

2009年3月26日

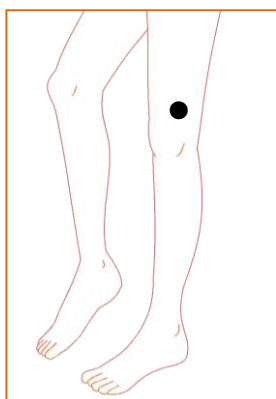
「ストレスによる胃痛」



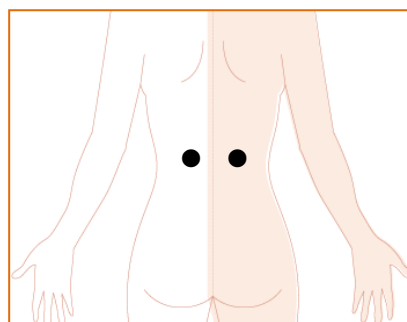
ココロの痛みが身体の痛みになって出て来ています。無理をしないでください。
胃の痛みに関して、胃痛のツボ（背中と足）とストレスのツボ（手と足）を使います。

(胃痛のツボ)

梁丘（りょうきゅう） 膝の外上
膝蓋骨(膝のお皿)の外 側の上縁の3指幅(2寸)上。



胃脘（いゆ） 背中
背中の中央からやや下で、背骨（第12胸椎）を
はさんだ両側あたりです。

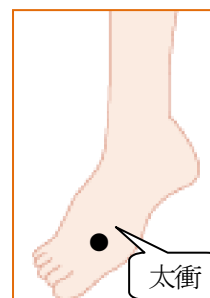


(ストレスのツボ)

内関（ないかん） 手首の上
手を手のひら側に曲げたときにできるシワから3指の
幅(2寸)肘よりです



太衝（たいしょう） 足
足の親指と隣の指の間の線上で、足の甲が高くなった
あたり。



漢方薬

柴胡桂枝湯（さいこけいしとう）

四逆散（しぎやくさん）

身体と会話することはとても重要です。 胃の痛みと話しかけてあげてください。