



### ツボを押してみよう！ 胸やけ編

日常生活において、食べすぎたり、飲みすぎたりすることにより、胸の奥の方で焼けるような痛みを感じることがあります。この原因は、胃酸が逆流して食道が炎症を起こすことにより発生して、逆流性食道炎とも呼ばれています。このような状態にならないように、胃酸過多を起こさないように、暴飲暴食など不摂生をしないように、規則正しい生活リズムを守ることが大切です。年末年始など、生活リズムが悪くなりやすい時なので、規則正しい生活はもちろん、ツボ押しも行い、普段からしっかりとセルフケアをしていきましょう。今回は、胸やけに効果的なツボを紹介したいと思います。

#### 中脘(ちゅうかん)



腹痛や胃の違和感を改善し、胃の機能を高めて胸やけを緩和して、またストレスからくる胃の痛みにも効果的なツボです。



#### ツボの見つけ方と押し方

腹部の正中線(体の左右中央を縦に走る仮定線)上にあり、胸骨の下端とおへそを結んだ線の中央にあります。目安はおへそから上に指4本分のところがツボです。押すときは、中指の腹をツボに当て、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。

#### 足の三里(あしのさんり)



胃の機能回復には絶対的なツボで、さらに足の疲れを和らげて内臓の調子を整えて、体調の管理や病気予防にも効果的なツボです。



#### ツボの見つけ方と押し方

膝のお皿の外側下端の下方にあるくぼみからすねの骨に沿って指幅4本分下がったところが目安で、その周辺を押して、ズーンと響くところがツボです。押すときは、中指をツボに当て、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。