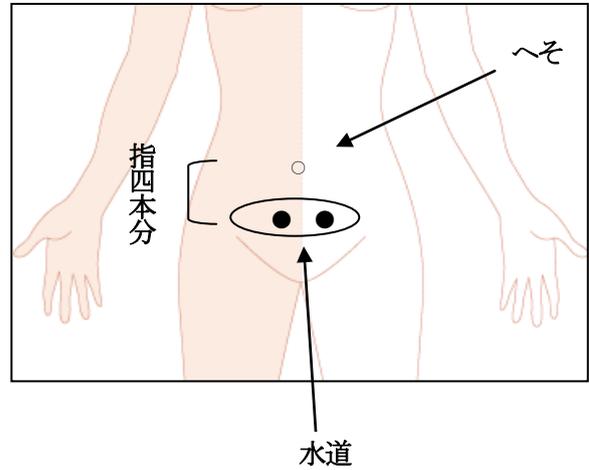
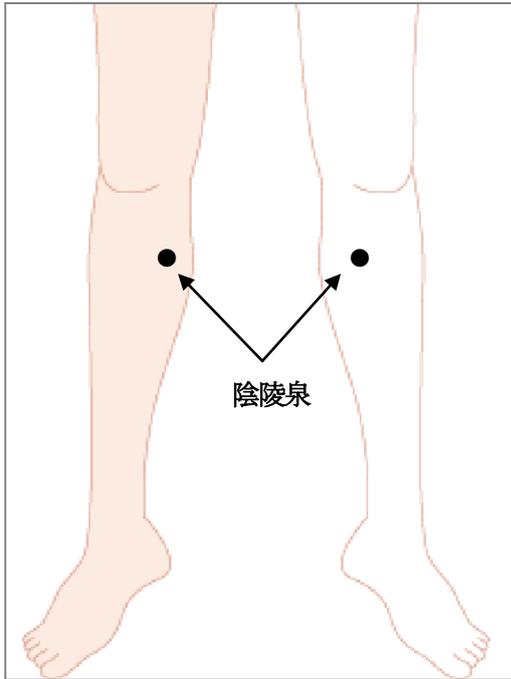


2009年2月26日

「むくみ」



むくみはいろいろな原因から起こりますが、家庭でできる範囲のむくみ対策をお話します。

まずは、むくみは内臓の循環が悪くて起こる場合は多いので、脾経<sup>ひけい</sup>のツボの陰陵泉（いんりょうせん）、腎経の水道（すいどう）をカイロであたためるといいでしょう。

#### ツボの位置

- ・陰陵泉 ⇒ 膝の下、内側にある大きな骨の下のくぼみあたりです。
- ・水道 ⇒ 臍（へそ）の下三寸に取る。恥骨の上方二横指に取る。

漢方薬では、五苓散（ごれいさん）をおすすめします。

ビャクジュツ・ブクリョウは水分代謝をたかめ、ケイヒは手足の血流を改善します。

むくみやすい人は温かいお湯で飲むと効果的です。