

【疲労倦怠】

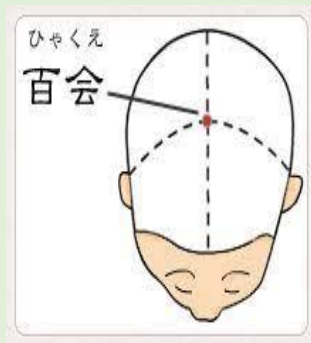
症状 自覚症状を主とした肉体的・精神的な訴え、ひどくなると無気力になったり

思考能力が、低下することもある。過労や飲食不摂生、産後・病後、食欲不振、

下痢・便秘などによる疲労

注意 - 症状が長引く様なときは、病的なことがあるので病院での受診をお勧めします。

ツボ 百会 合谷 足三里 曲池 三陰交穴



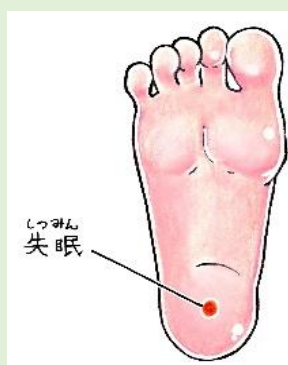
三陰交(さんいんこう)

やり方 指圧：5～10分心地よい程度で揉む・温灸など

【不眠】

ツボ 失眠穴

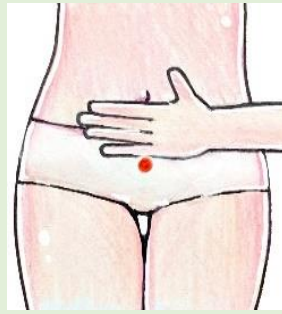
やり方 指圧・お灸など



【冷え性】

ツボ 関元 三陰交穴

やり方 指圧・温灸など



関元(かんげん)

【咳】

症状 東洋医学で咳は、肺系疾患が主な要因になっています。原因としては、外邪と言われる体外から来る外感咳嗽や体の内側から来る内傷咳嗽が、あります。「医学三字経」に「肺は気の主である諸気が肺に上逆するとおせて咳が起こる咳嗽は、肺だけの問題ではないが、肺を離れることもない」とあります。つまり色々原因はあるが、肺気の乱れが引き起こすものと捉えています。

ツボ 孔最 魚際 尺沢 肺俞 列缺 足三里穴

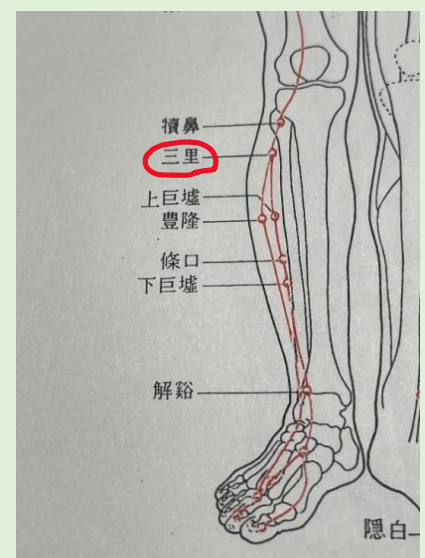
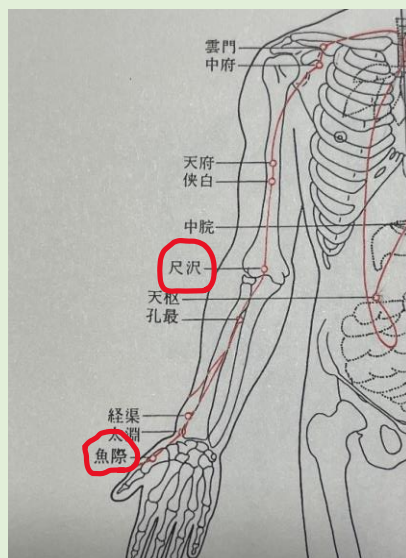
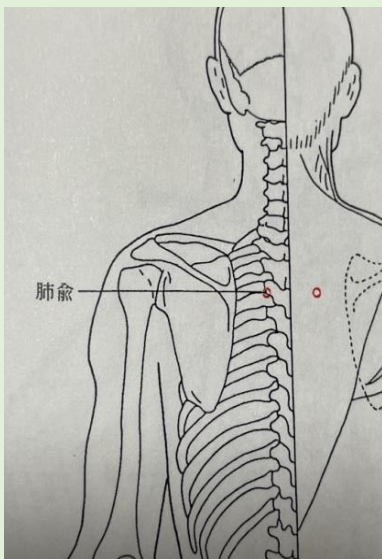


図 南山堂「鍼灸医学」より

【鼻炎さらさら鼻水】

ツボ 申脈 風門 腎俞 関元 迎香 上星 申脈 照海

【鼻閉症】

ツボ 尺沢 合谷 列缺 上迎香穴 風池 印堂 足三里

