

シリーズ  
**鍼灸**って  
何に効くの？

かゆくてつら～い  
**アトピー性皮膚炎**

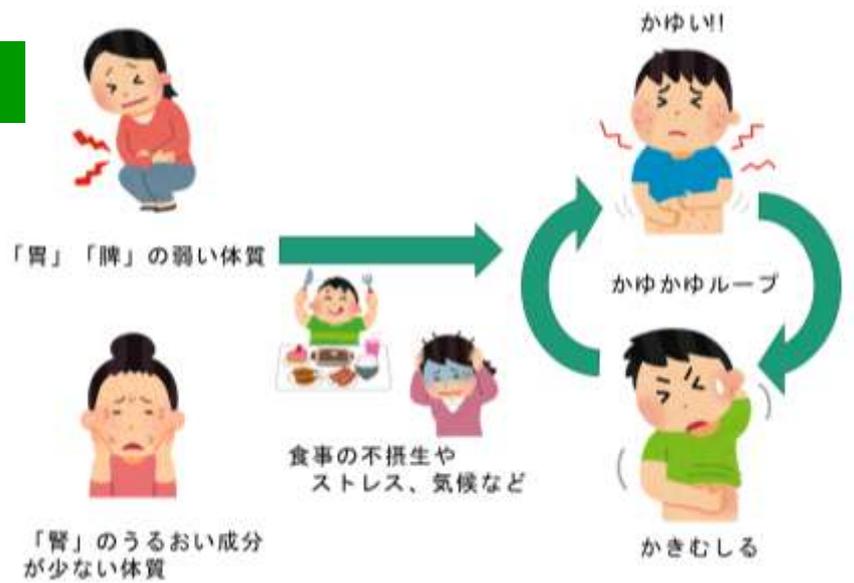
アトピーとは…  
「よくなったり悪くなったりを繰り返す」  
「かゆい!!」「皮膚の病変」

**アトピーになりやすい体質**

東洋医学的には

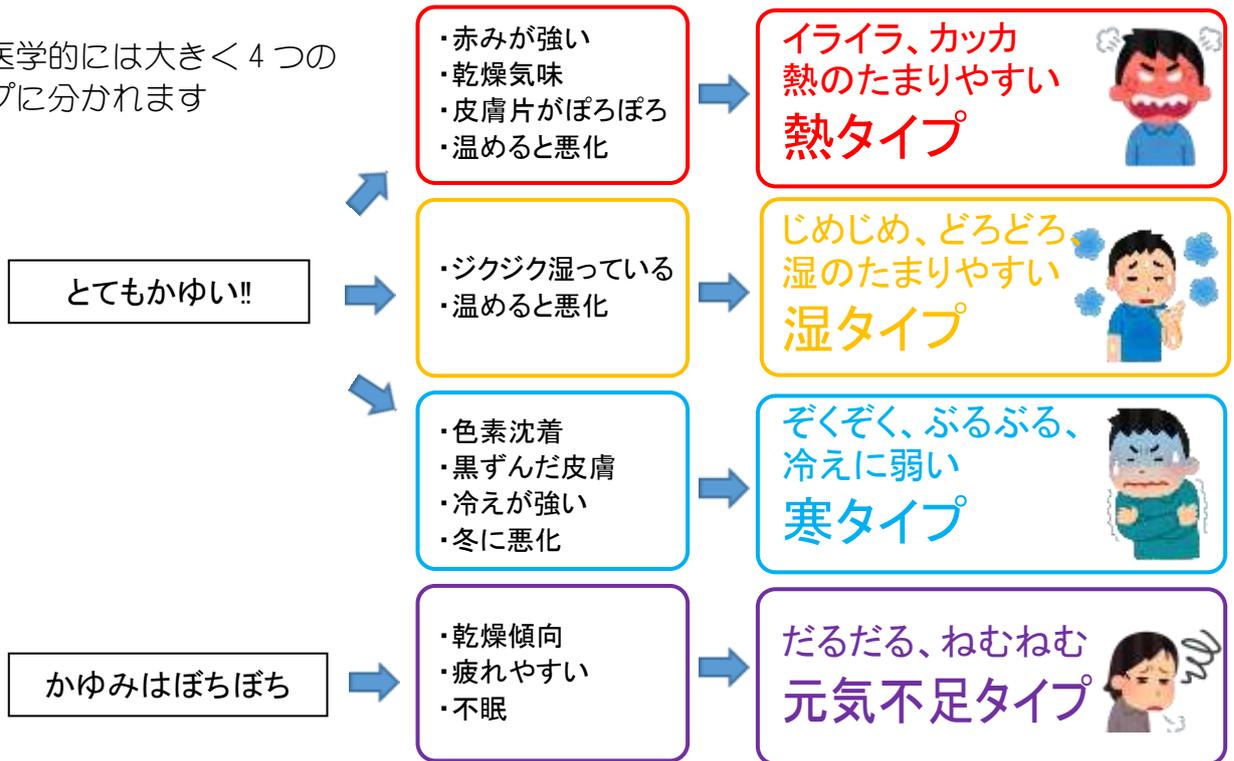
- ❖ 胃腸機能の弱い体質
- ❖ うるおい成分の少ない体質  
の人がなりやすいといわれています。

そこへ暴飲暴食や刺激物の接触・吸入や精神的ストレスが加わると発症しやすくなります。



**アトピーのタイプ**

東洋医学的には大きく4つのタイプに分かれます



(裏面もごらんください)

## よく使われるツボ

それぞれのタイプによって使うツボが変わってきます。鍼灸治療では体質にあったツボに鍼やお灸をしていきます。

### イライラ、カッカ、熱のたまりやすい 熱タイプ



きょくち  
**曲池**  
肘を曲げた時に  
できるシワの、  
外側の端っこ

かゆいところを冷やすと GOOD!!

### じめじめ、どろどろ、湿のたまりやすい 湿タイプ



ほうりゅう  
**豊隆**  
膝のお皿の下と  
外くるぶしをむすんだ  
中央の高さで、脛の  
骨から指2本分外側

食事の不摂生にも影響されやすいタイプ  
健康的な食生活を

### ぞくぞく、ふるふる冷えに弱い 寒タイプ



ふうもん  
**風門**  
下を向いたときに  
一番出っ張る骨  
(第7頸椎)から  
2つ下に降りた骨  
の、指2本分外側

ホットタオルで風門を  
温めてみよう!!

### だるだる、ねむねむ 元気不足タイプ



きかい  
**気海**  
おへそから指2本分下

しっかり保湿

## 鍼灸で体質改善しませんか

アトピーは「かかない」ことがとっても大事。お薬での治療やおうちでのスキンケアに加えて、鍼灸治療で体質改善してみませんか??

アトピー以外でもお困りの症状をお持ちの方は、一緒に改善の糸口を見つけられたらと思います。まずは、しおさき鍼灸施術所までお電話ください。

## しおさき鍼灸施術所

TEL 079-262-6007

姫路市大塩町汐咲1丁目16番地

<http://www.inohos.com/>