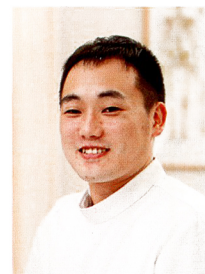


不眠の原因によって、快眠のツボは違います。

良質な睡眠をとれない人が増えているという。なぜ、眠れないのか。その因果関係とともに、不眠解消のツボを教えてもらった。

土方龍明さん
ひじかた・たつあき 鍼灸師



埼玉東洋医療専門学校を卒業。鍼灸院勤務を経て、現在はフィット鍼灸整骨院の副院長。共著に『熟睡のツボ』（かんき出版）がある。

ストレス

仕事や人間関係、生活環境などによるストレスで不眠ならこのツボを刺激。

不眠の原因で多いのは、ストレスだと断言する鍼灸師の土方龍明さん。

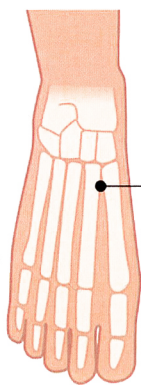
「東洋医学では、怒りや悲しみなどの情動と内臓はリンクしていると考えているんですが、長引く不況で将来的な不安を抱えていたり、仕事や人間関係でフラストレーションが溜まっていたりすると、内臓の働きが低下して、心身のバランスを崩してしまふ。そのために、ベッドに入ってもなかなか寝つけなかったり、ちょっとした物音で目が覚めてしまったりするんです」

感情を伴うストレスばかりではない。近頃は長時間、パソコンの前に座って仕事をする人も多いが、頭を使い過ぎて眠れなくなることもある。

「ストレスが強くなると、胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの原因にもなりますし、自律神経を乱して、不眠にもなる。良質な睡眠は、体も心もリセットしてくれますから、ツボを刺激して、心身のバランスを整えてください」

太衝は肝臓を整える重要なツボ。

「イライラしたり、興奮したりすると、肝臓に負担がかかるんですが、足の甲にある**太衝**を刺激すると、上にあがってしまった血の気を意図的に下にさげ、沈静化させる作用がある。気持ちが落ち着いて、入眠しやすくなります」

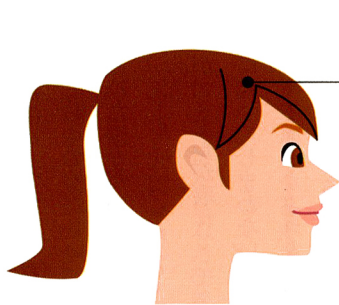


太衝
足の甲側の親指と人差し指の骨をたどっていき、2つの骨が接合するあたり。

目や頭を使い過ぎた結果、頭が冴えて眠れない。

緊張していたり、悩みを抱えていたり、寝る直前までパソコンに向かっていたりすると、眠ろうとしても交感神経が優位なまま、すぐには眠れない。

頭維は、脳と直接、繋がるポイント。このツボを押すと、脳の興奮状態を鎮めてくれる効果があります」



頭維
前髪の生え際の頭角から約1cm側頭部に入ったあたり。

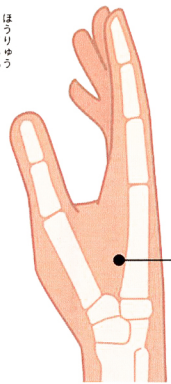
人差し指か中指で左右のツボを押さえ、頭頂に向かって3秒じんわりと押し、3秒離す。これを7～10回繰り返す。

胃潰瘍など胃腸系の病気で熟眠しにくい。

ストレスは、胃や大腸に影響を与えるものが多い。

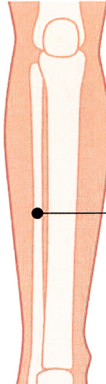
合谷は大腸に配当されるツボで、胃腸の状態を改善させる効果のあるツボ。

豊隆は胃経のツボで、胃の働きを整えるのはもちろん、熱の循環をよくしてくれる作用があります」



合谷
親指と人差し指の骨が結合するあたりで、やや人差し指寄り。

豊隆
外くるぶしと膝の中間あたりで、脛骨筋の外縁。足首を曲げると盛り上がる筋肉のあたり。



指の腹でじんわり3秒押したら、3秒離す。これを7～10回繰り返す。

人差し指の骨の真下に潜り込ませるつもりで、親指で強く押す、3秒押し、3秒離す。これを5回ほど繰り返す。

不規則な生活

胃が休まらないような生活のために眠れないなら。

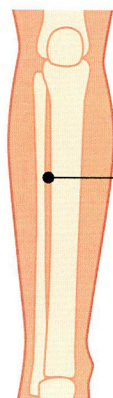
「飲食や睡眠のバランスが崩れてしまふような不規則な生活を続けていると、交感神経がいつまでも優位なまま、胃が休まらない。胃の働きが崩れてコントロールできなくなるので、胃酸過多になりやすいんです。うまく眠れなくて、胃がときどきする感じを経験した方もいるのでは？」

そんな時には、胃の働きや代謝を改善する**上巨虚**と、脳の興奮を鎮めてくれる**失眠**を刺激するのが効果的。

「眠るのにも体力は使いますが、失眠は、そのエネルギーを回復させるスイッチのような存在でもあるんです」

上巨虚

膝の血の下にある外側の窪みから、指7本分下の筋肉の盛り上がったあたり。



息を吐きながら親指の腹でじんわりと3秒押し、息を吸いながら3秒離す。これを7～10回繰り返す。

失眠

かかとの真ん中にあるツボ。不眠の時は、ぶよぶよとむくんだ感覚がある。



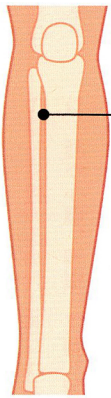
親指の腹でゆっくり力を入れながら3秒押し、3秒離す。これを5～10回繰り返す。押す時は息を吐くこと。

飲酒

度を過ぎた飲酒でぐっすり眠れない時に一押し。

足三里

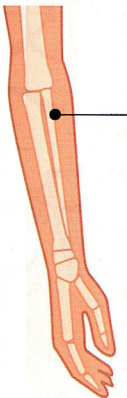
膝の血の下にある外側の窪みから、指4本分、脛に沿って下がったところ。



親指の腹で少し強めに7～10秒ゆっくりと押し、3秒指を離す。これを7～10回繰り返す。息を吐きながら押すこと。

手三里

肘を曲げた時にできるシワの端から手首に向かって指3本分くらいのところ。



息を吐きながら親指の腹で3秒押し、息を吸いながら3秒指を離す。これを10回繰り返す。

加齢

年とともに浅くなってきた眠りを改善したい時に。

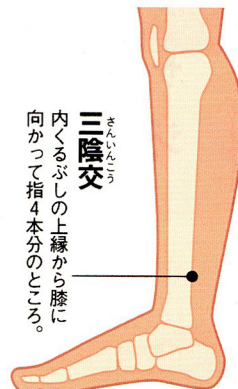
「東洋医学では万物を陰と陽にわけて、そのバランスがとれているのが望ましいと考えられますが、年をとると熟眠できなくなるのは、内臓を働かせるエネルギー源とされる陰気がすり減ってしまうからなんです。陰気がすり減ると、体を動かそうとする陽気とのバランスが崩れ、循環が悪くなる。そこで、陰気を高めるツボ、**三陰交**を刺激します」

三陰交は、肝、腎、脾という3つの経絡が交わる場所。3つの働きを高めることで、眠る体力もついてくる。

「**百会**は全身の気の集まる場所。陰を養う意味でも効果的です」

三陰交

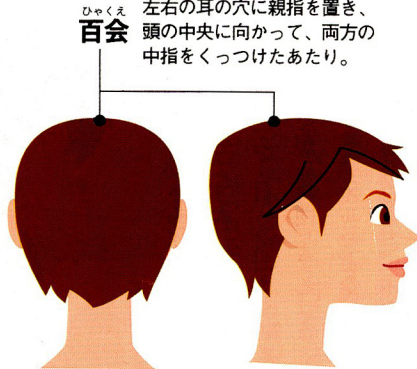
内くるぶしの上縁から膝に向かって指4本分のところ。



息を吐きながら親指の腹で3秒押し、息を吸いながら3秒指を離す。これを5～7回繰り返す。

左右の耳の穴に親指を置き、頭の中央に向かって、両方の中指をくっつけたあたり。

百会



人差し指か中指の腹で、3秒押したら3秒離し、5～7回繰り返す。あまり強く押さないこと。指で軽く叩くのも効果的。

肉体疲労

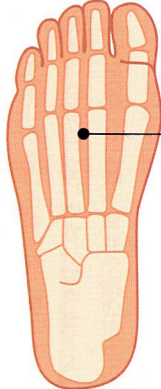
寝ても疲れが取れず、すっきりしないという症状に。

体は疲れていても熟眠できなかったり、朝、起きてても疲れが抜けない、いつもすっきりしないという人は、腎の働きが弱まっている可能性があります。

「腎は人の生命活動に必要な活力を随時、生産するところなんです。腎の働きが弱まると、自律神経のバランスが崩れ、不眠の原因になります。湧泉は、腎臓の経絡のスタートするツボ。集中力や気力がないうちにも使いますし、体の中の陰の働きを高めてくれる。また、**然谷**は、治療する時に腎の働きを診断する重要なツボ。2つを合わせて刺激すると効果的です」

湧泉

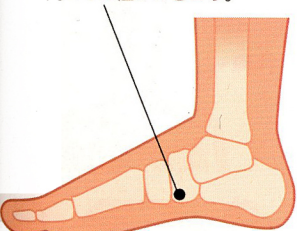
土踏まずのやや上の中央。足指を足裏側に曲げると窪みができるところ。



親指の腹で、3秒強く押したら3秒離す。これを繰り返していくと、だんだん温まってくる。1分ほど続けるといい。

然谷

内くるぶしの下から足裏に向かって骨をたどると見つかる内へりの窪みのところ。



親指の腹で徐々に力を入れながら10秒ほど押し、ゆっくり力を緩める。これを20回ほど繰り返す。