

# けんた通信

みなさんこんにちは！けんた鍼灸院です！年末年始はクリスマスや忘年会、お正月料理に新年会など、楽しい行事が盛りだくさんですね。そうなると心配なのは”食べ過ぎ”や”飲み過ぎ”による胃の疲れです。そこで今回は、”胃の不調”についてのお話をします。

## <胃はデリケートな臓器です>

- 暴飲暴食
- ストレスの多い生活
- 不規則な食生活
- 加齢
- 冷たい物の摂り過ぎ
- 油分の摂り過ぎ

など、胃の不調の原因になるものはたくさんあります。特にストレスや不規則な生活などは長期にわたって続くことも多く、慢性的な胃の不調に悩まされている方も多いのではないのでしょうか？”胃の不調”と一言と言っても、その症状は様々ですね。



そこで今回は、胃の不調にオススメのツボを、症状別にご紹介したいと思います。指でゆっくり5秒押し、3～5回繰り返しましょう。  
※食後すぐは強く押しすぎないように注意！

### ☆ 消化不良などからくる胃もたれ

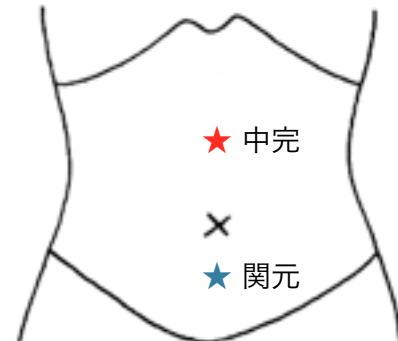
中完…みぞおちとおへその間にあるツボ  
合谷…手の甲側、親指と人差し指の間のくぼみ

### ☆ ストレスによる胃痛

内関…腕の内側、手首から肘へ向かって指3本分の所  
労宮…てのひらの中央

### ☆ 冷たい物の摂り過ぎで胃が冷えたとき

中完と関元(おへその下、指4本分)にお灸がオススメ！  
ホッカイロなどで温めても○



その他にも、背中の胃の裏の位置に『胃の六つ灸』と呼ばれるツボや、『脚の三里』などは、胃腸のさまざまな症状に使用します。胃腸の働きには自律神経が関わっているので、心地よいと思えるくらいの刺激がちょうど良いです。お灸で体を温めるのもオススメです♪

※はりきゅうは胃腸の症状改善に効果的です。お気軽にご相談ください♪

治療のご相談・ご予約は **お気軽に** →→→ **けんた鍼灸院**

住所：島田市 菊川 1506-3

☎：0547-45-5566

mail：info@kenta-harikyuu.com

HP：http://kenta-harikyuu.com