

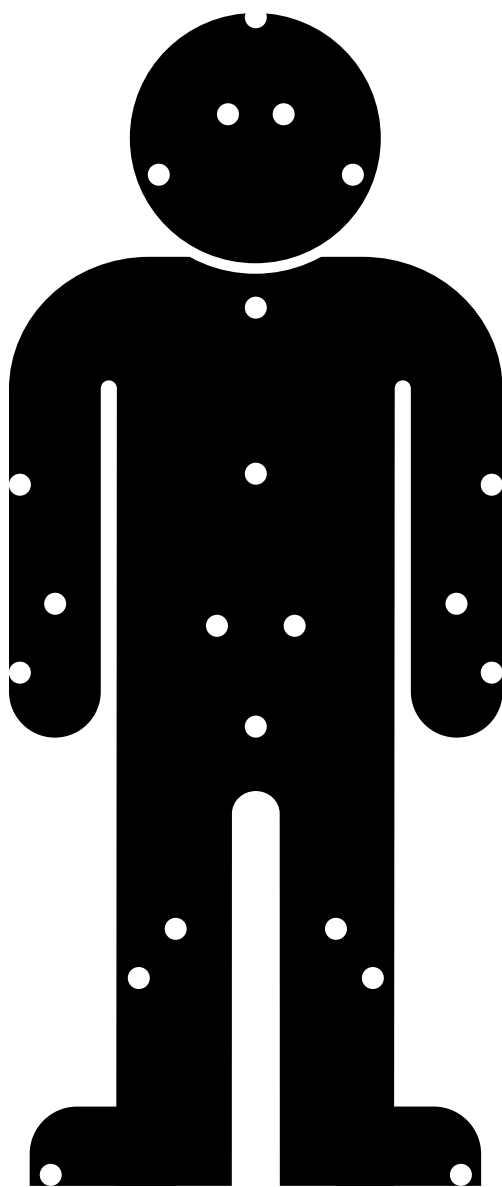
ツボ

取扱説明書

品番:TNDK-073

保管用

改訂版



2024年10月31日放送



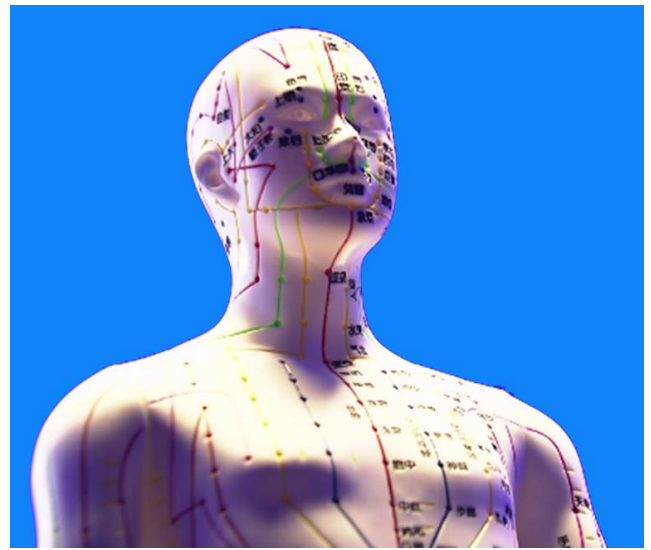
・いつでも見られるところに大切に保管し、必要なときにお読みください。

ツボの正体とは？

全身で361あるツボ

ツボは体中に存在しています。
その数は全部で361あるとされており、
これらのツボはWHO（世界保健機関）によって
世界共通のものとして定められています。

※WHOが定めるもの以外にもツボは
存在します。



ツボの「正体」とは “体の不調に応じて炎症が起きる場所”

ツボの正体とは一体何なのか？
韓国・韓医学研究院の研究によって、その一端が解き明かされました。

高血圧を起こしているマウスと
大腸炎を起こしているマウス、
それぞれに炎症に反応する薬品を注射すると、
なぜか内臓とは遠く離れた足の表面に
炎症が起きていることが分かったのです。

しかも、
炎症点を人間の手にあるツボと比較すると、
高血圧のマウスの炎症点は
心臓や血管に効くとされるツボ、
大腸炎のマウスの炎症点は
胃腸に効くとされるツボとほぼ同じ位置に。



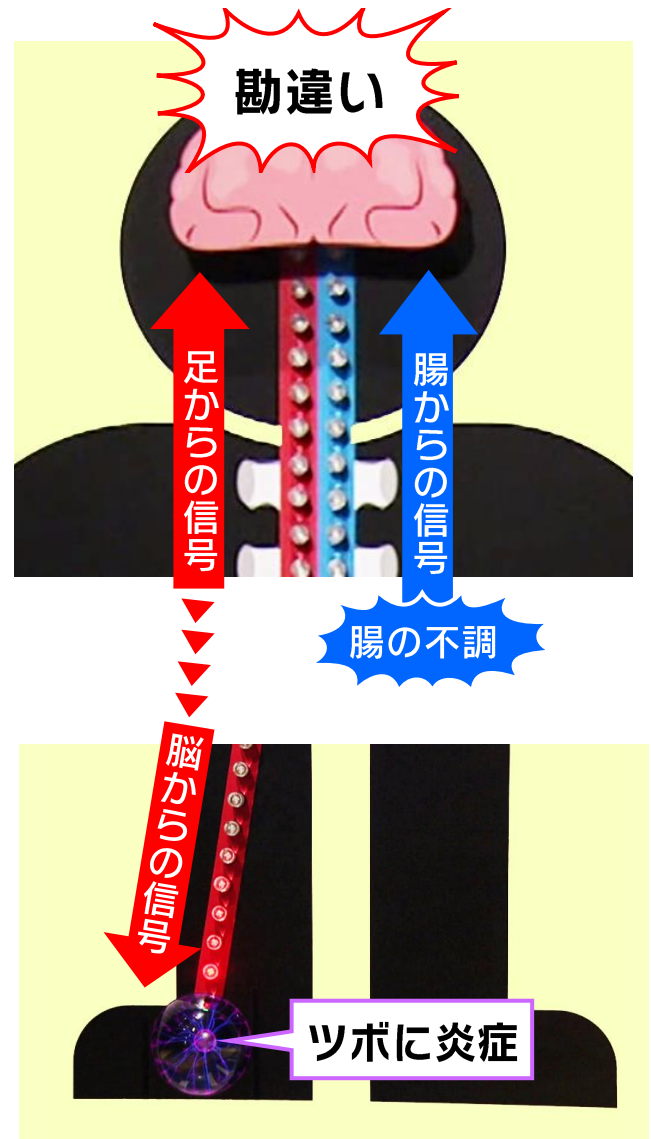
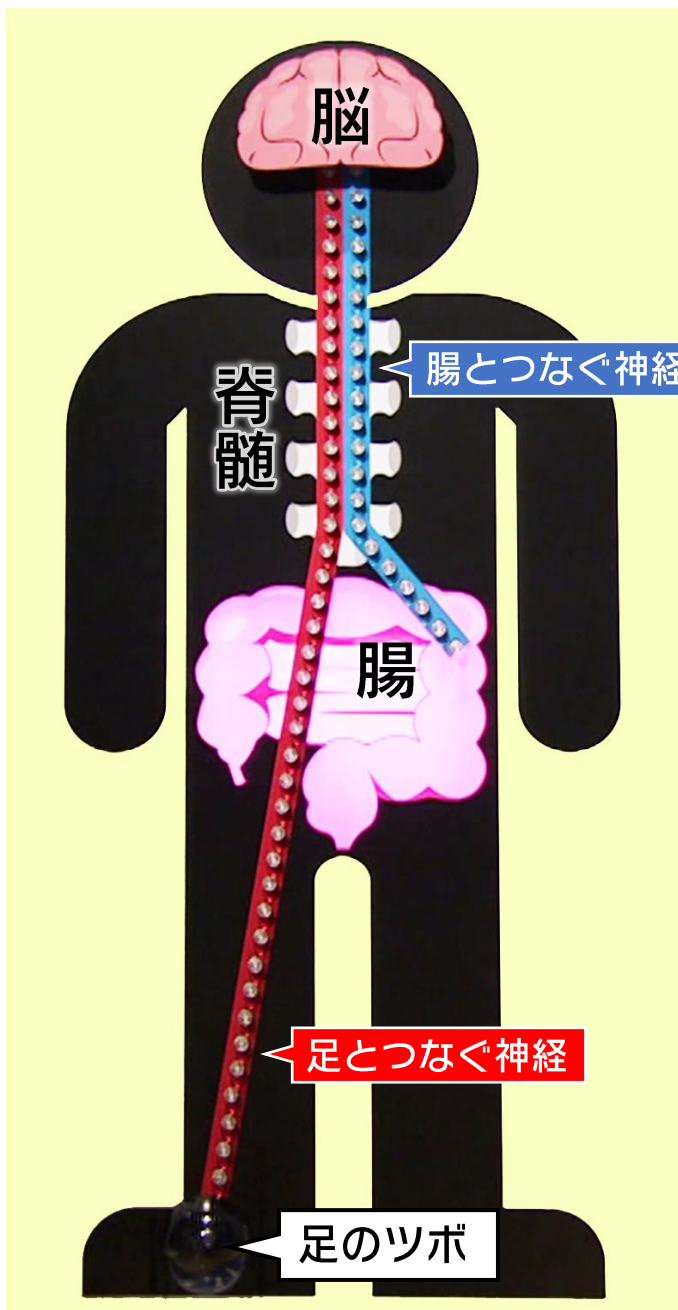
ツボとは「不調に応じて体の表面に炎症が起きる場所」 だったのです。



「脳の勘違い」からツボは生まれる！？

なぜ、不調が起きている胃や腸などから遠く離れた手足にツボ(炎症)が生まれるのか？
その謎の一端も近年、明らかになってきています。

例えば腸に不調が生じると、不調を示す信号が腸から脳に神経を介して伝わります。
このとき、信号は脊髄を通るのですが、脊髄には足のツボから脳に向かう神経も
通っています。そのため、**脳は腸からの信号を足からの信号とも勘違いしてしまうのです。**
脳は腸に炎症を起こす信号を送り返すことで血行をよくし、不調を改善しようとしてますが、
このとき足にも同様の信号を送ってしまいます。
その結果、足のツボにも炎症を起こしてしまうのです。



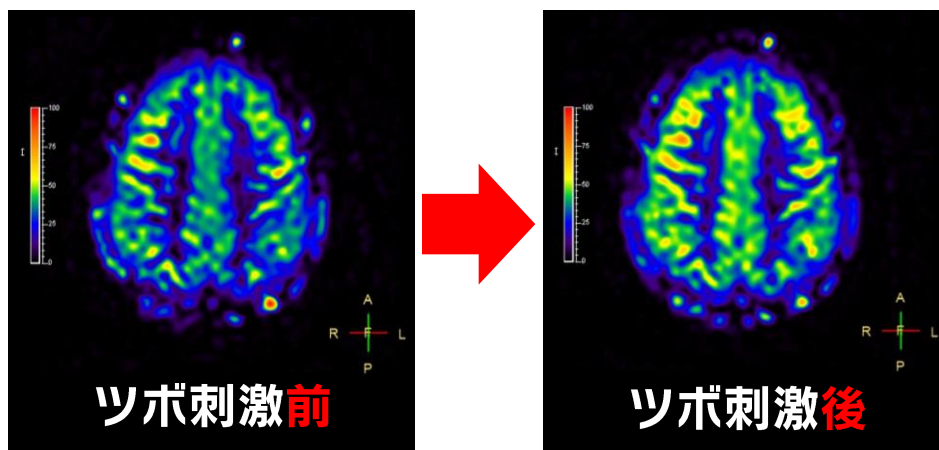
※他にもツボができるメカニズムは
多く考えられています。
すべてのツボがこのメカニズムで
できているわけではありません。

ツボはなぜ効くのか？

👉 鎮痛のカギを握る「血流アップ」作用

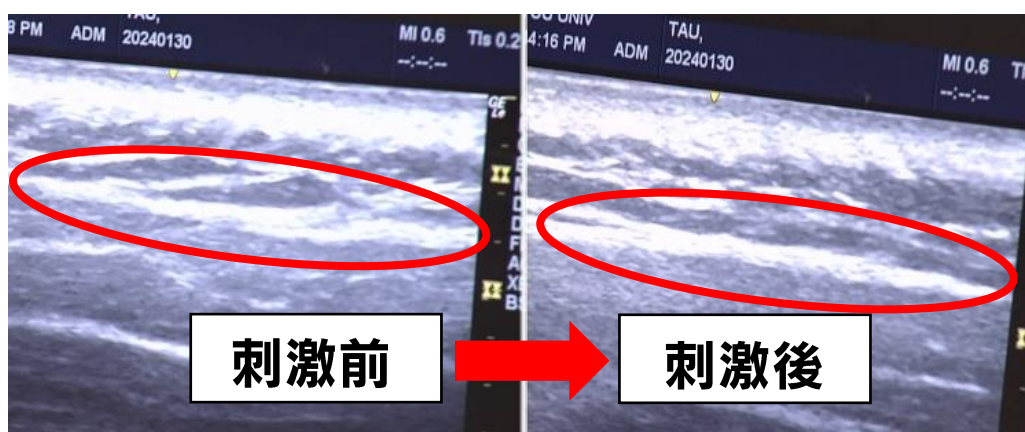
ツボを押すと、なぜ特定の症状が緩和することがあるのか？
これについてもさまざまなメカニズムがあると考えられますが、
明らかになっている代表的なものの一つが**血流アップ**によるものです。

例えば、手のひらにある「合谷^{こうこく}」というツボは、頭痛や血圧などに効果があるとされています。実際に合谷を押したときの脳のMRIを撮影すると、血流の増加を示す黄色や緑の部分ができています。脳血流が増加していたのです。このとき、**脳内で鎮痛物質「オピオイド」が分泌され、痛みをやわらげる**ことも分かっています。



画像提供：埼玉医科大学 東洋医学科 総合医療センター 放射線科

さらに、肩こりに効果があるとされる「肩井^{けんせい}」ではこんなことが分かっています。肩こりの原因のひとつが、筋肉を包む「筋膜」にしわができてしまうこと。肩こりに悩む人の肩井に鍼^{はり}刺激を行うと、鍼による微細な傷を治そうと血流が増加。筋肉にたまった痛み物質を押し流すと共に、筋肉を柔らかくします。その結果、凝り固まっていた筋膜のシワが伸び、肩こりが軽減するのです。



画像提供：東京有明医療大学 保健医療学部 柔道整復学科 福田翔

セルフケアに最適！おすすめツボ一挙公開！

意外と知らない？ツボ押しのポイント

(監修：明治国際医療大学教授／しんきゅう鍼灸師 伊藤和憲さん)

ツボの正しい押し方のポイントは3つ。

①自分のツボを探そう

ツボの場所は体格などによって少しずつ異なります。

イラストの場所を参考に、前後左右に指で探ってもっとも敏感な場所を探りましょう。

②力加減は「痛気持ちいい」程度

力任せに押し続けていると、逆に筋肉を傷つけてしまうことも。

③ゆっくり3秒かけて押す

いきなり強く押してしまうと、すぐに「痛い」になってしまうことも。

ゆっくり力を加えていって、痛気持ちよくなったら3秒キープ。

押し終わったらゆっくり力を抜いていきましょう。

この3つのポイントを踏まえて、おすすめツボを押してみましょう！
今回、番組では日本しんきゅう鍼灸師会所属の鍼灸師315人にアンケートを実施。
「疲労」「腰痛」「肩こり」「ストレス」「冷え症」について、
特に効果的だと票を集めたツボを、8つご紹介します！
ぜひ、セルフケアに役立ててください。



鍼灸師315人が選ぶ！不調別オススメのツボ



「疲労」のツボ



あしさんり 足三里

あしさんり
「疲労」のツボ第1位は足三里。
ひざのお皿の下にある、
外側のくぼみから指4本分下にあります。
万能・長寿のツボとも言われ、
疲労だけでなく胃腸にも効くとされています。

「腰痛」のツボ



じんゆ 腎兪

「腰痛」のツボ第1位は腎兪。
ウエストラインに沿って、
背骨から指2本分外側にあります。
その名のとおり、腎臓の働きも助けるとされています。
押しにくいときは、床にテニスボールなどを置き、
その上に寝転んで押しましょう。



いちゆう 委中

「腰痛」のツボ第2位は委中。
ひざ関節の裏の真ん中辺りにあります。

「肩こり」のツボ



けんせい 肩井

「肩こり」のツボ第1位は肩井。
首の付け根と肩先の真ん中辺りにあります。
肩だけでなく、背中への痛みにも効果的とされています。



こうこく 合谷

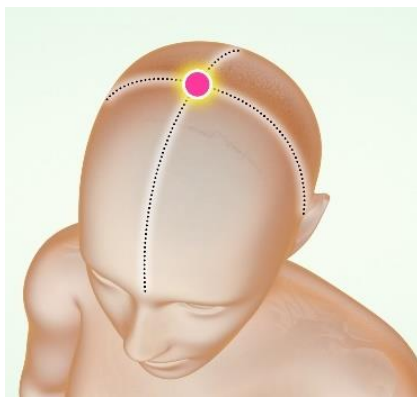
「肩こり」のツボ第2位は合谷。
親指と人さし指の骨が交わる場所から、
人さし指寄りにあるくぼみにあります。
頭痛や血圧にも効果があるとされています。

「ストレス」のツボ



ないかん 内関

「ストレス」のツボ第1位は内関。
手首の横皺しわから指3本分くらい入ったところ。
吐き気・胃痛などにも効果があるとされています。



ひやくえ 百会

「ストレス」のツボ第2位は百会。
両耳の一番高いところを結ぶ線と、
鼻筋が通る線が交わるところにあります。
頭痛や高血圧などにも効果的とされています。

「冷え症」のツボ



さんいんこう 三陰交

「冷え症」のツボ第1位は三陰交。
内側のくるぶしから指4本分上、太い骨のすぐ後ろです。
生理痛や更年期障害にも効果的だとされています。

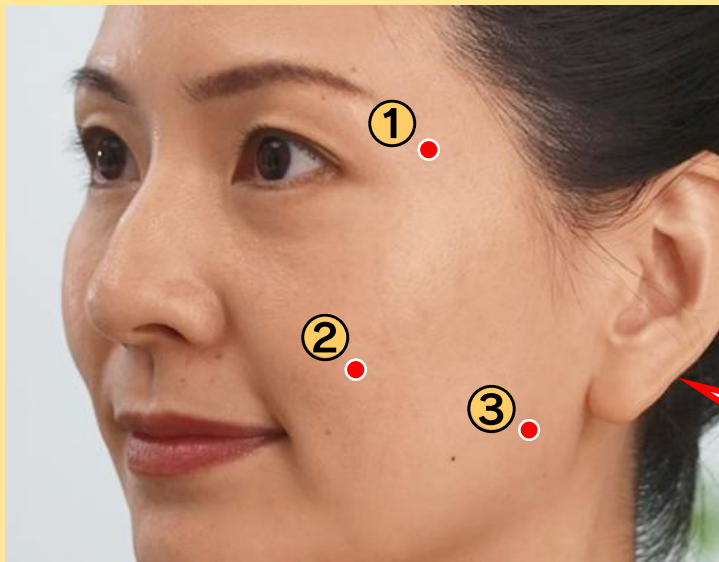


ディレクターのイチオシ！「リフトアップ」のツボ

(監修：東京有明医療大学教授／^{しんきゅう}鍼灸師 安野富美子さん)

ツボの刺激によって体の内面／外面を美しくしようという「美容^{しんきゅう}鍼灸」。その効果をツボ押しでも得られないかと、専門家の監修の下で考案したのが「リフトアップに効果が期待できるツボ」です。全部で12か所ご紹介！
頭・眉・^{ほお}頬・首にあるツボは1セットにつき3回。
耳のツボは引っ張るように5回刺激します。
これを1セットとして、朝昼晩で1日2～3セット、ツボ押しをしてみてください。
まずは2週間続けることをおすすめします。
この改訂版では、試しにやってみるのにおすすめの、基本の4つのツボからご紹介！

まずは… 基本の4つのツボ



ぜひ鏡を見ながら
やってみてください！

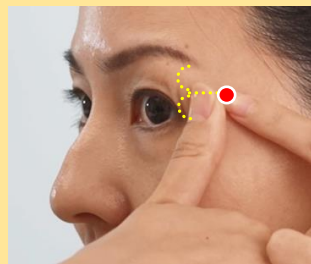


④ 耳たぶのうしろ



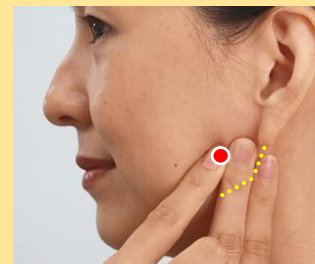
① 太陽

眉尻と目尻の中間から
親指1本分外の
くぼんでいる部分



③ 頬車

下あごの角から
中指の幅1本分
斜め内側のところ



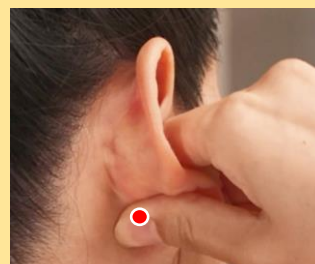
② 顴髎

目尻の下の方
^{ほお}頬骨の下のかぼんで
いるところ



④ 翳風

耳たぶの後ろの
くぼんでいるところ



※ほうれい線を
伸ばすように押しください

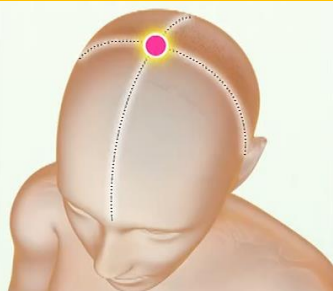
※ここを親指の腹で押しながら
耳たぶを軽くつまんで回してください

まずはこの基本4つのツボから。次の8つを加えれば完全版になります。

さらに 8つを加えて完全版

ひやくえ 百会

両耳の一番高いところを結ぶ線と鼻筋を通る線が交わる場所



ふうち 風池

頭の後ろ生え際付近のくぼんだ部分



じょうせい 上星

生え際の真ん中から親指1本分入ったところ



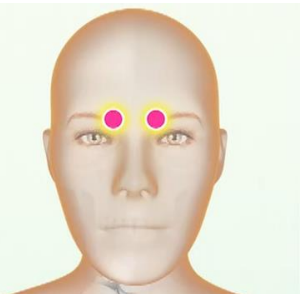
かんこつ 完骨

耳の後ろ骨の出っ張りから少し下のくぼみにあります



さんちく 攢竹

眉がしらの下のくぼんだ部分



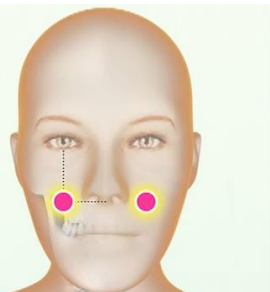
はい 肺

耳の穴の外側広いくぼみの中心あたり



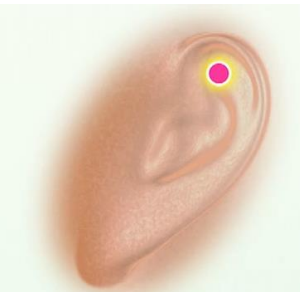
こりょう 巨膠

瞳から下ろした線と小鼻のラインが交わる場所



しんもん 神門

耳の上の方三角形のくぼみにあります



詳しいやり方は、トリセツショーHPにて動画でも公開中!!



- ◆ツボを押す際はくれぐれも「痛気持ちいい」程度の力で。強く押しすぎると、炎症が起きてしまうこともあります。
- ◆ツボだけですべての病気や症状が改善するわけではありません。西洋医学とうまく組み合わせ、健康を保つ助けにしてください。

保険適用の注意点

- ◆鍼や灸などのツボ治療では健康保険が適用できる場合があります。現在保険が使えるのは、神経痛・リウマチ・腰痛症・五十肩・けい腕症候群・けい椎捻挫後遺症などの疾患です（医師の同意が必要）。そのほかの疾患に関しては全額自己負担の自費診療となります。保険適用の際には医師の同意が必要です。かかりつけ医に相談してください。

保ショー欄

品名

ツボのトリセツ

お客様名

サンシャイン池崎

ツボってすごい!! ツボを信じてない、

そこの君!! この一冊で空前絶後の

ツボマスターになるぜ!!

イェイ - イェ!

サンシャイン池崎
マスター!!

あしたが変わるトリセツショー



保ショー欄

品名

ツボのトリセツ

お客様名

Aマッソ 加糸内

今日から

“押し活”

しちやお♡

↑
味～

加糸内
Aマッソ

あしたが変わるトリセツショー

