

第五は熟睡のツボ刺激で、イラ イラする興奮型なら足のツボ、 不安型なら頭のツボを指で押せ

フィット鍼灸整骨院副院長
ひじかた たつあき
土方龍明

*** ストレスからくる不眠
は二パターンある

過度のストレスを解消する秘訣の第五の方法として、この記事で紹介したいのは、「熟睡のツボ刺激」です。

私たちに過度のストレスがかかる、たいていの人はそれが気になって寝つけなくなりまう。そこで、ストレスからくる不眠を解消する、熟睡のツボを紹介しましょう。

ストレスからくる不眠については、二パターンが考えられます。一つはやるせない不満や大きな怒りからイライラして眠れなくなる「興奮型」。もう一つが、心配ごとが強くあつてドキドキしてしまう「不安型」です。

ツボにおいて、この興奮型にも不安型にも同時に効く都合のいいものはありませんが、それぞれに対し、非常によく効くツボがあります。ズバリいえば、

興奮型の不眠なら足先にある太衝のツボ、不安型の不眠なら頭部にある頭維のツボが著効を示します。

それぞれのツボの効能や位置、刺激法を述べていきます。

興奮型の不眠を解消するツボの太衝は、肝臓の働きをよくするツボで、具体的な効果としては強い感情を抑える働きがある、とされます。実際の治療現場では、責任感が強く、仕事をバリバリとこなす活動的な人の気を鎮め、リラックスさせるために太衝がよく用いられます。このことから、夜、布団に入っても気持ちが落ち着かず、イライラしてしまうような興奮型の不眠には太衝へのツボ刺激がおすすめです。

太衝の位置は、足の親指と第二指の骨が交わる場所（足の甲）にあります。ゲタや草履をはいたときに、鼻緒がちようど

当たるところです。この部分を強く押すと、足の甲から足の裏に抜けるような痛みを感じます。

太衝は、手の親指の腹で刺激します。「一、二、三」と数をかぞえながら、痛み持ちよく感じられる程度で、親指の腹で太衝を押していき、同様の手順で親指を離します。一度につき三〇秒くらい行いますが、この間に三―五回は太衝を刺激することが出来ます。

親指の腹に力を入れるときは息を吐き、力を抜くときは息を吸うようにしてください。太衝は両足にあるので、一方が終わったらもう一方も同様に刺激します。同時に両方の太衝を刺激してもかまいません。

*** 一度につき三〇秒ほど
親指の腹で押す

不安型の不眠を解消するツボの頭維は、胃の働きをよくするツボで、具体的な効果としては心を強くするとされます。実際の治療現場では、家庭や仕事などの人間関係に悩んで胃を傷める人の回復を促すために頭維がよく用いられます。このことから、夜、布団に入ってから、心配ごとがあつてドキドキして



寝る直前に30秒間刺激するだけ

熟睡のツボの位置と刺激法

●太衝●

気持ちが落ち着かず、イライラする興奮型の不眠に効く。

位置

足の親指と第2指の骨が交わる場所（足の甲）。

刺激法

手の親指の腹で刺激する。「1、2、3」と数をかぞえながら、痛気持ちいいと思える程度の力で親指の腹で押していき、同様の手順で親指を離す。1度につき30秒くらい行いが、この間に3～5回刺激できる。なお、親指の力を入れるときに息を吐き、力を抜くときに息を吸う。

●頭維●

心配ごとが強くあってドキドキする不安型の不眠に効く。

位置

左右の間の生えぎわの額角から人さし指1本分、側頭部に入る場所。

刺激法

手の親指の腹で刺激する。「1、2、3」と数をかぞえながら、痛気持ちいいと思える程度の力で親指の腹で押していき、同様の手順で親指を離す。1度につき30秒くらい行いが、この間に3～5回刺激できる。なお、親指の力を入れるときに息を吐き、力を抜くときに息を吸う。

しまう不安型の不眠に悩む人に頭維へのツボ刺激がおすすめです。きます。

頭維の位置は、左右の髪の毛の生えぎわの額角から指幅一本分（人さし指）、側頭部に入るあたりにあります。

頭維もまた、太衝と同様に手の親指の腹で刺激します。痛気持ちよく感じられる程度の力

で、「一、二、三」と数をかぞえながら押していきましょう。頭維を刺激するときも一度につき三〇秒くらい行いますが、この間に三～五回は頭維を刺激することができます。

頭維も頭の左右にあるので、一方が終わったらもう一方を刺激します。同時に両方の頭維を刺激してもかまいません。

***ツボの位置は体調によっても変わる

太衝と頭維の二つの熟睡のツボ刺激を行ううえでのポイントがあるので述べておきます。

これはツボ押し全般のポイントとなりますが、実はツボの位置というのは、人によって多少異なります。また、体調のよし

あしによっても、ツボの位置が多少変わってしまう場合もあり、ここだということを厳密に示すことはできないのです。

そこで、ツボを探すときは、おおよその見当をつけてから、まずはその周囲をそつとなでみてください。すると、少しへこんだ場所がきつと見つかります。ツボは元来、へこんだ場所にあるので、十中八九はそこがツボといえます。

そして、へこんだ場所を親指の腹で押してみます。ツボの場合、独特の痛みや響きがあるので、そこがツボであるということがハッキリわかるのです。

熟睡のツボ刺激をする場合、寝る直前に三〇秒間刺激することを守ったほうがいいでしょう。早く寝つこうとするあまり、何十回もツボを押したり、気持ちよさが感じられないほど強く押したりすると、かえって体が興奮してしまい逆効果になる場合があります。

東日本大震災による甚大なストレスのせいで不眠に陥っている人も多いいいます。みなさんも、自分の症状に合わせて熟睡のツボ刺激をやってみるいいでしょう。