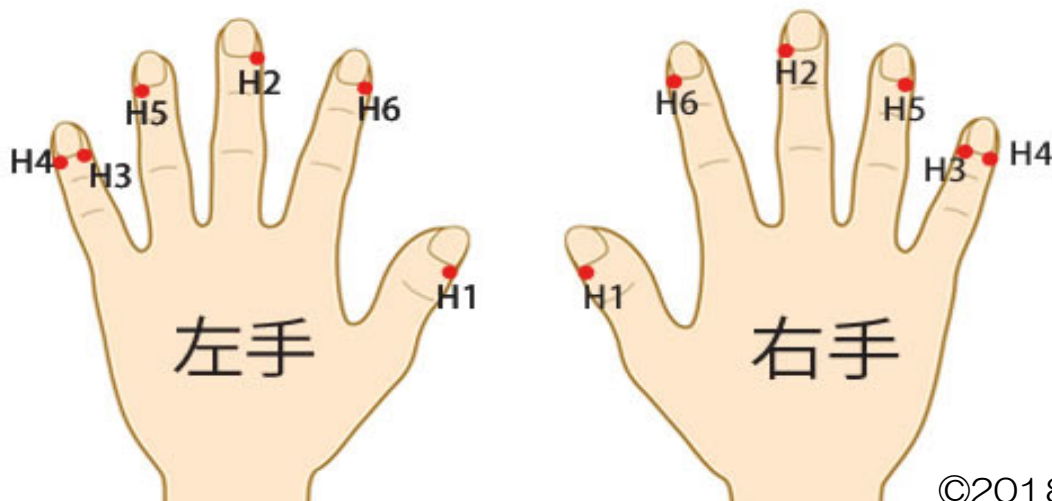


せいけつ

井穴ごとの効果 (手)

刺激するツボ	効果
H1 (肺経)	咽頭痛、喉頭痛、扁桃痛、咳など気道性疾患に有効。また、前腕・上腕・肘関節それぞれの <u>外側</u> の痛み、大胸筋などの痛み・凝りなどの緩和にも有効。
H2 (心包経)	胸膜、横隔膜などの組織の症状に有効。首廻り(首の後部)の筋肉の痛み・凝りなどの緩和、 <u>胸内苦悶(胸が苦しい等)</u> にも有効。
H3 (心経)	動悸、息切れ、不整脈や狭心症に有効。また、 <u>心筋収縮や心血流不全の改善(予防)</u> に有効。さらに、前腕・上腕・肘関節それぞれの <u>内側</u> の痛み、 <u>心疾患による関連痛(左肩や背部の痛み)</u> の緩和にも有効。
H4 (小腸経)	単独では、どの臓器に有効か未解明。前腕・上腕・肘関節それぞれの <u>内側</u> の痛み、 <u>首の後部</u> 、 <u>肩関節後面</u> 、 <u>肩甲骨付近</u> の痛み・凝りなどの緩和に有効。
H5 (三焦経)	<u>アレルギー性疾患(花粉症、アトピー性皮膚炎、喘息等)</u> の症状改善に有効。 <u>全器官の副交感神経の異常興奮を抑える</u> 。また、 <u>五十肩や頸腕症候群</u> などの肩関節(肩の後面)、 <u>首の横</u> の痛み・凝りなどの緩和にも有効。
H6 (大腸経)	<u>全器官の交感神経の異常興奮を抑える</u> 。全身の <u>血管収縮(骨格筋と心筋の血管は別)</u> の改善、 <u>かぜの症状</u> に有効。また、 <u>首の前部(胸鎖乳突筋)</u> 、 <u>肩の前面</u> 、 <u>肘外側</u> の痛み・凝りの緩和にも有効。



せいけつ

井穴ごとの効果（足）

刺激するツボ	効果
F 1 (脾経)	胃部不快感、胃部膨満感の改善、消化器系（胃・大腸・小腸）の交感神経の異常興奮を抑える（左のF 1）また、膝の内側の痛みなどの緩和にも有効。
F 2 (肝経)	胸脇部痛（胸脇苦満）や肝炎、肝硬変、嘔吐に有効（右のF2）肝臓の交感神経の異常興奮を抑える。また、膝の内側・鼠径部の痛み・凝りの緩和などにも有効。その他、眼精疲労にも有効（右のF2F6）
F 3 (腎経)	泌尿器官に関する症状（頻尿、膀胱炎、前立腺肥大、腎炎等）に有効。また、膝の内側・ふくらはぎ（アキレス腱・ヒラメ筋など）の痛み、腎臓・泌尿器疾患による関連痛（腰部の痛み）などの緩和にも有効。
F 4 (膀胱経)	H6と同様、全器官の交感神経の異常興奮を抑える。F 3と同様、泌尿器官に関する症状に有効。また、膝の外側の痛み・ふくらはぎ（アキレス腱・ヒラメ筋など）・背中から腰、肩甲骨付近の痛み・凝りなどの緩和にも有効。
F 5 (胆経)	H5と同様、全器官の副交感神経の異常興奮を抑える。アレルギー性疾患の症状改善に有効。また、更年期障害、月経障害にも有効。さらに、膝の外側・肩上部の痛み・凝りなどの緩和にも有効。
F 6 (胃経)	胃腸とすい臓の交感神経の異常興奮を抑える（左のF 6）また、膝の外側・太ももの外側の痛み、すい臓疾患による関連痛（背部の痛み）などの緩和にも有効。その他、眼精疲労にも有効（右のF2F6）

