

第73回 漢方教室

食欲の秋

～漢方で美味しく食べよう！～

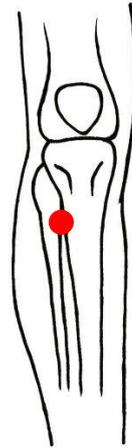
東海大学医学部附属病院診療技術科 山中一星

1. 食欲に関連するツボ

- ・脾虚の人、食欲増進：足三里（あしさんり）・中脘（ちゅうかん）
- ・食欲を止めたい：内関（ないかん）
- ・腎虚の人：太溪（たいけい）・関元（かんげん）

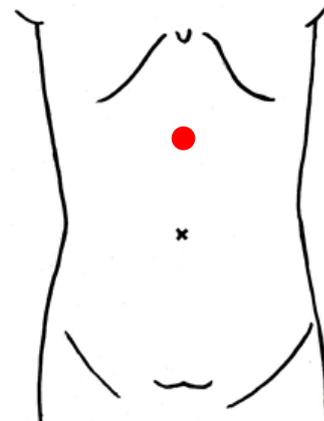
足三里（あしさんり）

膝下のすねの上に突起した骨の下縁から
外側指2本分のところ



中脘（ちゅうかん）

臍とみぞおちの中間



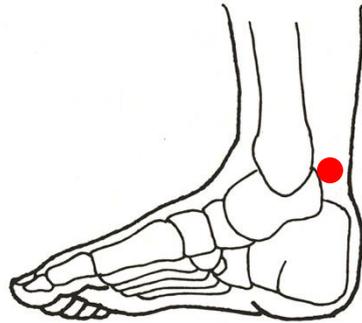
内関（ないかん）

手首のしわから指3本上で、
巻き込むように手首を曲げた時に
出てくる筋の間



太溪（たいけい）

内くるぶしの頂点とアキレス腱の間。
動脈の拍動が触れる場所。



関元（かんげん）

下腹部で、おへそから下に指4本

