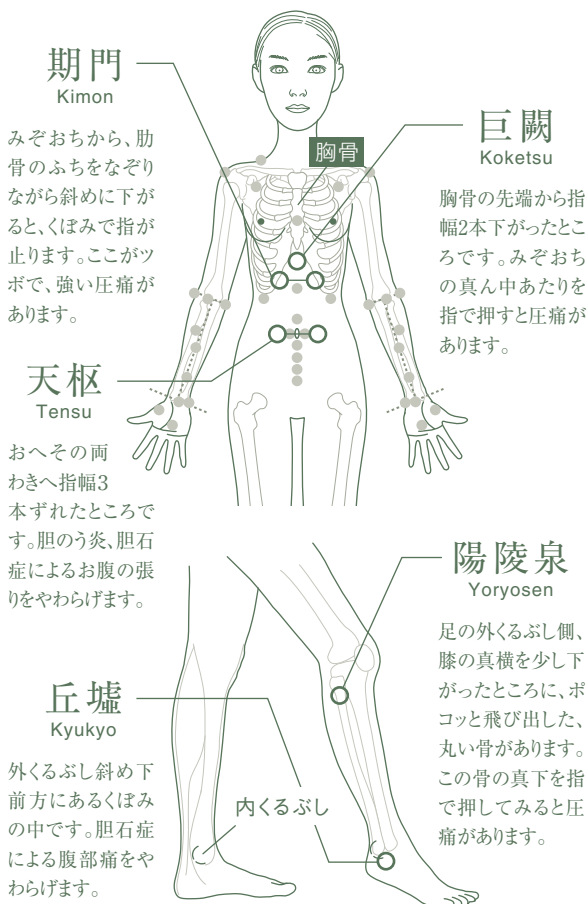
足のこうで、第1指
と第2指の骨が交
わる場所にあるく
ぼみの中 です。指
の付け根にある
行間と、太衝に
はお灸が効果
的 です。

行間 Kokan

第2指 第1指 第2指

胆石症・胆のう炎

Cholelithiasis / Cholecystitis



How to Care

ツボ治療では日頃から石がたまりにくい体質をめざします。また、術後の体力回復に、医師の投薬と併用で行ってください。

※痛みのある時、発作時には絶対にツボ治療を行わないでください。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daisui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

肝 兪 Kanyu

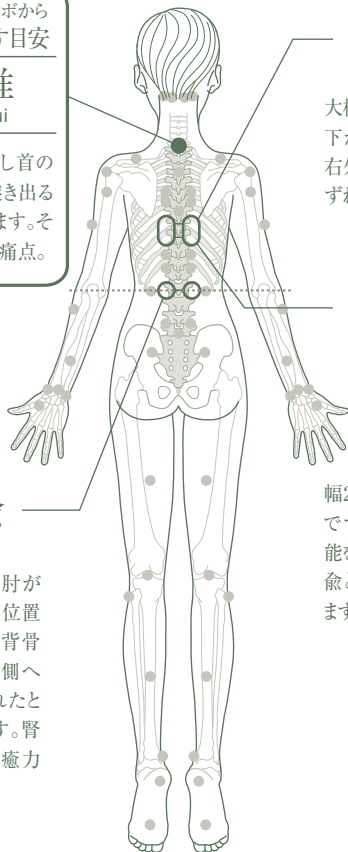
大椎から背骨を9コ
下がり、そこから左
右外側へ指幅2本
ずれたところ です。

胆 兪 Tanyu

大椎から背
骨を10コ下が
り、そこから左
右外側へ指
幅2本ずれたところ
です。胆のうの機
能を高め、肝兪、腎
兪と併せてケアし
ます。

腎 兪 Jinyu

直立した時、肘が
脇腹にあたる位置
と同じ高さの背骨
から、左右外側へ
指幅2本ずれたと
ころにあります。腎
気を注ぎ、治癒力
を高めます。



痔疾・痔の痛み

Hemorrhoid

孔最は、痛み出した時にお灸をすえる常用穴(ツボ)です。圧痛を感じたらケアします。

孔最

Kosai

手のひらを上にして、肘を曲げた時にできる曲がりじわと、手首とを線で結びます。その線上で、肘から約1/3の点を目安に、親指側へずれたところ です。

足三里

Ashisanri

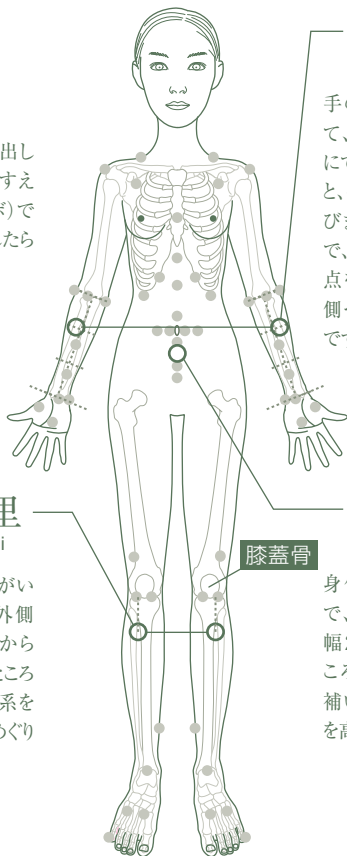
膝蓋骨(しつがいこつ)のすぐ外側にあるくぼみから指幅4本下のところ です。消化器系を整え、気血のめぐりを促します。

気海

Kikai

身体を中心線上で、おへそから指幅2本下がったところ です。元気を補い、気血の活動を高めます。

膝蓋骨



How to Care

血が肛門周囲に滞り、痔が生じます。ツボ療法で肛門周囲の血行を促進し、うっ血を改善することを目的とします。頭の百会と尾骨先端の長強をあわせてケアすると効果が高いとされます。

大椎

Daitsui

首の後ろの付け根を手でさわりながら、顎を引いて頭を前に下げます。大きくとび出る骨があるので、その真下を押して圧痛を感じるところです。大椎から肩甲骨のあいだの背骨ぎわの圧痛点をケアします。

中髎

Churyo

仙骨上にある左右2つずつのくぼみのうち、上から3つ目のくぼみです。

長強

Chokyo

尾骨の先端と肛門の中間にあります。痔の特効ツボといわれています。

百会

Hyakue

頭のとっぺんにあり、まっすぐ体の芯へ抜けるように指圧します。

大腸俞

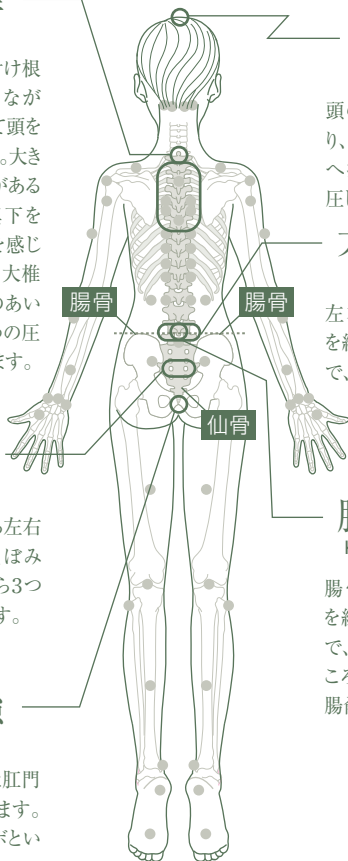
Daichoyu

左右腸骨の上端を線で結んだ高さで、背骨をはさんで左右へ指幅2本外側にあります。

腰陽関

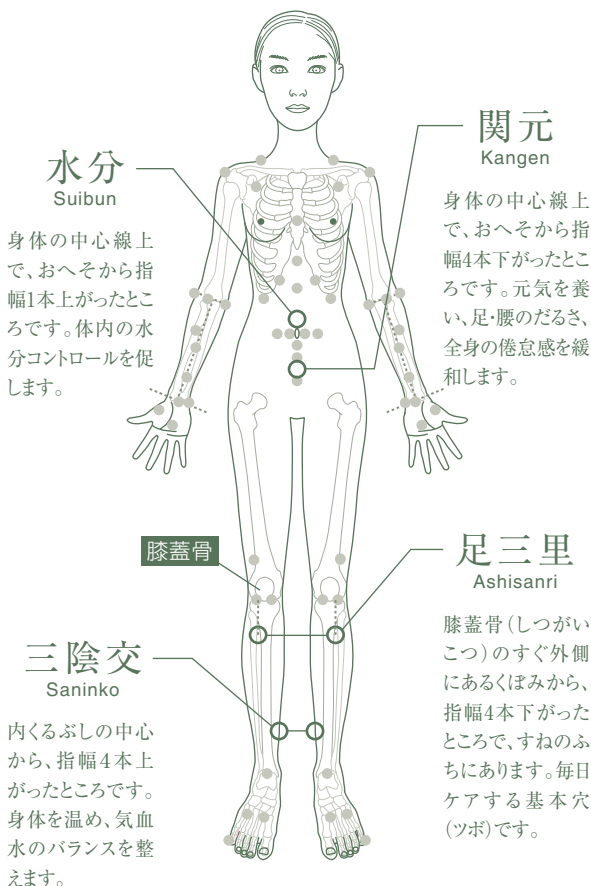
Koshiyokan

腸骨の左右上端を線で結んだ高さで、背骨と交わるところです。左右大腸俞の中心です。



腎臓病

Kidney disease



How to Care

ツボ療法で腎臓の働きを強化し機能を高め、本来の働きをするよう心がけます。腎臓病になりにくい体質づくりが目的です。腎臓の不調によるむくみには、水分、三陰交のケアを。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎

Daitsui

頭を前に倒し首の付け根に突き出る骨を確認します。その真下の圧痛点。

身柱

Shinchu

大椎から背骨を3コ下がったところです。大椎と身柱の周辺で圧痛があればケアします。

腎俞

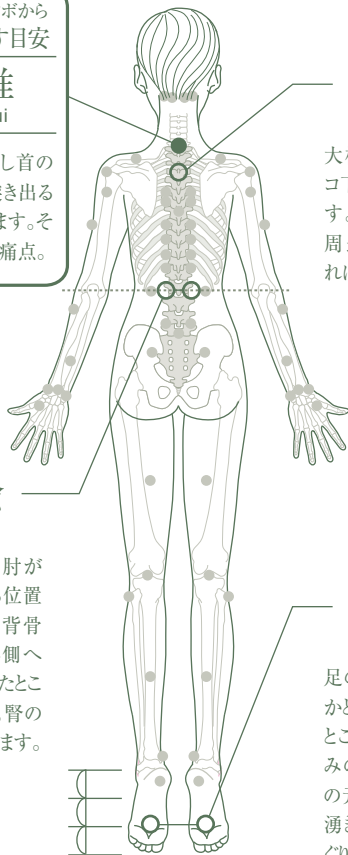
Jinyu

直立した時、肘が脇腹にあたる位置と同じ高さの背骨から、左右外側へ指幅2本ずれたところにあります。腎の臓へ気を補います。

湧泉

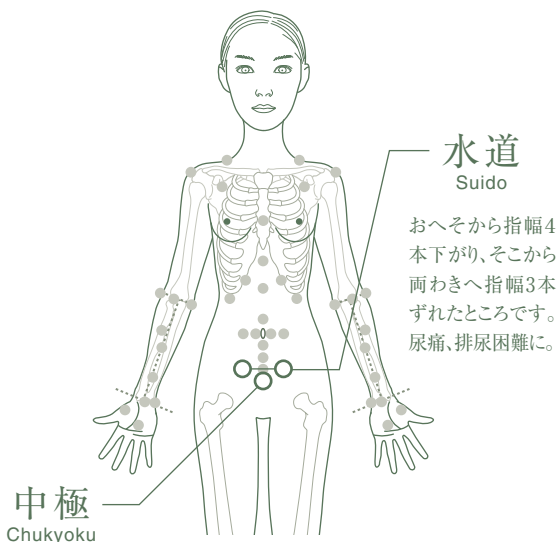
Yusen

足のつま先からかかとまでの約1/3のところにできるくぼみの中です。生命の元となる「気」が湧き出て全身をめぐります。

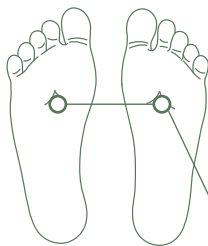


膀胱炎・尿道炎

Cystitis / Urethritis



身体の中心線上で、おへそから指幅5本下がったところ。頻尿、尿痛、残尿感、排尿困難がある時に、緩やかな指圧を行います。



足のつま先からかかとまでの約1/3のところにできるくぼみの中。生命の元となる「気」が湧き出て全身をめぐる。

湧泉
Yusen

How to Care

排尿時に痛みがあれば膀胱炎(女性)、尿道炎(男性)の疑いがあります。これらの症状になりにくい体質づくりのためにツボ治療で「気血水」のめぐりをよくします。

※膀胱炎、尿道炎は細菌感染のものが多く抗生物質の投与が必要になりますので、必ず医師に診察してもらってください。

腎 兪 Jinyu

直立した時、肘が脇腹にあたる位置と同じ高さの背骨から、左右外側へ指幅2本ずれたところにあります。腎の臓へ気を補います。

膀胱 兪 Bokoyu

仙骨には、左右に4つずつのくぼみがあり、上から2つ目のくぼみを左右外側へ指幅2本ずれたところが膀胱兪。仙骨と腸骨の境目です。腎兪から仙骨上のくぼみ、仙骨周辺の圧痛点をケアします。

仙骨

三 陰 交 Saninko

内くるぶしの中心から指幅4本上がったところです。太い骨の後ろのふちにある圧痛点です。

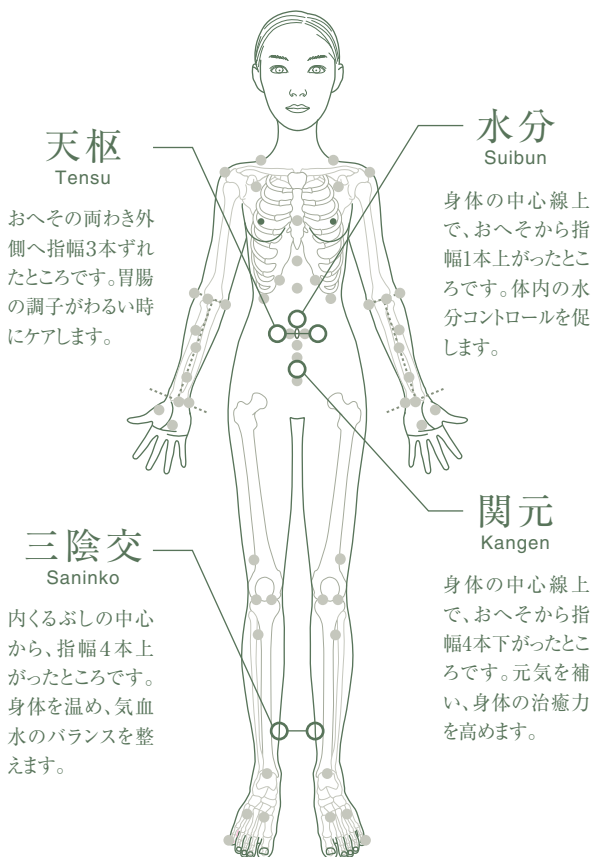
懸 鐘 Kensho

外くるぶしの中心から、指幅4本上がったところです。三陰交と合わせてお灸をすえます。

内くるぶし

トイレが近い

Frequent urination



How to Care

下半身を冷やすことにより頻尿になることがありますので、冷やさないことが大切です。慢性の膀胱炎になってしまう前に体内の水分調節、体質改善を心がけましょう。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daisui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

肺俞 Haiyu

大椎から背骨を3コ
下がり、そこから左
右外側へ指幅2本
ずれたところです。

腎俞 Jinyu

直立した時、肘が
脇腹にあたる位置
と同じ高さの背骨
から、左右外
側へ指幅2本
ずれたところ
にあります。腎の臓
へ気を補います。

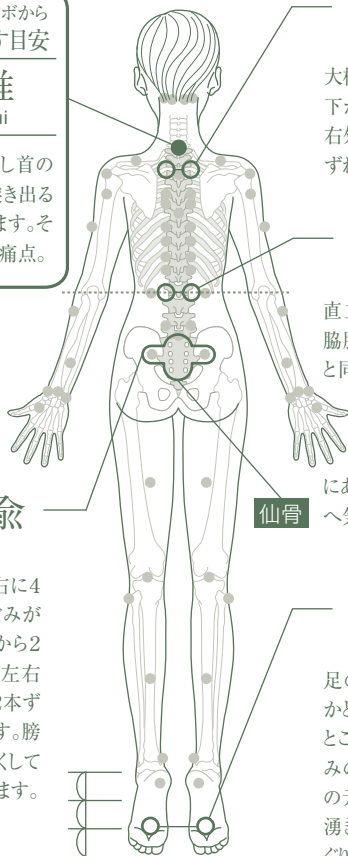
膀胱俞 Bokoyu

仙骨には左右に4
つずつのくぼみ
があります。上から2
つ目のくぼみ左右
外側へ指幅2本ず
れたところ。膀
胱の働きをよくして
冷えを解消します。

仙骨

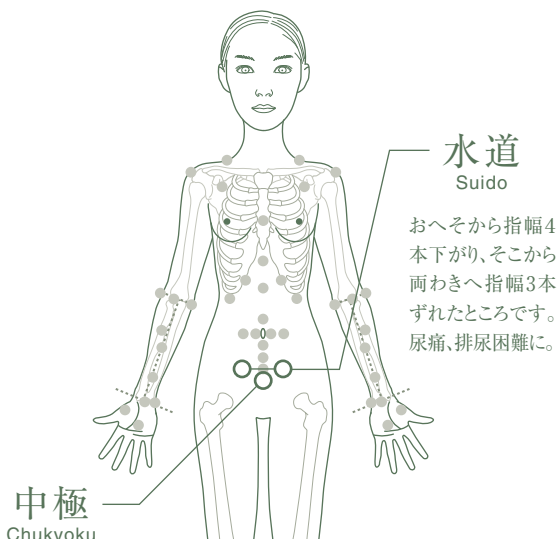
湧泉 Yusen

足のつま先からか
かとまでの約1/3の
ところにできるくぼ
みの中。生命
の元となる「気」が
湧き出て全身をめぐ
ります。

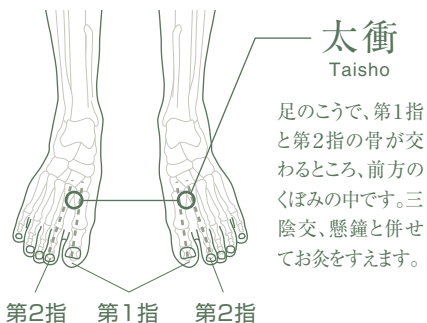


前立腺肥大症

Prostatauxe



身体の中心線上で、おへそから指幅5本下がったところ。頻尿、尿痛、残尿感、排尿困難がある時に、ゆるやかな指圧を行います。



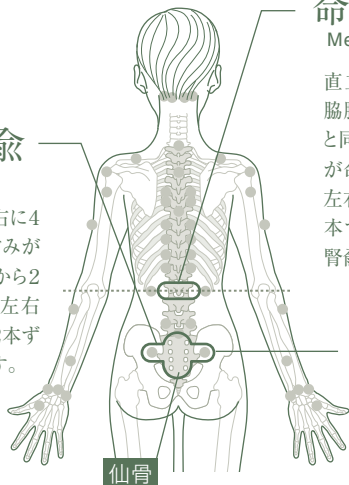
How to Care

膀胱の開閉機能が失調による「排尿困難」「残尿感」「頻尿」など、前立腺肥大にともなう症状を緩和します。腹部はゆるやかな指圧を行い、腰や足のツボはお灸で温めます。

膀胱 俞

Bokoyu

仙骨には左右に4つずつのくぼみがあります。上から2つ目のくぼみ左右外側へ指幅2本ずれたところす。



命門・腎俞

Meimon / Jinyu

直立した時、肘が脇腹にあたる位置と同じ高さの背骨が命門。命門から左右外側へ指幅2本ずれたところが腎俞です。

胞育

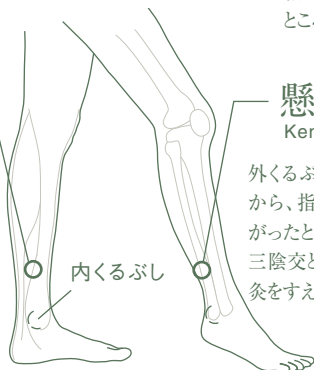
Hoko

仙骨の上2つ目のくぼみから外側へ指幅3本ずれたところす。

三陰交

Saninko

内くるぶしの中心から指幅4本上がったところす。太い骨の後ろのふちにある圧痛点す。



懸鐘

Kensho

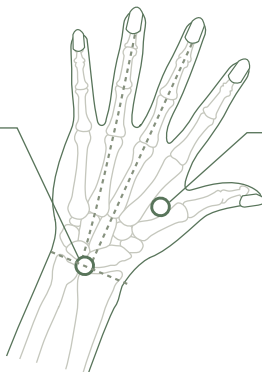
外くるぶしの中心から、指幅4本上がったところす。三陰交と併せてお灸をすえます。

湿疹・主婦湿疹

Eczema

陽池
Yochi

中指と薬指の骨のあいだをなぞり、手首のところで指がくぼみにはまったところです。手にあらわれる湿疹に。



合谷
Gokoku

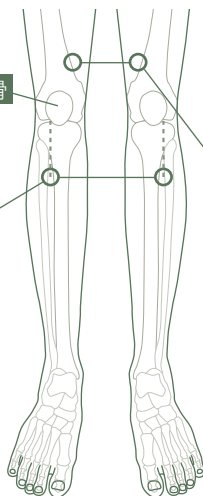
手のこうを上にして、親指と人さし指の付け根のあいだを指で押してみると圧痛があります。湿疹全般に効果のあるツボです。足三里と併せてケアする基本穴(ツボ)です。

膝蓋骨

血海
Kekkai

足三里
Ashisanri

膝蓋骨(しつがいこつ)のすぐ外側にあるくぼみから、指幅4本下がったところで、すねのふちにあります。身体全体の治癒力を高めます。



膝蓋骨(しつがいこつ)の内側、上端角から指幅3本ほど上がったところです。お灸をすえて、かゆみを緩和します。

How to Care

手のかさつきやかゆみなどを伴う「主婦湿疹」は皮膚表面の角質がこわされることで湿疹やかぶれが起こります。皮脂の分泌が少ない人、アトピー体質の人に多い症状です。ツボ療法で「気血水」のバランスを整えます。

曲池

Kyokuchi

手のひらを上にし、肘を曲げると、肘の内側に横じわができます。その横じわの線上で、親指側の先端にあります。身体をめぐる気の流れを整えます。

肩髃

Kengu

肩の先端にあります。腕を真横に上げて水平にした時に、できるくぼみを押すと圧痛があります。

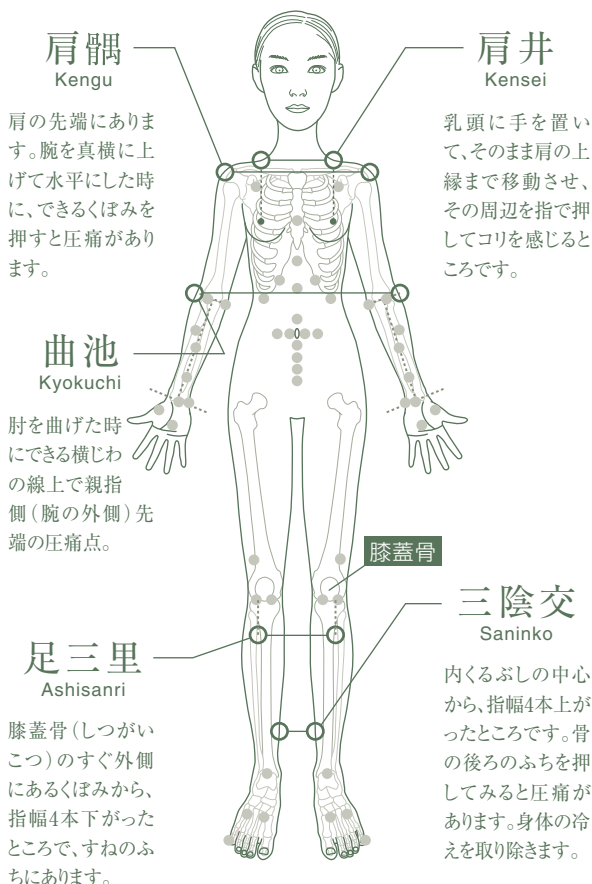
湧泉

Yusen

足のつま先からかかとまでの約1/3のところにできるくぼみの中で、生命の元となる「気」が湧き出て全身をめぐるります。

アトピー性皮膚炎・じんましん

Atopic dermatitis / Urticaria



How to Care

アトピー性皮膚炎の人は「気血水」のバランスがくずれやすい体質だといえます。西洋医学でも断定できる原因は不明とされ、ツボ療法では根本的な体質改善を目的とします。

大椎

Daitsui

首の後ろの付け根を手でさわりながら、顎を引いて頭を前に下げてみてください。大きくとび出る骨があるので、その真下を押して圧痛を感じるところです。大椎から腎兪までのあいだで背骨ぎわの圧痛点をケアします。

腎兪

Jinyu

直立した時、肘が脇腹にあたる位置と同じ高さの背骨から、左右外側へ指幅2本ずれたところにあります。腎気を注ぎ、生命力を高めるツボです。

八髎穴

Hachiryoketsu

仙骨には、左右に4つずつのくぼみがあります。血の停滞を解消し、めぐりを良くするツボです。

仙骨

合谷

Gokoku

手のこうを上にして、親指と人さし指の付け根のあいだを指で押すと圧痛があります。

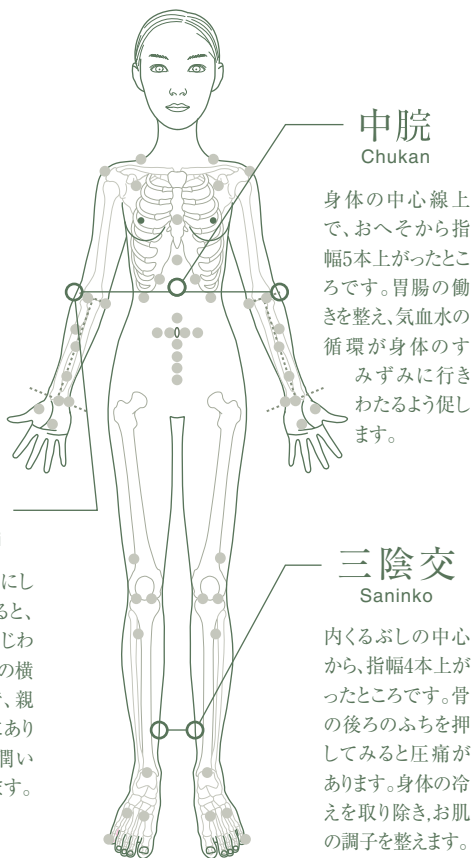
湧泉

Yusen

足のつま先からかかとまでの約1/3のところにできるくぼみの中です。「気」が湧き出て全身をめぐります。

しみ・そばかす・肌荒れ

Stained skin / Freckled skin



中脘
Chukan

身体の中心線上で、おへそから指幅5本上がったところ。胃腸の働きを整え、気血水の循環が身体のすみずみに行きわたるよう促します。

曲池
Kyokuchi

手のひらを上にし、肘を曲げると、肘の内側に横じわができます。その横じわの線上で、親指側の先端にあります。お肌の潤いに効果があります。

三陰交
Saninko

内くるぶしの中心から、指幅4本上がったところ。骨の後ろのふちを押してみると圧痛があります。身体冷えを取り除き、お肌の調子を整えます。

How to Care

中年期以降のシミはなかなかとれにくく、加齢により色素が沈着し、目立ってくるのが特徴です。シミも肌荒れも内臓の機能低下やストレスなどが原因。内臓機能を高めましょう。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎

Daitsui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

肺俞

Haiyu

大椎から背骨を3
コ下がり、そこから
左右外側へ指幅2
本ずれたところで
す。皮膚疾患全般
に効果があります。

三焦俞

Sanshouyu

腎俞から腰椎を1
つ上がったところ
です。元気を
全身に行きわ
たせします。

合谷

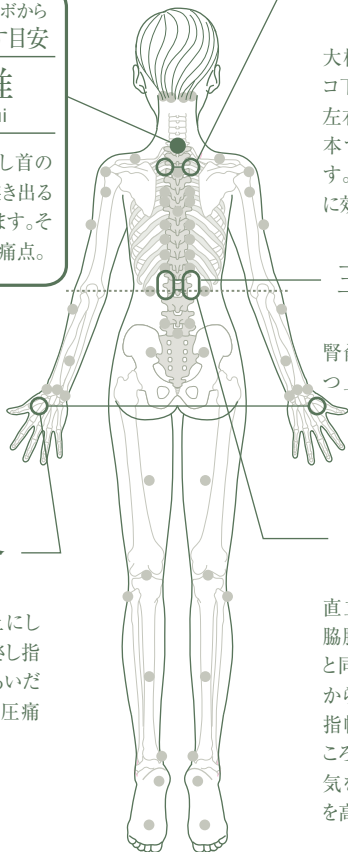
Gokoku

手のこうを上にし
て、親指と人さし指
の付け根のあいだ
を指で押すと圧痛
があります。

腎俞

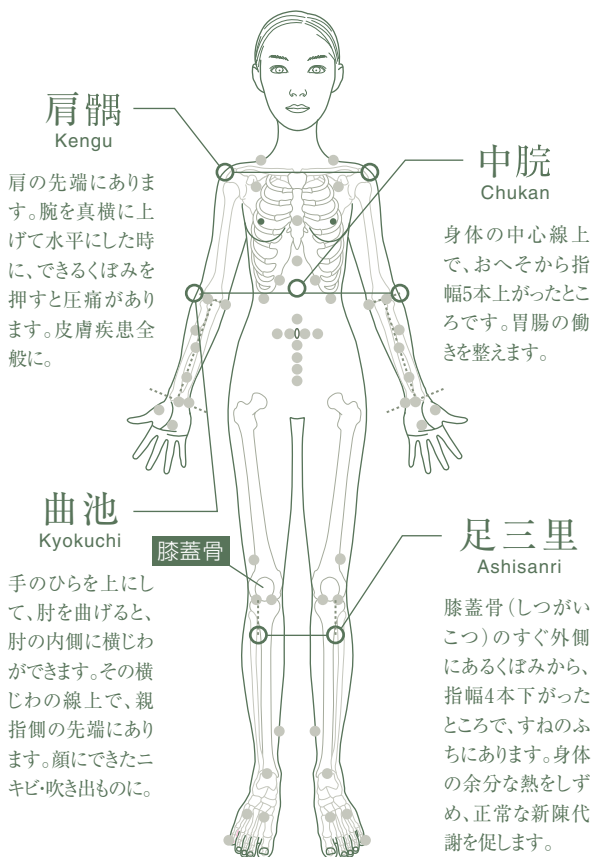
Jinyu

直立した時、肘が
脇腹にあたる位置
と同じ高さの背骨
から、左右外側へ
指幅2本ずれたと
ころにあります。腎
気を注ぎ、治癒力
を高めます。



ニキビ・吹き出もの

Acne / Eruption



How to Care

大人のニキビはストレスが要因のものが多く、精神的なイライラから内臓疾患になり、身体の不調が肌に表れます。ツボ療法で緊張を解きながら内臓の働きも高めましょう。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎

Daitsui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

三焦俞

Sanshoyu

腎俞から腰椎を1
つ上がったところ
です。元気を全身に
行きわたらせます。

腎俞

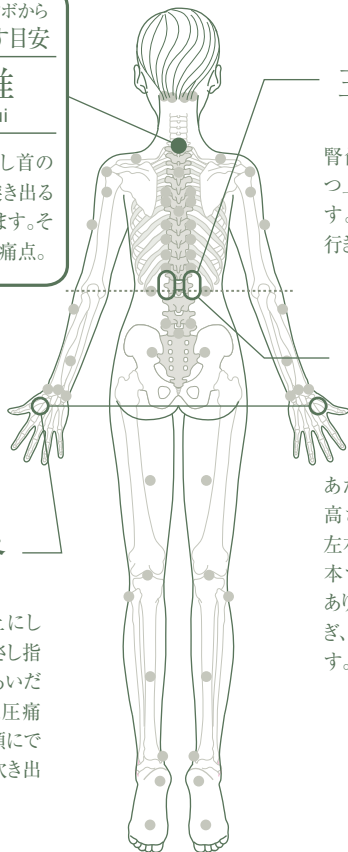
Jinyu

直立した時、
肘が脇腹に
あたる位置と同じ
高さの背骨から、
左右外側へ指幅2
本ずれたところに
あります。腎気を注
ぎ、治癒力を高めま
す。

合谷

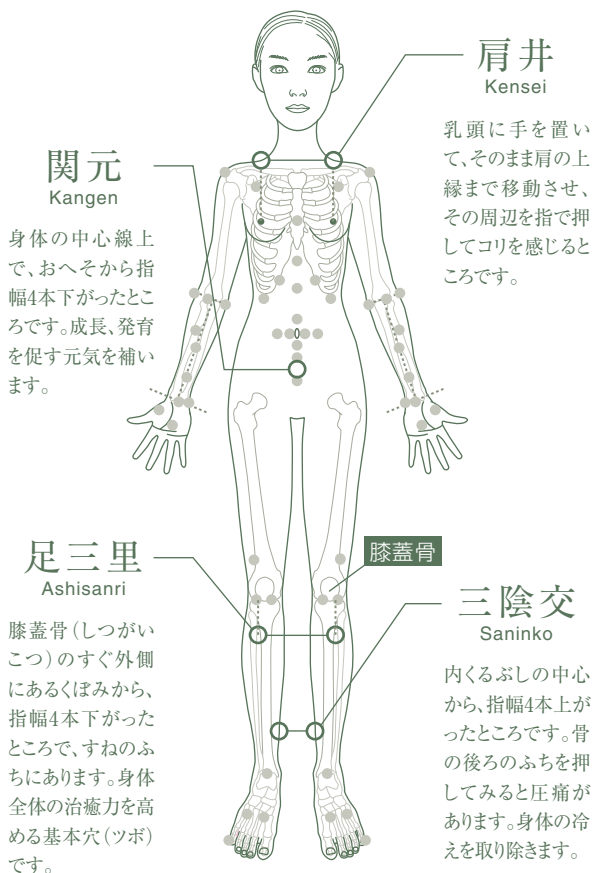
Gokoku

手のこうを上にし
て、親指と人さし指
の付け根のあいだ
を指で押すと圧痛
があります。顔にで
きたニキビ・吹き出
ものに。



抜け毛が多い

Psilosis



How to Care

気血が充実していると毛髪にツヤがあります。エネルギーの不足は毛髪の成長、発育を左右します。ツボ療法で気の充足をはかるとともに、頭部への気血のめぐりを促します。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daisui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

腎兪 Jinyu

直立した時、肘が
脇腹にあたる位置
と同じ高さの背骨
から、左右外側へ
指幅2本ずれたと
ころにあります。腎
気を注ぎ、精気を
養います。

天柱・風池 Tenchu / Fuchi

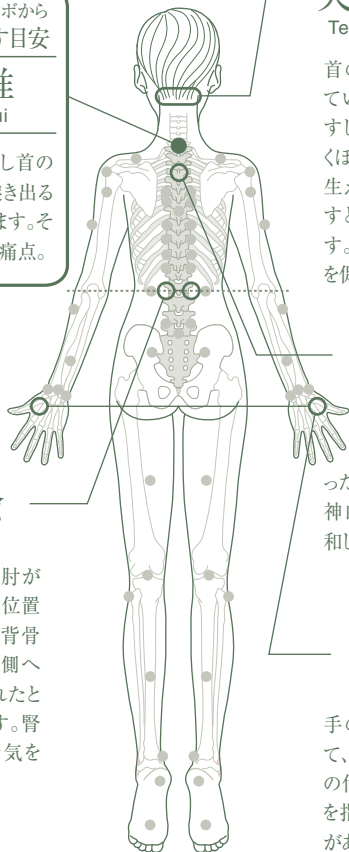
首の後ろをとって
いる2本の太い
すじの外側にある
くぼみの中で、髪
の生えざわを指で押
すと圧痛がありま
す。頭部への血行
を促します。

身柱 Shinchu

大椎から背
骨を3コ下が
ったところです。精
神的ストレスを緩
和します。

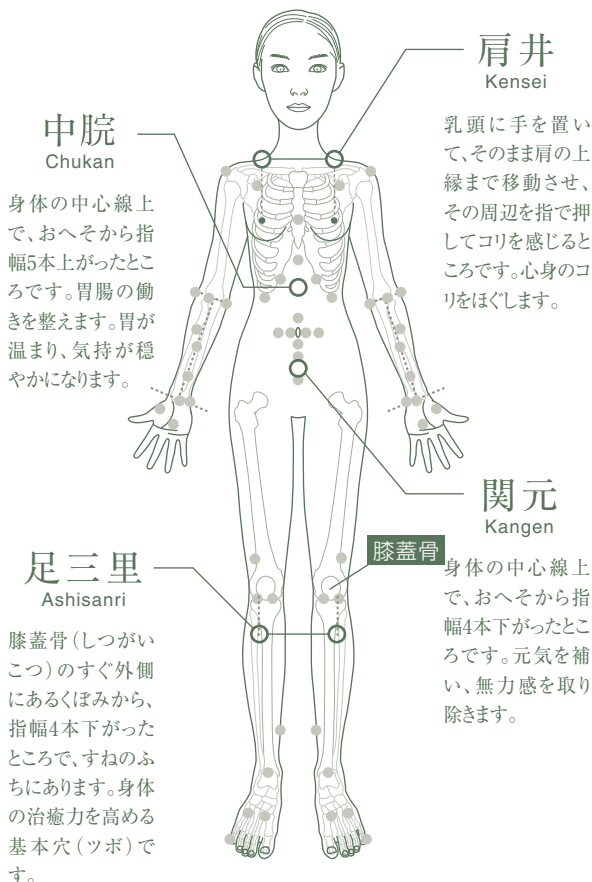
合谷 Gokoku

手のこうを上にし
て、親指と人さし指
の付け根のあいだ
を指で押すと圧痛
があります。



意欲がわかない・脱力感

No motivation due to exhaustion



How to Care

「気血」不足により「精神衰弱」「精神散漫」などの症状があらわれます。肩、背中のツボは身体の緊張を解きほぐし、関元、腎俞で元気を補って無力感を取り除きます。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎

Daitsui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

身柱

Shinchu

大椎から背骨を3
コ下がったところで
す。精神的ストレス
を緩和します。

心俞

Shinyu

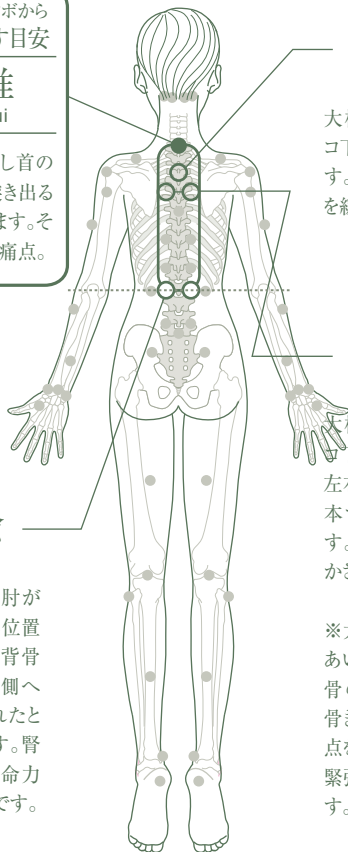
大椎から背骨を5
コ下がり、そこから
左右外側へ指幅2
本ずれたところで
す。精神(心)をつ
かさどるツボです。

腎俞

Jinyu

直立した時、肘が
脇腹にあたる位置
と同じ高さの背骨
から、左右外側へ
指幅2本ずれたと
ころにあります。腎
気を注ぎ、生命力
を高めるツボです。

※大椎から腎俞の
あいだの背骨と背
骨のくぼみや、背
骨ぎわにある圧痛
点をケアし、心身の
緊張を解きほぐし
ます。

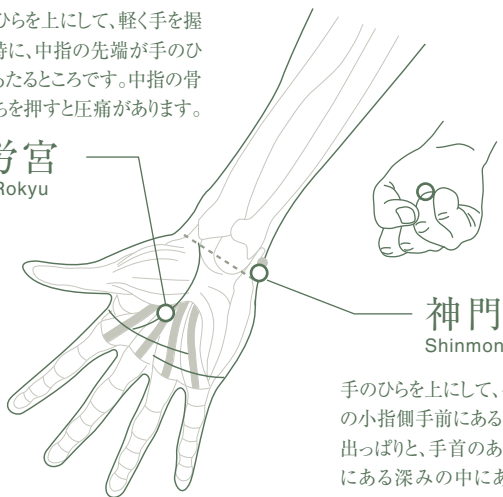


忘れやすい・集中力がない

You are forgetful.

手のひらを上にして、軽く手を握った時に、中指の先端が手のひらにあたる場所です。中指の骨のふちを押すと圧痛があります。

労宮
Rokyu

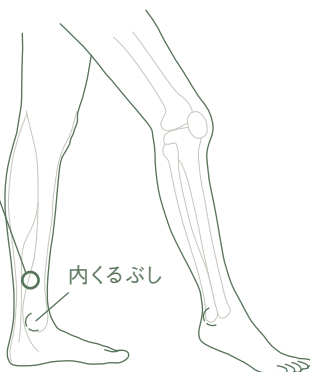


神門
Shinmon

手のひらを上にして、手首の小指側手前にある骨の出っぱりと、手首のあいだにある深みの中にあります。

三陰交
Saninko

内くるぶしの中心から、指幅4本ほど上がったところです。骨の後ろのふちを押すと圧痛があります。



内くるぶし

How to Care

「すぐ気が散る」「新聞や本を読んでも先へ進めない」などの集中力低下が、もの忘れの原因であることがあります。「心の滋養」「頭の陽気不足」の解消を目的にツボ療法を行います。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎

Daitsui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

百会

Hyakue

頭のとっぺんにあ
り、まっすぐ身体の
芯へ抜けるように
指圧します。頭の
ぼんやり感が解消
します。

心兪

Shinyu

大椎から背
骨を5コ下が
り、そこから左右外
側へ指幅2本ずれ
たところ。精神
（心）をつかさどる
ツボです。左右肩
甲骨にはさまれた
範囲で、圧痛点を
探しケアします。

神道

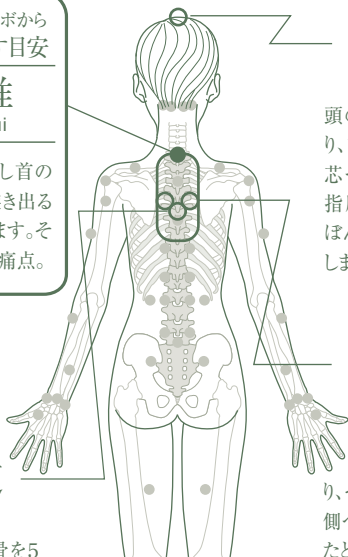
Shido

大椎から背骨を5
コ下がったところ
です。精神機能と深
いかかわりがありま
す。

湧泉

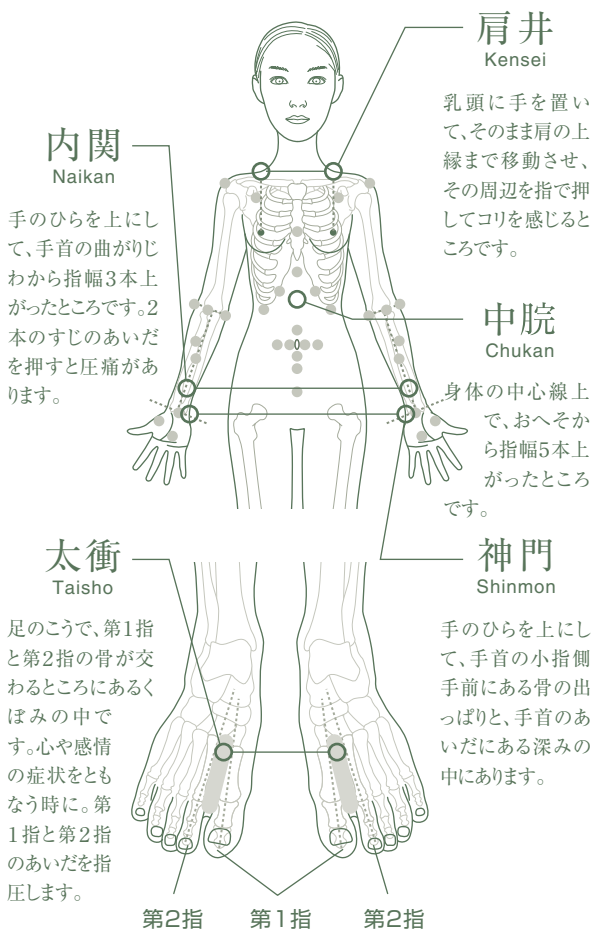
Yusen

足のつま先からか
かとまでの約1/3の
ところにできるくぼ
みの中です。



イライラ・ヒステリー

Irritable / Hysteria



How to Care

イライラ、怒りは「気」を停滞させるので、血圧や内蔵機能の働きを損なわせます。内関、神門、太衝は心の高ぶりを抑えるツボです。腹部と背中の中ツボで緊張をほぐしましょう。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daisui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

腎 兪 Jinyu

直立した時、肘が
脇腹にあたる位置
と同じ高さの背骨
から、左右外側へ
指幅2本ずれたと
ころにあります。腎
気を注ぎ、生命力
を高めるツボです。

身柱 Shinchu

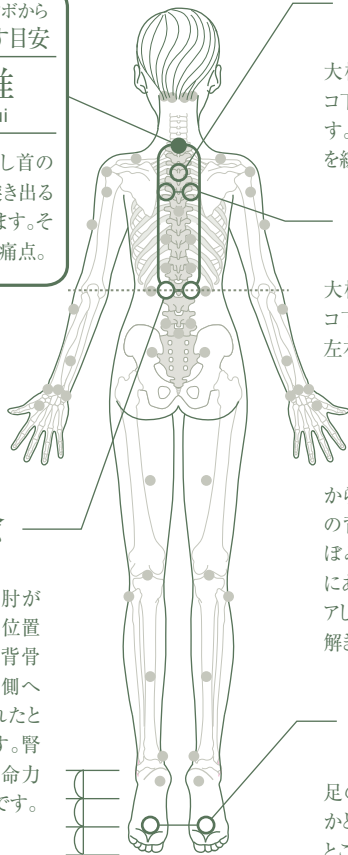
大椎から背骨を3
コ下がったところ
です。精神的ストレス
を緩和します。

心 兪 Shinyu

大椎から背骨を5
コ下がり、そこから
左右外側へ指幅2
本ずれたところ
です。精神
(心)をつかさ
どります。大椎
から腎兪のあいだ
の背骨と背骨のく
ほみや、背骨ぎわ
にある圧痛点をケ
アし、心身の緊張を
解きほぐします。

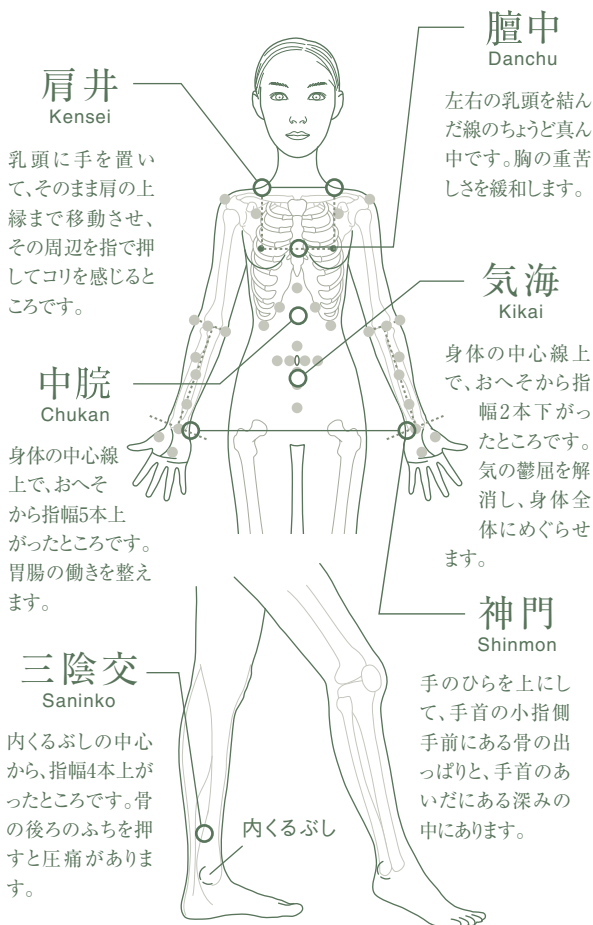
湧 泉 Yusen

足のつま先からか
かとまでの約1/3の
ところにできるくぼ
みの中です。



不安になる・落ち込む

Tendency to be in anxiety



How to Care

「憂うつになる」「急に不安におそわれる」「不安でいてもたってもいられない」などの精神的な症状。心の失調に反応するツボをケアし、心身の緊張を解きほぐします。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daisui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

腎兪 Jinyu

直立した時、肘が
脇腹にあたる位置
と同じ高さの背骨
から、左右外側へ
指幅2本ずれたと
ころにあります。腎
気を注ぎ、生命力
を高めるツボです。

身柱 Shinchu

大椎から背骨を3
コ下がったところ
です。精神的ストレス
を緩和します。

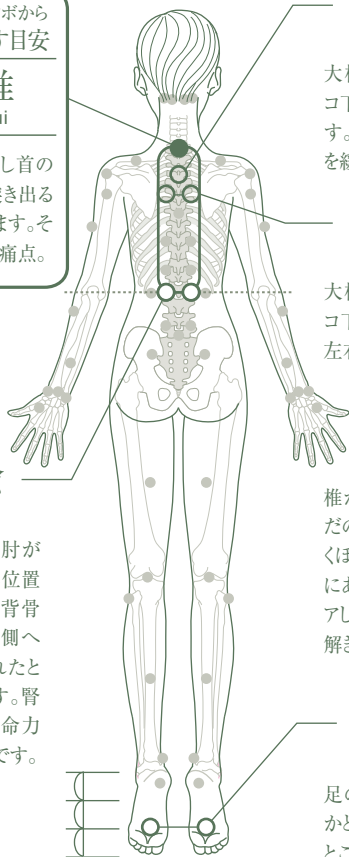
心兪 Shinyu

大椎から背骨を5
コ下がり、そこから
左右外側へ指幅2
本ずれたところ
です。精神
(心)をつかさ
どります。大

椎から腎兪のあい
だの背骨と背骨の
くぼみや、背骨ぎわ
にある圧痛点をケ
アし、心身の緊張を
解きほぐします。

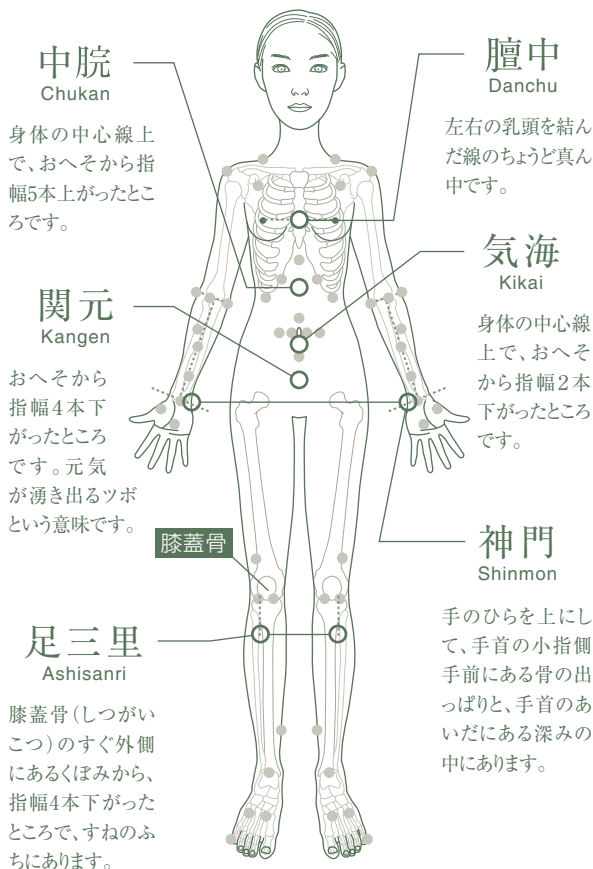
湧泉 Yusen

足のつま先からか
かとまでの約1/3の
ところにできるくぼ
みの中です。



神経症(ノイローゼ)

Neurosis



How to Care

心的ストレスをうけ、心の失調(精神障害)があるときは、背中のツボをケアすると効果的です。背骨とそのきわを中心に緊張を解きほぐし、腰と腹部のツボで気血の停滞解消をこころみます。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎

Daitsui

頭を前に倒し首の付け根に突き出る骨を確認します。その真下の圧痛点。

天柱・風池

Tenchu / Fuchi

首の後ろをとっている、2本の太いすじの外側にあるくぼみの中で、髪の毛の生えざわです。

身柱

Shinchu

大椎から背骨を3コ下がつたところです。精神的ストレスを緩和します。

腎兪

Jinyu

直立した時、肘が脇腹にあたる位置と同じ高さの背骨から、左右外側へ指幅2本ずれたところにあります。

心兪

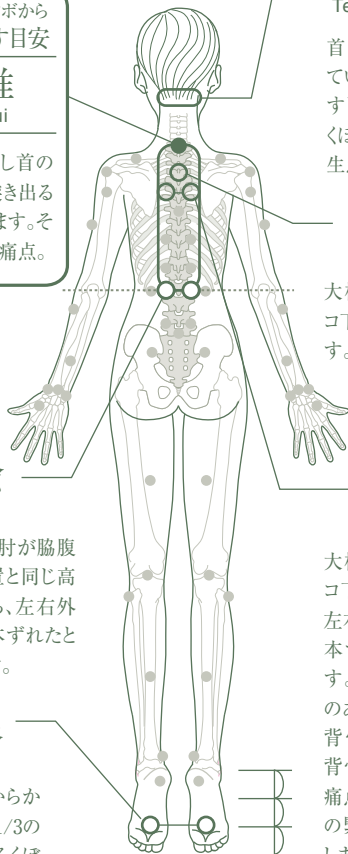
Shinyu

大椎から背骨を5コ下がり、そこから左右外側へ指幅2本ずれたところ です。大椎から腎兪のあいだの背骨と背骨のくぼみや、背骨ぎわにある圧痛点をケアし、心身の緊張を解きほぐします。

湧泉

Yusen

足のつま先からかかとまでの約1/3のところにあるくぼみの中です。



ストレス

Stress

手のひらを上に
して、軽く手を握った
時に、中指の先端
が手のひらにあた
るところです。中指
の骨のふちを押す
と圧痛があります。

労宮 Rokyu

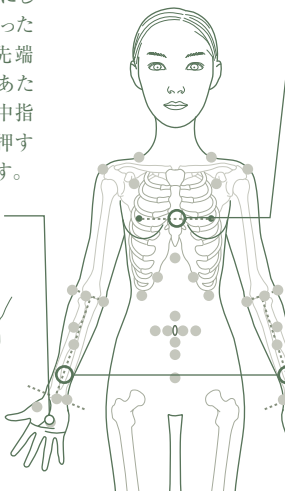


膻中 Danchu

左右の乳頭を結ん
だ線のちょうど真ん
中です。胸の重苦
しさを緩和します。

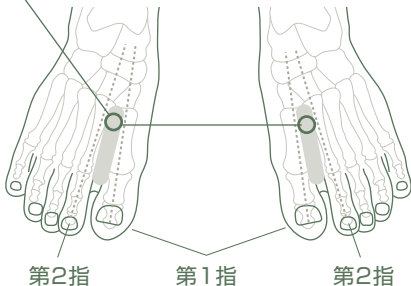
内関 Naikan

手のひらを上にし
て、手首の曲がりじ
わから指幅3本上
がったところです。
2本のすじのあい
だを押すと圧痛が
あります。



太衝 Taisho

足のこうで、第1指
と第2指の骨が交
わるところにあるく
ぼみの中です。心
や感情の症状をと
もなう時に、第1指
と第2指のあいだ
を指圧します。



How to Care

ストレスは身体と深い関係があります。ストレスが溜まると、血圧の上昇や、血液の悪循環により、手足が冷え、消化機能も低下しがちです。ツボ療法で緊張を解きましょう。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daisui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

肝兪 Kanyu

大椎から背骨を9コ
下がり、そこから左
右外側へ指幅2本
ずれたところ。自
律神経の機能に
不調がある時に。

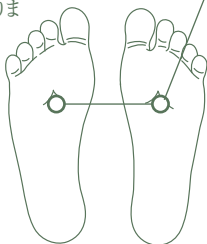
陽池 Yochi

手のこうを上にして、中指と
薬指の骨のあいだを手首
へ向かって押していくと手
首にあるくぼみで止まりま
す。



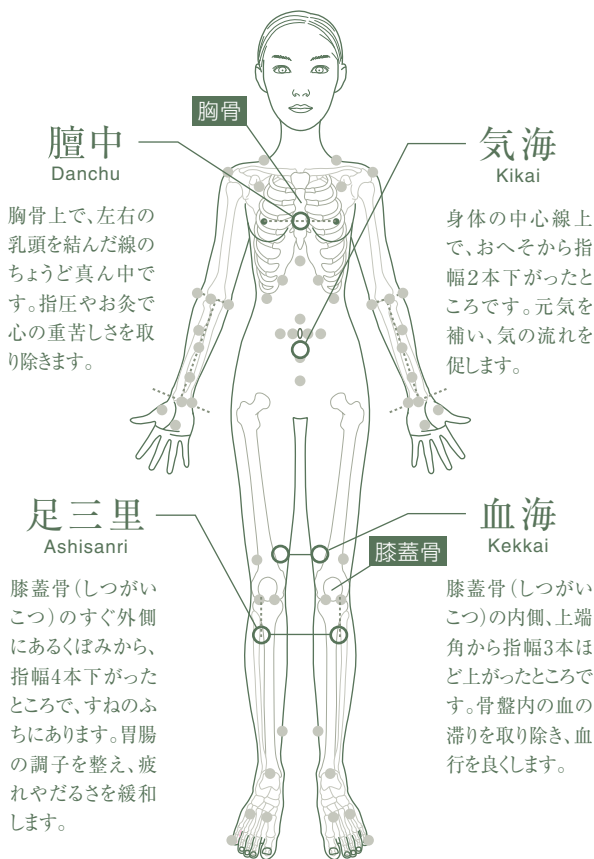
湧泉 Yusen

足のつま先から、
かかとまでの約1/3
のところにできるく
ぼみの中です。生
命の元となる「気」
が湧き出て全身を
めぐります。



月経前緊張症(PMS)

Premenstrual syndrome



How to Care

月経の5～10日ほど前から「イライラ」「頭痛」「めまい」「むくみ」「乳房の張り」などの不快症状があります。ツボ療法で気血のめぐりを改善し、心と身体のバランスを整えましょう。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daitsui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

神道 Shindo

大椎から背骨を5
コ下がったところ
です。ホルモンバ
ランスを整えると
されます。大椎か
ら腰へかけての
背骨ぎわは、ス
トレスや疲れに
反応しやすいた
め、圧痛点を探
してケアします。

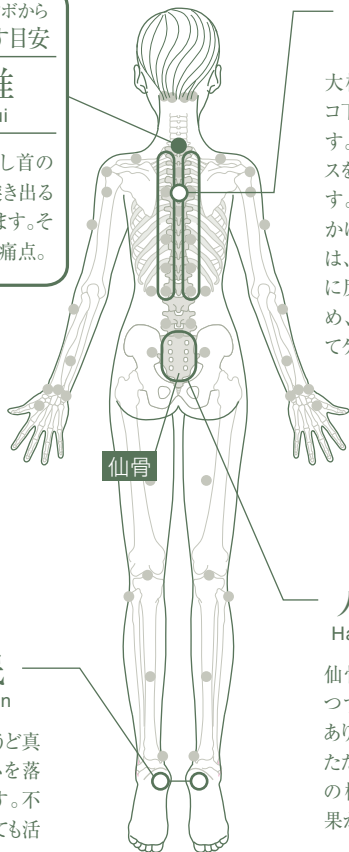
仙骨

失眠 Shitsumin

かかととちょうど真
ん中です。心を落
ち着かせます。不
眠のツボとしても活
用します。

八髎穴 Hachiryoketsu

仙骨には左右に4
つずつのくぼみが
あります。お灸であ
たためると、骨盤内
の機能調整に効
果があります。



無月経

Amenorrhea

関元

Kangen

身体の中心線上で、おへそから指幅4本下がったところです。元気を養い、足腰のだるさ、全身の疲労感をやわらげます。

膝蓋骨

足三里

Ashisanri

膝蓋骨(しつがいこつ)のすぐ外側にあるくぼみから、指幅4本下がったところで、すねのふちにあります。日頃からお灸をすえると、胃腸を整え身体を強くします。

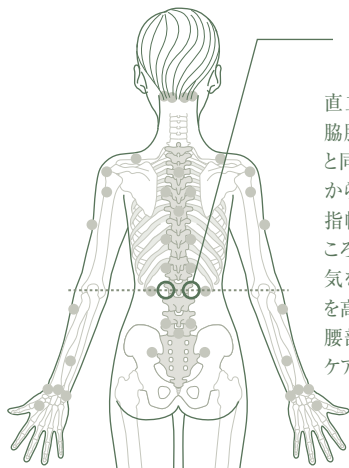
血海

Kekkai

膝蓋骨(しつがいこつ)の内側、上端角から指幅3本上がったところです。骨盤内の血の滞りを取り除き、血行を良くします。

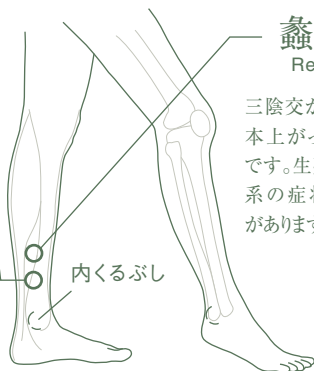
How to Care

精神的ストレスや、急激に身体のバランスをくずした時などに月経が止まってしまう「続発性無月経」の解消を目的とします。ツボ療法で、生理機能の改善に必要な気血を補います。



腎俞 Jinyu

直立した時、肘が脇腹にあたる位置と同じ高さの背骨から、左右外側へ指幅2本ずれたところにあります。腎気を注ぎ、生命力を高めるツボです。腰部が冷える時にケアします。



三陰交 Saninko

内くるぶしの中心から、指幅4本ほど上がったところです。骨の後ろのふちを押すと圧痛があります。

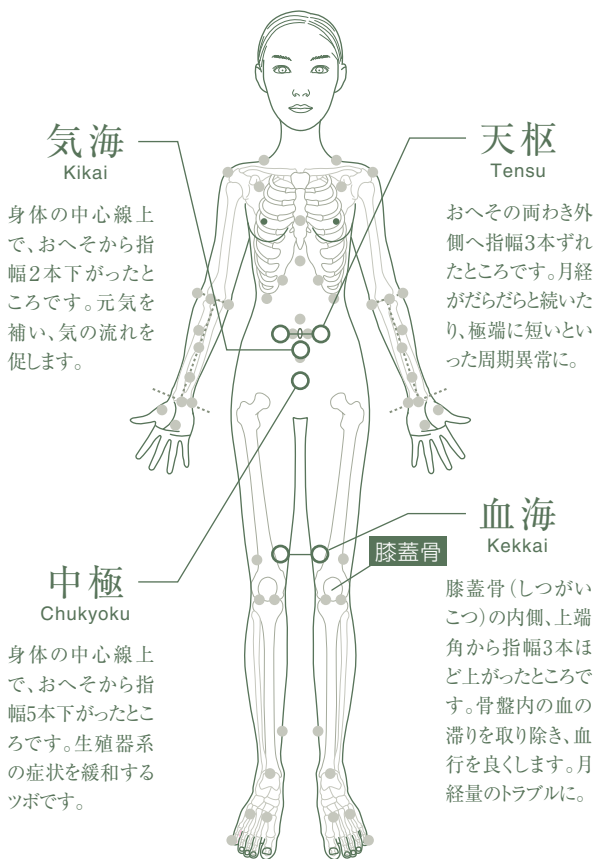
蠡溝 Reiko

三陰交から指幅2本上がったところです。生殖泌尿器系の症状に効果があります。

内くるぶし

月経不順

Menstrual Disorder



How to Care

ストレス、ダイエットなどをきっかけにホルモンバランスが崩れたり、卵巣の働きが低下していることに起因。身体を冷やさないように暖め「気血水」のめぐりをよくします。

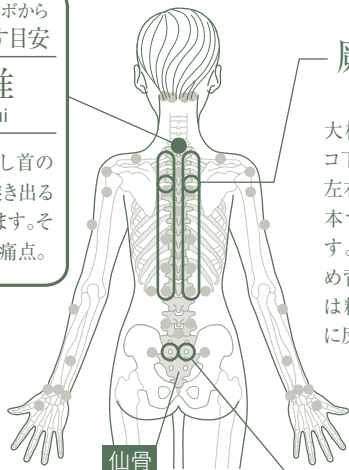
まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daitsui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

厥陰俞 Ketsuinyu

大椎から背骨を4
コ下がり、そこから
左右両側へ指幅2
本ずれたところで
す。厥陰俞をはじ
め背骨ぎわのツボ
は精神的ストレス
に反応します。



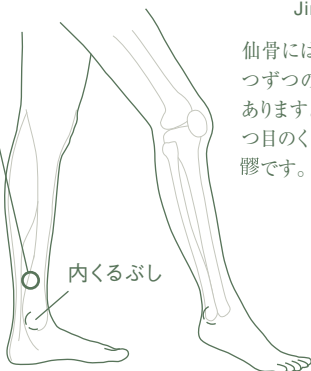
仙骨

次髎 Jiryo

仙骨には左右に4
つずつのくぼみがあり
ます。上から2
つ目のくぼみが次
髎です。

三陰交 Saninko

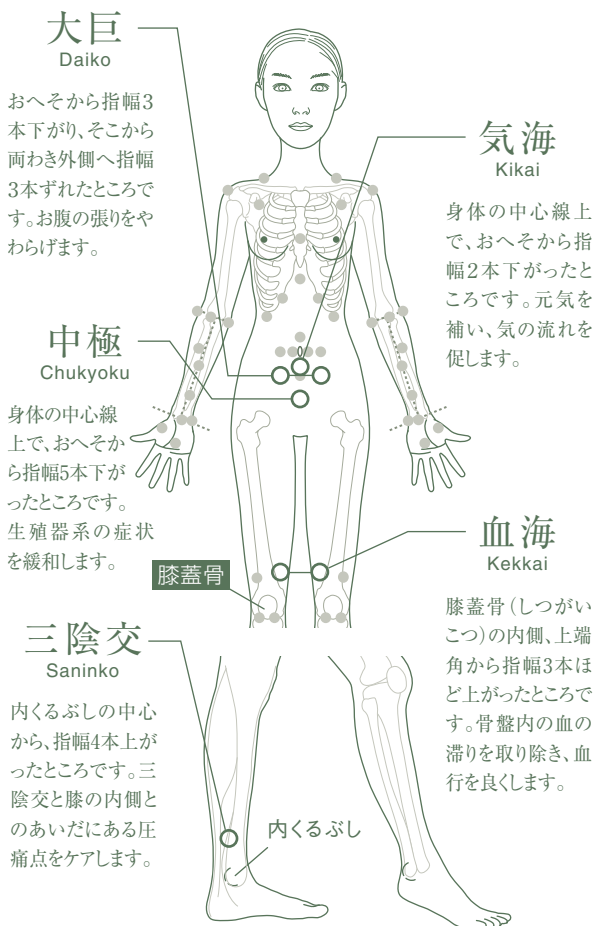
内くるぶしの中心
から、指幅4本上が
ったところです。骨
の後ろのふちを押
すと圧痛がありま
す。別名「女性の
ツボ」といわれま
す。



内くるぶし

月経痛・月経困難症

Painful menstruation



How to Care

ストレスや冷えが原因で自律神経の乱れが生じて起こることが大半です。ツボ療法で「気血」のめぐりをよくして痛みを緩和します。

※過度の月経痛には子宮内膜症、子宮筋腫などが原因の場合もありますので、痛みが激しい時は医師の診察をおすすめします。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daitsui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

厥陰俞 Ketsuinyu

大椎から背骨を4
コ下がり、そこから
左右外側へ指幅2
本ずれたところで
す。厥陰俞をはじ
め背骨ぎわのツボ
は精神的ストレス
に反応します。

腎俞 Jinyu

直立した時、
肘が脇腹に
あたる位置と同じ
高さの背骨から、
左右外側へ指幅2
本ずれたところで
す。

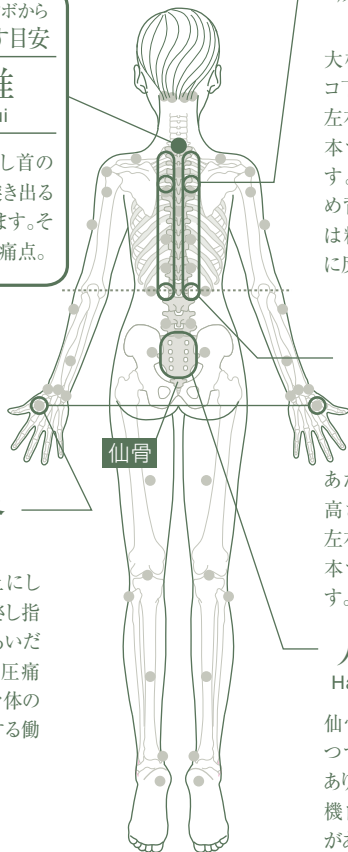
合谷 Gokoku

手のこうを上にし
て、親指と人さし指
の付け根のあいだ
を指で押すと圧痛
があります。身体
の痛みを緩和する働
きがあります。

仙骨

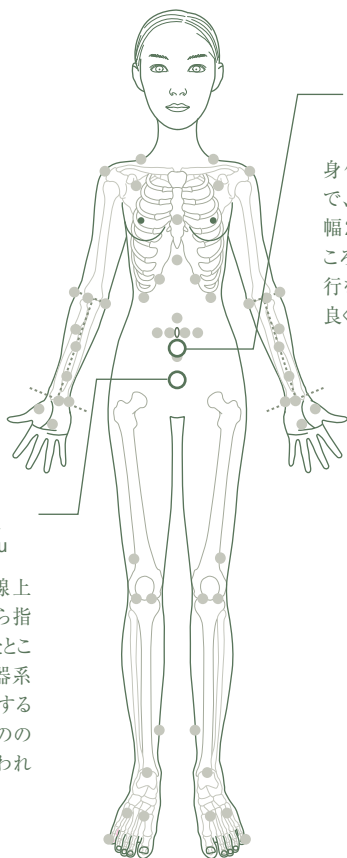
八髎穴 Hachiryoketsu

仙骨には左右に4
つずつのくぼみ
があります。骨盤内
の機能調整に効果
があります。



手足が冷たくなると、おりものが多い

Menses is heavy
when your hands and feet become cold.



気海 Kikai

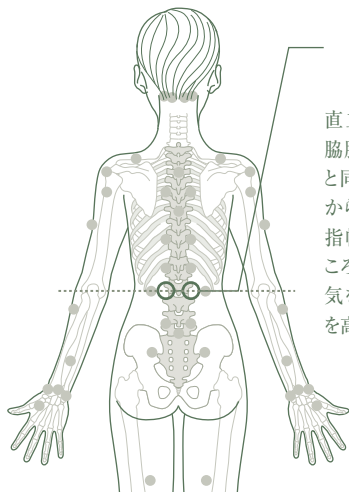
身体の中心線上で、おへそから指幅2本下がったところです。気の運行を促し、めぐりを良くします。

中極 Chukyoku

身体の中心線上で、おへそから指幅5本下がったところです。生殖器系の症状を緩和するツボで、おりものの異常によく使われます。

How to Care

三陰交で身体の冷えを取り除き、血行を良くします。気海で身体の「気」の流れを促し、症状の回復を助けます。中極は生殖器系を整え、おりものの異常によく使われるツボです。



腎俞 Jinyu

直立した時、肘が脇腹にあたる位置と同じ高さの背骨から、左右外側へ指幅2本ずれたところにあります。腎気を注ぎ、生命力を高めます。

三陰交 Saninko

内くるぶしの中心から、指幅4本上がったところ。骨の後ろのふちを押してみると圧痛があります。身体の冷えを取り除きます。

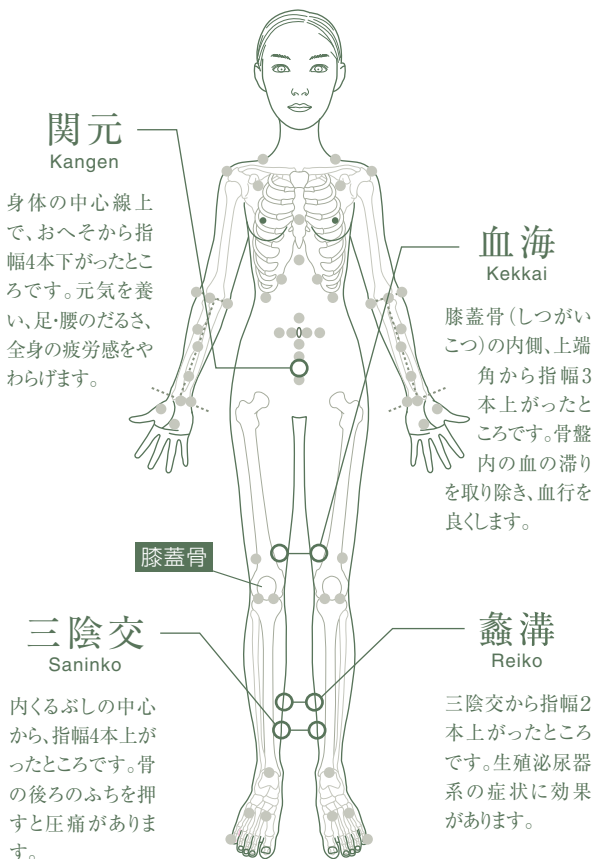


陽陵泉 Yoryosen

足の外くるぶし側、膝の真横を少し下がったところに、ポコッと飛び出した丸い骨があります。この骨の真下を指で押して圧痛があるところです。

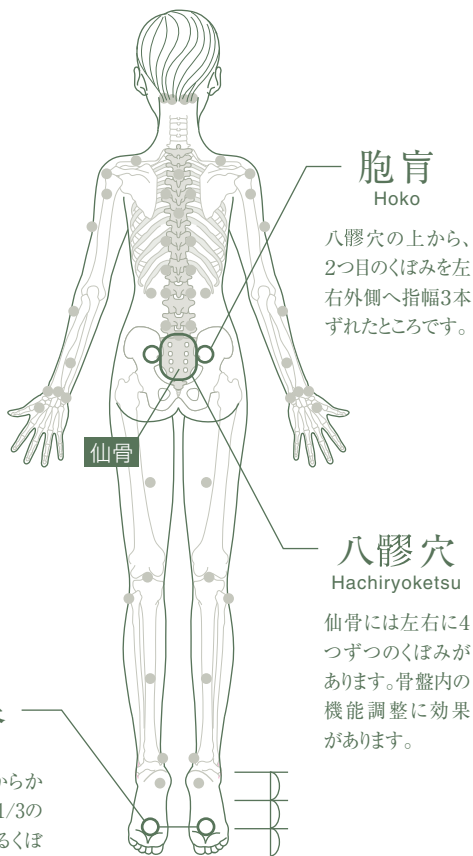
子宮筋腫

Uterine myoma



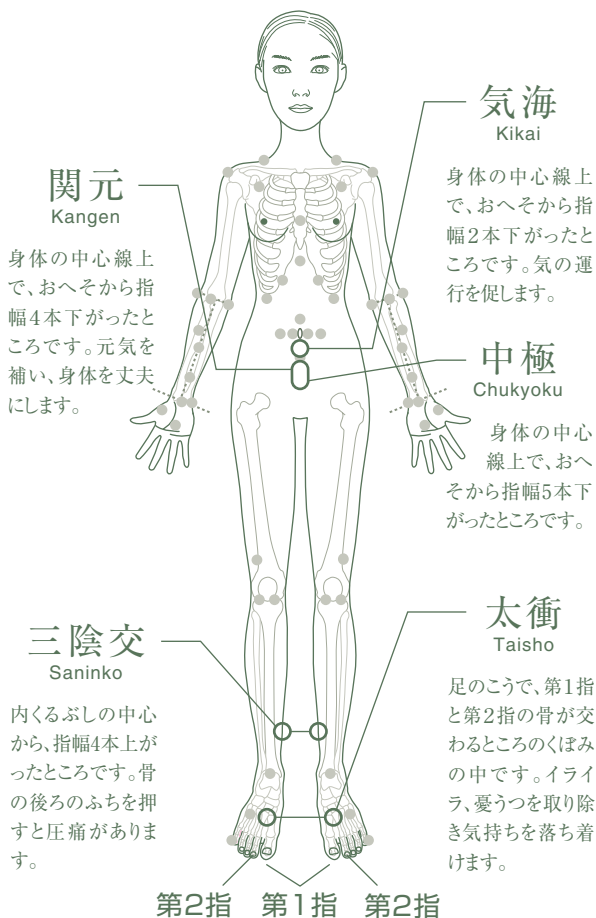
How to Care

必ず医師の診断を受けた後に始めてください。
筋腫が小さく手術の必要がないと医師が判断
した場合や手術後の治療としてツボ治療をしま
す。投薬中の人は薬と併用してください。



不妊症

Sterility



How to Care

医学的な要因が明確な場合と、何度検査しても原因がはっきりしないものがあります。関元や腎俞のツボをケアし、妊娠の機能を高め、体調を改善するのを助けます。

天柱・風池

Tenchu / Fuchi

首の後ろをとおっている2本の太いすじの外側にあるくぼみの中です。髪の毛の生えぎわを指で押すと圧痛があります。

胞育

Hoko

次髎から左右に指幅3本外側で、押すとひびくところです。腰のコリやこわばり、腰から下の冷えなどに。

湧泉

Yusen

足のつま先から、かかとまでの約1/3のところのできるくぼみの中です。

腎俞

Jinyu

直立した時、肘が脇腹にあたる位置と同じ高さの背骨から、左右外側へ指幅2本ずれたところにあります。

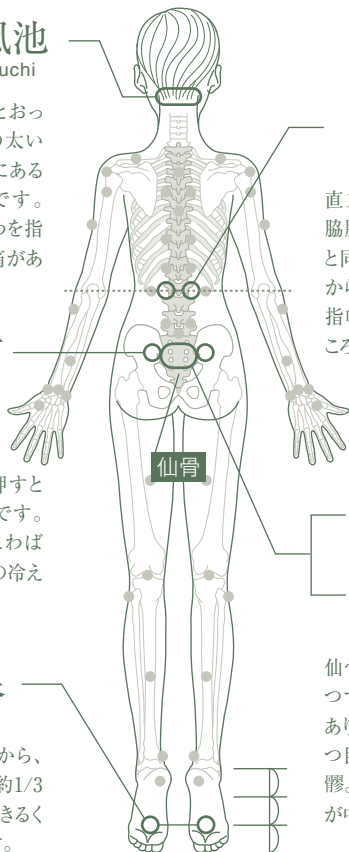
次髎

Jiryo

中髎

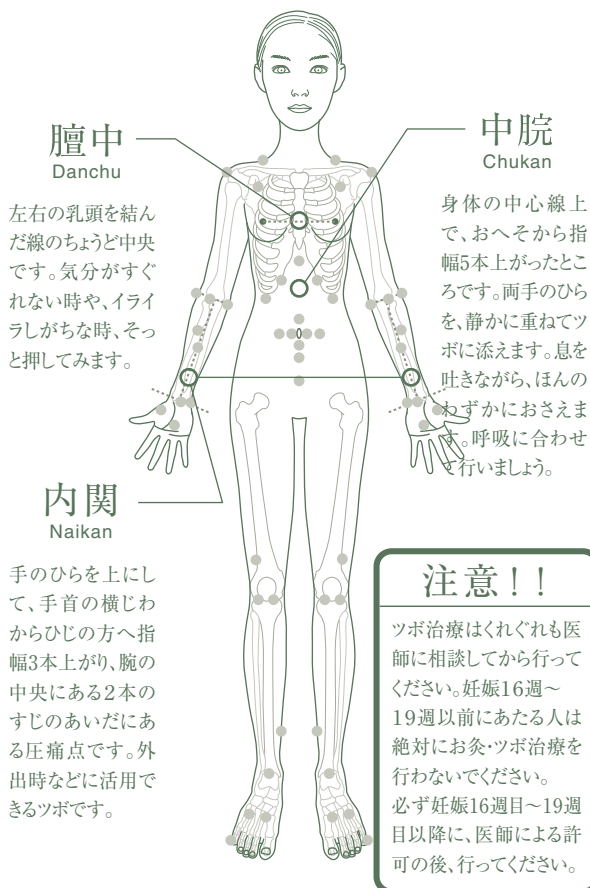
Churyo

仙骨には左右に4つずつのくぼみがあります。上から2つ目のくぼみが次髎。3つ目のくぼみが中髎です。



つわり

Hyperemesis



How to Care

妊娠による月経停止で、気血の流れに変化が生じます。気のたかぶりが胃腸を刺激し、吐き気、嘔吐が起こります。ゆるやかなツボ療法人心の安静と健康的な妊娠生活を目的とします。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daitsui

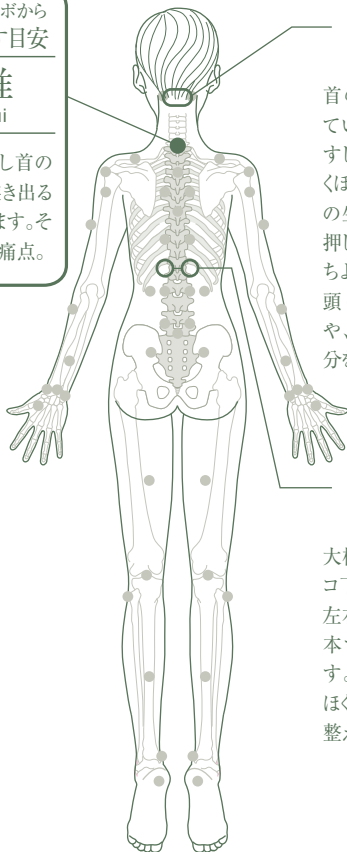
頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

天柱 Tenchu

首の後ろをとおっ
ている2本の太い
すじの外側にある
くぼみの中です。髪
の生えざわを指で
押してみても痛気持
ちよいところす。
頭のぼんやり感
や、すぐれない気
分を緩和します。

胃兪 Iyu

大椎から背骨を12
コ下がり、そこから
左右外側へ指幅2
本ずれたところす。
背中の緊張を
ほぐし、消化機能を
整えます。

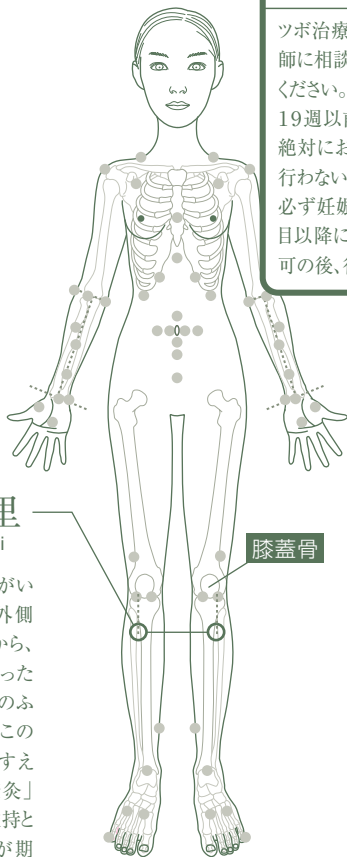


胎動不安の予防

Prevention
against threatened abortion

注意！！

ツボ治療はくれぐれも医師に相談してから行ってください。妊娠16週～19週以前にあたる人は絶対にお灸・ツボ治療を行わないでください。必ず妊娠16週目～19週目以降に、医師による許可の後、行ってください。



足三里

Ashisanri

膝蓋骨(しつがいこつ)のすぐ外側にあるくぼみから、指幅4本下がったところで、すねのふちにあります。このツボにお灸をすえることを「健康灸」といい、健康維持と病気の予防が期待できます。

膝蓋骨

How to Care

食生活で十分な滋養を取り入れることが母体・胎児ともにエネルギーを養い、安全な出産へと導きます。ツボ・お灸療法では不安を払い精神的にリラックスすることが目的です。

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎 Daitsui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

脾俞 Hiyu

大椎から背骨を11
コ下がり、そこから
左右外側へ指幅2
本ずれたところで
す。消化機能を整
え抵抗力をつけま
す。

腎俞 Jinyu

直立した時、
肘が脇腹にあ
たる位置と
同じ高さの背骨
から、左右外側
へ指幅2本ず
れたところに
あります。生命
力を高める腎
気を補います。

三陰交 Saninko

内くるぶしの中心
から、指幅4本上
がったところ
です。骨の後ろ
のふちを押して
みると圧痛が
あります。むく
みにも効果が
あります。

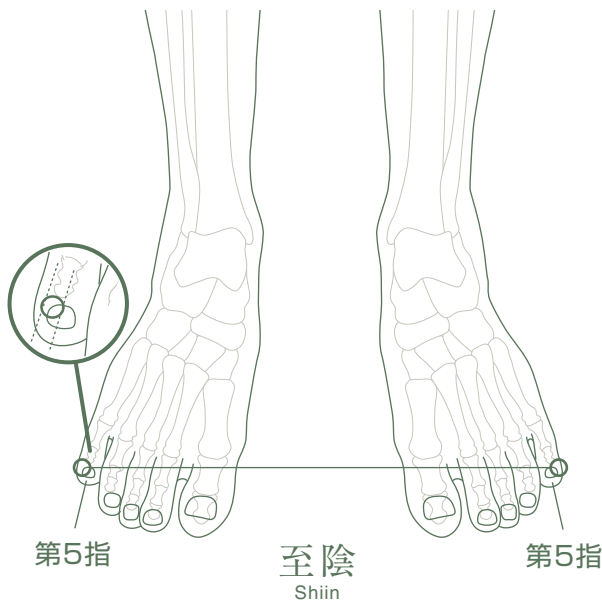
内くるぶし

胎位矯正（逆子）

Cure of position of fetus

注意！！

胎位矯正のお灸・ツボ治療は必ず医師に相談し、医師の監督のもとに行ってください。自己判断で行うのは危険ですので絶対におやめください。



足の第5指。爪の生えざわで外側角にお灸をすえます。胎位矯正（逆子）のツボ療法は妊娠28週～37週に行行ってください。

How to Care

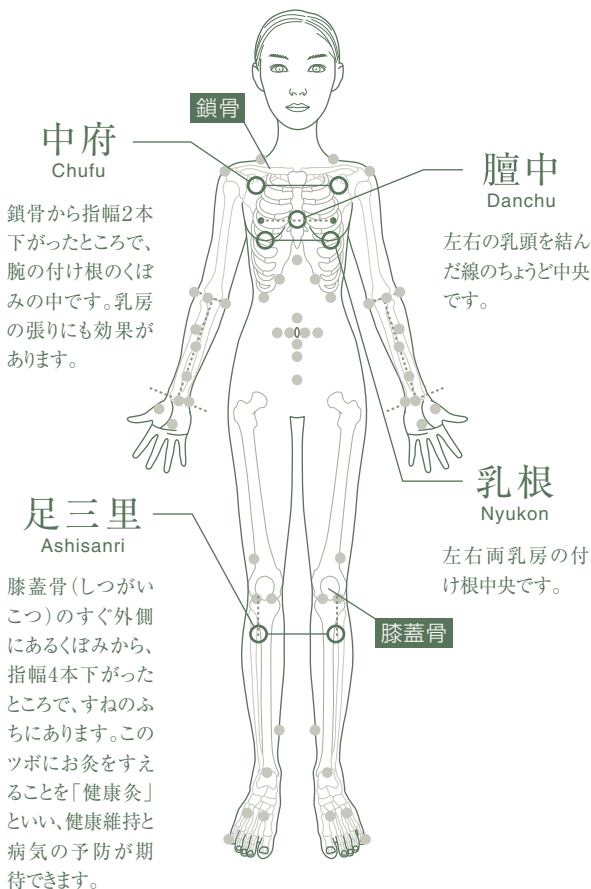
東洋医学では「気の停滞」「気の不足」「水湿の停滞」などの原因により胎位の転位ができないと考えられます。ツボ療法で気の流れを改善しますが、必ず医師の指導のもとに行ってください。



内くるぶしの中心から、指幅4本上がったところ。骨の後ろのふちを押すと圧痛があります。気血の流れを整えることが、胎位の転位を促します。

乳汁分泌不全

Insufficiency of breast-feeding



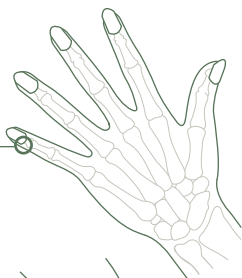
How to Care

出産による疲れ、体力低下、情緒不安定、内分泌機能不全などの原因があります。東洋医学において乳汁は「気血」と考え、「気血」の不足や停滞が欠乳の原因であるとしています。

少沢

Shotaku

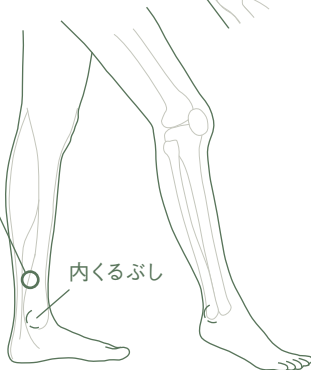
手のこうを上にした小指で、爪の生えざわ外側角すぐ下にあります。



三陰交

Saninko

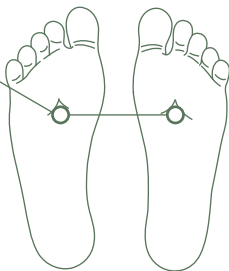
内くるぶしの中心から、指幅4本上がったところです。骨の後ろのふちを押してみると圧痛があります。



湧泉

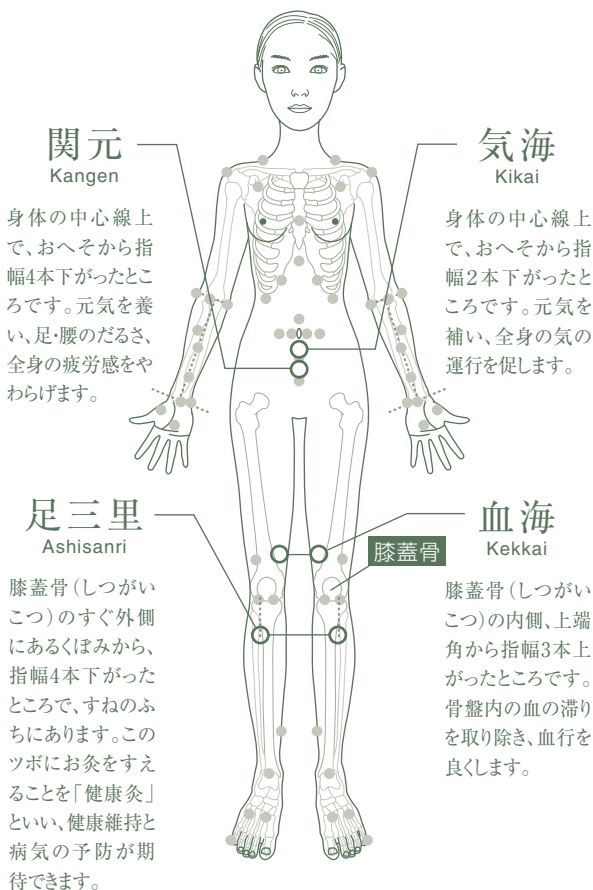
Yusen

足のつま先からかかとまでの約1/3のところのできるくぼみの中です。身体全体の気血のめぐりを良くし、内臓、組織に栄養が行きわたるよう促します。



更年期障害

Climacteric disturbance



How to Care

女性ホルモンの減少により自律神経が乱れ、ほてり、動悸、イライラ、不眠など多くの症状を引き起こします。ツボ療法で自律神経を整え、心身をリラックスさせましょう。

大椎 Daitsui

首の後ろの付け根を手でさわりながら、顎を引いて頭を前に下げます。大きくとび出る骨があるので、その真下を押して圧痛を感じるところです。

※大椎から腎兪までの背骨ぎわを押し、圧痛点をケアします。

腎兪 Jinyu

直立した時、肘が脇腹にあたる位置と同じ高さの背骨から、左右外側へ指幅2本ずれたところです。

胞兪 Hoko

八髎穴の上から2つ目のくぼみ左右外側に指幅3本ずれたところです。

仙骨

八髎穴 Hachiryoketsu

仙骨には左右に4つずつのくぼみがあります。骨盤内の機能調整に効果があります。

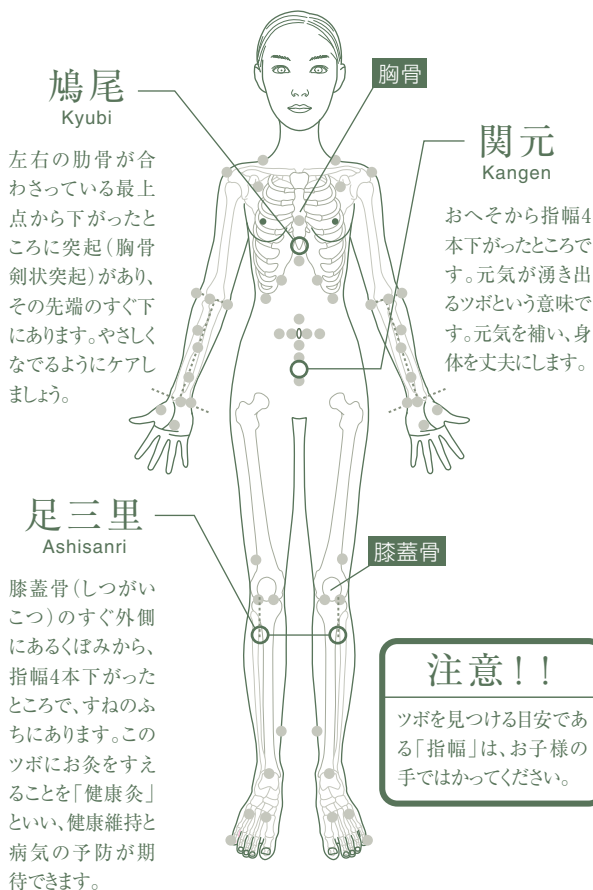
三陰交 Saninko

内くるぶしの中心から、指幅4本上がったところです。太い骨の後ろのふちにある圧痛点です。

内くるぶし

夜泣き・かんのむし

Night terrors / Instability mind



How to Care

心的緊張による「気血」の抑うつ、停滞が症状としてあらわれたものです。ツボに温もりを与えるよう、弱い刺激でやさしくケアします。気持ちをリラックスさせながら行うことがポイントです。

大椎

Daitsui

首の後ろの付け根を手でさわりながら、顎を引いて頭を前に下げてみてください。大きくとび出る骨があるので、その真下を押して圧痛を感じるところです。アトピー体質の必須穴(ツボ)です。

身柱

Shinchu

大椎から背骨を3コ下がったところがこのツボです。神経性の症状によく使われます。温もりを与えるようにマッサージしましょう。子ども特有の症状に効果的です。

命門

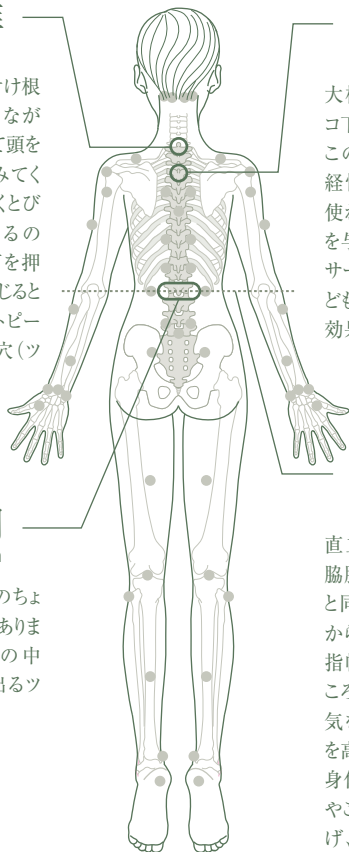
Meimon

左右の腎兪のちょうど真ん中にあります。生命力の中心、元気の出るツボです。

腎兪

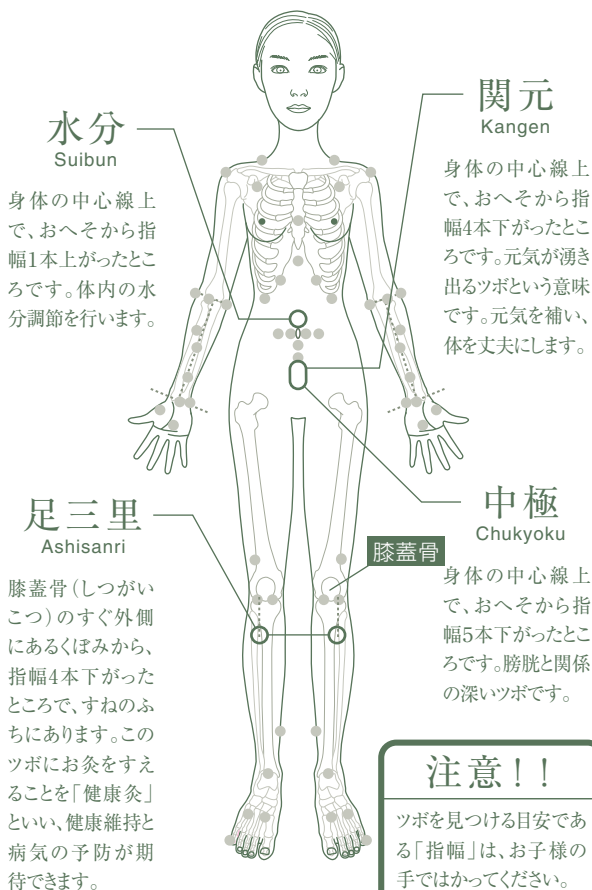
Jinyu

直立した時、肘が脇腹にあたる位置と同じ高さの背骨から、左右外側へ指幅2本ずれたところにあります。腎気を注ぎ、生命力を高めるツボです。身体全体のだるさやこわばりをやわらげ、活力を与えます。



夜尿症

Nocturnal enuresis



How to Care

心的緊張による「気血」の停滞と、冷えにより症状がみられます。ツボに温もりを与えるよう、気持ちをリラックスさせながら行うことがポイントです。温熱の弱い温灸が効果的です。

大椎 Daitsui

首の後ろの付け根を手でさわりながら、顎を引いて頭を前に下げてみてください。大きくとび出る骨があるので、その真下を押して圧痛を感じるところです。アトピー体質の必須穴(ツボ)です。

身柱 Shinchu

大椎から背骨を3コ下がつたところがこのツボです。神経性の症状によく使われます。温もりを与えるようにマッサージしましょう。子ども特有の症状に効果的です。

膀胱俞 Bokoyu

仙骨には左右に4つずつのくぼみがあります。上から2つ目のくぼみ左右外側へ指幅2本ずれたところ

仙骨

腎俞 Jinyu

直立した時、肘が脇腹にあたる位置と同じ高さの背骨から、左右外側へ指幅2本ずれたところにあります。身体のだるさ、こわばりをやわらげ、活力を与えます。

大敦 Daiton

第1指爪の、第2指側付け根にあります。

第2指

第1指

第2指

虚弱体質

Have a week constitution

注意！！

ツボを見つける目安である「指幅」は、お子様の手ではかってください。

関元

Kangen

身体の中心線上で、おへそから指幅4本下がったところです。元気が湧き出るツボという意味です。

足三里

Ashisanri

膝蓋骨（しつがいこつ）のすぐ外側にあるくぼみから、指幅4本下がったところで、すねのふちにあります。

中脘

Chukan

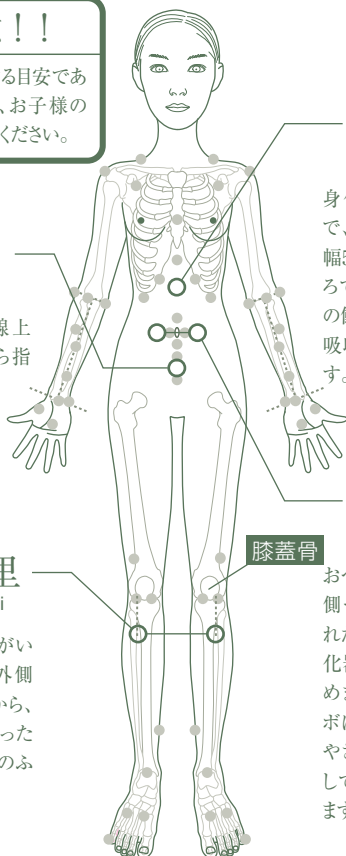
身体の中心線上で、おへそから指幅5本上がったところです。消化器系の働きを整え、栄養吸収能力を高めます。

天枢

Tensu

おへその両わき外側へ、指幅3本ずれたところです。消化器系の働きを高めます。腹部のツボは、さするようにやさしくマッサージして安心感を与えます。

膝蓋骨



How to Care

発育、成長をつかさどる気が十分ないと、心身に栄養を補給する血がめぐらず、虚弱となります。「気血」の充実をはかり、身体のこわばりやだるさをやわらげ、生命力を高めます。

大椎

Daitsui

首の後ろの付け根を手でさわりながら、顎を引いて頭を前に下げてみてください。大きくとび出る骨があるので、その真下を押して圧痛を感じるところです。アトピー体質の必須穴(ツボ)です。

身柱

Shinchu

大椎から背骨を3コ下がったところです。子ども特有の症状に効果的です。

脾俞

Hiyu

大椎から背骨を11コ下がり、そこから左右外側へ指幅2本ずれたところです。

命門

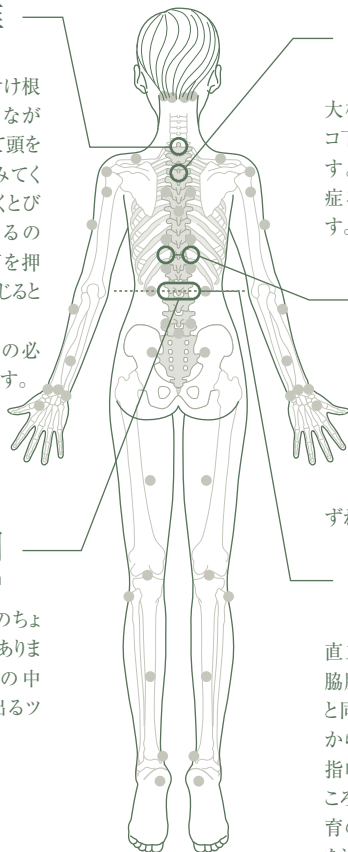
Meimon

左右の腎俞のちょうど真ん中にあります。生命力の中心、元気の出るツボです。

腎俞

Jinyu

直立した時、肘が脇腹にあたる位置と同じ高さの背骨から、左右外側へ指幅2本ずれたところです。成長、発育の基本となる気を注ぎます。



**The effective point
is based on
Oriental Medicine**

