

風邪に効くツボ

風邪：頭痛、発熱、さむけ、くしゃみ、鼻水、せき・・・
風邪の時、あなたなら・・・どう対処しますか？



東洋医学では、風邪の引きはじめの中心は、
風門、風池、風府の3つのツボです。

風邪の邪気が、背中の風門から入り、首の風池
にたまり、後頭部の風府に集まり、
風邪をこじらせる。

風邪は万病の元（風邪は百病の長）です。

ツボとは、体の不調やゆがみを、正常な状態に
戻す調整点のことです。

風邪・寒気に効くツボ

- ①風門（ふうもん）
位置：肩甲骨の内側、第二胸椎を挟んだ両側、中心線から親指の幅1半外側。
効果：微熱、頭痛、せき、鼻水、鼻づまり、くしゃみなど。
- ②風池（ふうち）
位置：耳の後ろの骨と、後頭部のくぼみの中間にあるツボ。
効果：頭痛、首のこり、鼻水、鼻づまり、風邪の諸症状。
- ③風府（ふうふ）
位置：後頭部、中心線上で髪の毛の生え際から親指の幅1本分上のくぼみ部分。
効果：頭痛、頭重、鼻水、鼻づまり、発熱、寒気など。
- ④大椎（だいつい）
位置：首を前に曲げた時、最も突出する骨（第七頸椎）の下のくぼみ部分。
効果：頭痛、頭重、鼻かぜ、首のはり、寒気など。



症状が改善しない場合は、医療機関への早期受診が大切です。

ツボの押し方

①風門のツボは、自分では押すのが難しいので、ドライヤーやブラシなどを使って温めたり刺激をしてください。

寒気（さむけ）の改善には、背中とおへそ回りを温め、ふくらはぎの運動を取り入れると効果的です。
ふくらはぎの運動＝かかとの上げ、足踏みなど。



写真を参考に、ツボの位置を確認して、その周辺を指で軽く押します。
ちょっと痛いけど気持ちいい！くらいの力加減でツボを刺激します。
ツボ押しは、力を入れる時に息を吐き、力を抜く時に息を吸います。
ひと押し3～5秒を目安に、3～5回。

在宅支援の訪問鍼灸マッサージ専門店
はると在宅鍼灸マッサージ

〒733-0001 広島市西区大芝3丁目14-10
TEL082-555-3608 FAX082-836-4618
担当／兼元 <https://www.haruto22.com/>