

2008年12月11日放送

～胃のツボ特集～

■足三里（あしさんり）足膝の前：胃腸の働きを活発にしてくれます。

ツボの押し方

足三里は上から下へ

■陰陵泉（いんりょうせん）足膝の内側：消化吸収を助けて、水分代謝を促進します。

ツボの押し方

陰陵泉は下から上へ

■内関（ないかん）手・手首内側：胃のつかえを取り、吐き気・ムカツキを止めてくれる。

ツボの押し方

内関は肘の中央から手首へ向かって30回こすって10秒押す

漢方：平胃散（へいいさん）

胃のもたれ・ムカツキ・吐き気を改善する。

吐き気がひどい時は、五苓散と合わせた胃苓湯（いれいとう）が良い。

