



Dr 馬の健康生活 豊かな睡眠のはなし

漢方医師の馬先生が得意とする「睡眠管理」について、やさしく解説いたします。

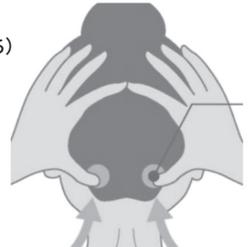
自己マッサージで睡眠の質を改善しよう

睡眠不足は神経内分泌障害を引き起こし、抑うつ、不安、緊張などを引き起こし、心臓病のリスクが通常の人の2〜3倍高く、即死を誘発する可能性もあります。残念ながら、前回の文章にも説明させていたいただきましたが、従来の睡眠薬を服用する患者で、70%以上は依存性が認められ、50%以上は副作用も確認されているため、睡眠医学界の専門家たちは、より安全且つ有効な睡眠薬を開発しようと努力し続けています。

中医学において不眠症は、主に心、肝、脾、腎の機能が乱れると考えます。

筆者はよくツボを使って不眠症を治療しております。ツボは人間が本来持っている安全、経済的、且つ有効の「治療薬」であり、正しく使えば、病院に行く必要がなくなるのではないのでしょうか。

ではどんなツボが不眠治療によく使われるのでしょうか。



か。今回ご紹介いたします。筆者が不眠治療によく使うツボ処方はこの通りです。

風池、太陽・疎風解表、醒腦三陰交、湧泉、太谿・肝腎を補い、滋陰安神
百会、四神聰・醒腦安神、安静させ
神門、内関、太衝・疎肝理氣、安静させ安神、気血を調整

ここで重点的に自己マッサージできるものをご紹介します。

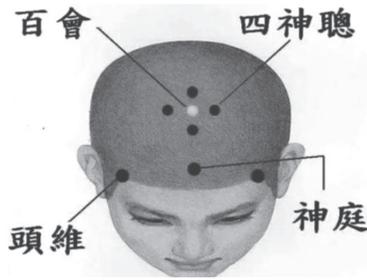
1. 風池（ふうち）後頭部にあるうなじのちょうど外側のへこんだ部分（髪の毛の生えぎわ）にある。正中線から左右各1・5寸のくぼみ。人差し指から薬指で頭を支え、親指でツボを押し、痛気持ちいい強さで刺激していくといい。親指で押さえる場合、反対側の目に向けて押すと、更に強い刺激を与えることができる。

2. 太陽（たいよう）

眉毛の外端と外眼角との中央から一寸外方に取る。親指の腹を使い、痛くない程度に押し回す。左右同時に10秒間押し、ゆっくりと離す。



(太陽)



(百会と四神聰)



(四神聰のマッサージ)

3. 百会（ひゃくえ）

両耳の先端の線と顔の中心の線をクロスさせた所、頭頂部の真ん中。両手の中指を立てて百会に当て、息を吐きながら、適当な強さで真下に向かって押ししていく、または押し回す。

4. 四神聰（ししんそう）

頭頂部にあり、百会穴の前、後、左、右各一寸の所。両手の中指を立てて左右四神聰、または前後四神聰に当て、息を吐きながら、適当な強さで真下に向かって押ししていく、または押し回す。この動作を3〜5分間繰り返す。



(神門)

(内関)

(労宮)



労宮穴



(太谿)

(太衝の位置)



(太衝)

間。深呼吸しながら反対側の手の親指の腹で押す、または押し回す。

8. 太衝（たいしゅう）足の親指と人差し指の中間の足関節の接合部にある。親指で足の甲に対して垂直に

ゆっくりと押ししていく。押しした際にズーンとした痛みを感じた方がいい。

9. 太谿（たいけい）うちくるぶしとアキレス腱の間のくぼみ。親指で垂直にゆっくりと押ししていく。

10. 安眠（あんみん）

耳の後ろにある下



(安眠)



(失眠)



向かって尖
っている骨か
ら下に1寸。
気持ちいい程
度で優しく押
していく。

11. 失眠（し
つみん）かか
との裏、後ろ
から前に1寸
の中心。イス
に座って片手
で足首を持
ち、反対側の
手で握りこぶ
しを作って
「失眠穴」を
ゆっくり叩く
か、拳にして
人差し指甲側
関節で押して
いく。20回程
度繰り返す。

また、他にもたくさんツボが不眠を改善できます。体質により効果のばらつきがありますが、以上の11箇所のツボは

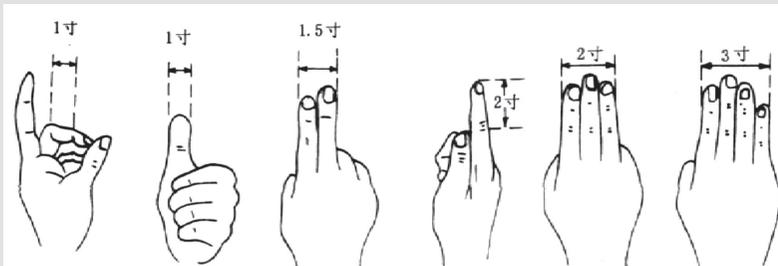
ほとんどの睡眠障害を改善できるので、まず気軽に試してみてくださいね。

ツボの押し方

- 1、ツボを押す時、5秒間ほど押し、2秒間位（ゆっくり）離して、繰り返して3〜5分間行いましょう。1箇所のツボに3〜5分間繰り返すと効果的です。
- 2、押す時に患者とともに息を吐いて、離す時に息を吸う方がリラックスできるので、効果的です。

同身寸法

- 1寸||親指の幅1本分、
- 2寸||人差し指+中指+薬指の幅、
- 3寸||人差し指+中指+薬指+小指幅（1・5寸はこの半分）



ツボ経絡、東洋医学についてのアニメコンテンツを無料で見ることができます。
ID : orimedjp アドレス : <https://www.youtube.com/@orimedjp>