

東洋医学通信

不眠

朝起きて すっきりと目覚めることができるかと 一日気持ちよく過ごすことができますね。さて、それはいつの事だったろうか と思うか方もいるのでは？

朝起きても 頭が重い 寝た気がしない…ということも 日常多いでしょう。

眠ろうとしてなかなか寝付かなかつた、夜中に何度も目が覚める、朝早く目が覚める、一睡もできなかつた…

日常生活において 精神的・身体的に支障があるようであれば問題ですね。

睡眠をとるのは動物にとって重要です。「寝る子は育つ」といいますが 睡眠中に成長ホルモンが分泌され、最近の研究結果では、アルツハイマー型認知症の原

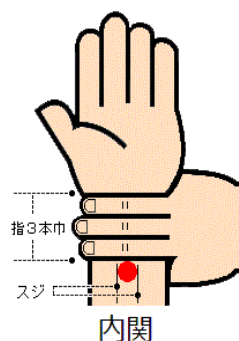
因であるアミロイドベータという物質のお掃除をしていることも判ってきたそうです。眠ることができない原因も思い当たることもあれば 判らないこともあるでしょう。

東洋医学でみると

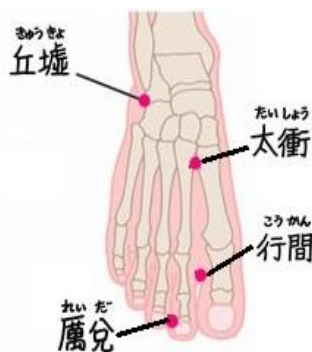
考えすぎ・過労・胃の不調和等から心を落ち着かせる機能などを傷つけてしまい 不足を起こして衰弱したり、制御できなくなり 収まるところに収まらなくなつて不安定になったり、あるいは 留まって停滞し それが邪魔をしてしまったらして 不眠を引き起こすと云われています。

タイプ別で 経穴(ツボ)を紹介しますので 押したり お灸をしたりして刺激みて下さい。

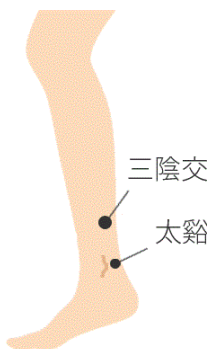
① 眠りが浅い・口が粘る・胸苦しい・ゲップをよくする・頭が重い：内関・足三里・厲兌



② 寝付けない・イライラする・口が苦い・便秘・目が赤い：太衝・行間・丘墟



③ よく夢を見る・すぐに目が覚める・健忘・動悸・手足がだるい：三陰交・太谿



睡眠について

新生児と高齢者では 睡眠の時間は違いますが、その年代での睡眠時間がありますし、個人差もあることから 他の人と比較をして 眠れていないと思ひ悩む必要はありません。

最近では寝床でスマホなどを見る人も多いでしょう。スマホやパソコンの強い光(ブルーライト)は、身体に備わっている「概日リズム」という体内時計のようになりズムを乱して神経や脳を興奮状態にすることが判つてきています。寝る前一時間は極力控えましょう。

午前中に 日の光を浴び、夕方に散歩など運動をして、寝る3時間前までにお酒やカフェインを含め 食事を終わらせ できたら寝る前にお風呂に入り、寝なくてはならないと焦ることなく ゆっくりお休み下さい。

鍼灸師 山中 慶子

<発行元>
阪神中国医学研究所
尼崎市長洲本通1-16-17
<連絡先>
06(6488)8149

東洋医学通信

<発行元>
 わかくさ あんま・
 マッサージ治療院
 尼崎市西川 2-34-5
 <連絡先>
 06(6494)8348

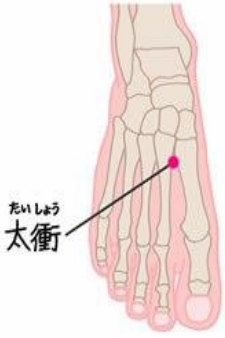
涼しくなるツボ

毎日暑いですね。そこで涼しくなるツボと指圧方法ををご紹介します。

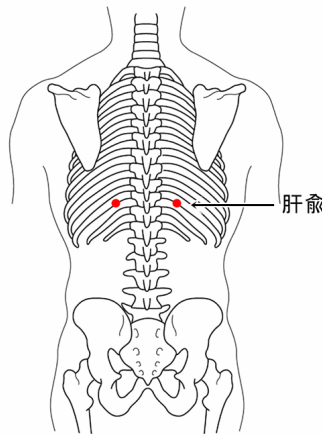
暑くなると皮膚に汗をかきます。この汗により衣服が濡れます。ここに自然な風や扇ぐことにより涼しく感じます。この汗が出るのは肝臓と自律神経の働きです。

そこで肝臓の働きを整えるツボを2つ紹介します。

① 「太衝」(たいしゅう)
 足の甲にあり親指と人差し指の骨が交わるところ。



② 「肝兪」(かんゆ)
 両側の肩甲骨下縁を結んだ線の少し下で真ん中から指2本分外側。



肝臓の位置にある肝兪は解毒の特効穴として用いられます。

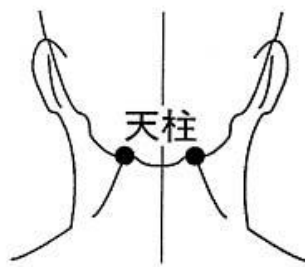
また、こむら返りや乗り物酔い、二日酔いに効きます。

「太衝」は5秒程押し、離す。これを3〜5回繰り返す。「肝兪」は背中にあるため自分では押しにくいのでご家族や大切な人に押ししてもらってください。

続いて、肝臓に命令しているのが自律神経です。その自律神経に響くツボが「天柱」(てんちゅう)です。

首の後ろ側。髪の毛の生え際あたりです。

肝臓の働きを活発にするほか疲れ目、肩こりの解消などがあります。

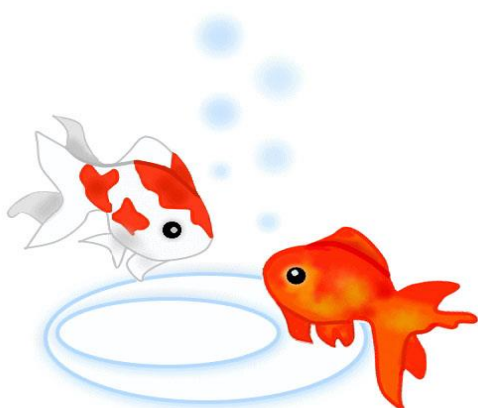


押さえ方は、握りこぶしを作つて小指側を枕のようにして後頭部を乗せるといいです。痛くない程度に4〜5秒ほど押ししては離すを繰り返します。



このようにして押したり揉んだりすることにより悪い血液(静脈)が押しだされ手を離すことにより良い血液(動脈)が入ってきます。すなわちポンプ作用です、血液やリンパ液の循環がよくなり新陳代謝が上がり、汗が出やすくなりより涼しさを感じやすくなります。

これらのツボを押しあつて夏をのりきましょう!!



あんまマッサージ指圧師
 辻 仁朗