



2009年7月9日

## 「首のシワ」

「首のシワで年齢がわかる！」なんて言われるように、『首』は女性が気にするポイントの一つでもあります。

原因は、顔の表情筋や首の筋肉が老化したり、首の皮膚にあるコラーゲンが減少したり、枕などさまざまな原因があります。

首の前面には、胃・腎・任脈などの経路が流れています。栄養の吸収運搬の他にホルモン分泌と深くかかわる場所です。中医学では、**補腎健脾（ほじんけんぴ）**の作用のある、**十全大補湯（じゅうぜんだいほうとう）**などの漢方薬を使います。

### ワンポイント！

**補腎健脾（ほじんけんぴ）とは？**  
老化を予防するために胃腸の機能を高め、ホルモン分泌を整えること

### 漢方薬

- ・十全大補湯（じゅうぜんだいほうとう）

効能：消耗性疾患や病後の体力低下、疲労倦怠感、神経衰弱、食欲不振、貧血、手足の冷え、寝汗、胃腸虚弱、胃下垂などに用いられます。

適応症：低血圧、食欲不振、疲れやすい、貧血、胃腸虚弱など

### 首のシワに効くツボ

- ・天突（てんとつ） ⇒ 首の付け根部分の鎖骨と鎖骨の間。下の方へ向かって押す
- ・廉泉（れんせん） ⇒ のど仏より1横指（指幅1本分）上。横じわの中央辺り。

注）強く押しすぎないようにご注意ください。

