



ツボを押してみよう！ 咳（せき）編PART 2

咳は、気道に入ってきた異物や分泌物を体の外に出そうとして起こる、体の反射的な反応です。東洋医学では、咳は体の水分調整をつかさどる「腎」と関係があると考えられていて、「腎」の機能が低下すると体内が乾燥して、それが肺に及ぶと咳が出るようになります。普段から刺激をすることにより風邪の予防にも効果があります。また、これからの時期は、風邪などがはやりやすく、体調を崩しやすくなったりしますので、長引かせずに早めに対処をしましょう。今回は、咳に使えるツボを紹介したいと思います。

天突（てんとつ）



せきやぜんそくで苦しい時に効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方



身体の前にあり、胸骨（胸の前にあり体の中心にある骨）の上で左右の鎖骨の間のくぼみのところがツボです。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。

天鼎（てんてい）



身体の熱を冷まし、のどを開き、咳をやわらげる効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方



首の前横側にあり、のど仏から両外側に3寸（親指幅3本分）そこから後下方に1寸（親指幅1本分）で胸鎖乳突筋の後縁のところがツボです。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。