

# 糖尿病

**糖尿病** は、体内の血糖値が上がらないように調節したり、血中のブドウ糖を細胞に運び活動エネルギーに変えたり、脂肪やグリコーゲンに変えて体内に蓄えたりするインスリンというホルモンが足りなくなって起こります。放置しておくと神経障害、網膜症、腎症や脳血管障害、壊疽（えそ）などの合併症が現れる怖い病気です。

## 1 基本ゾーンを揉む 42ページ参照



### 胃

くぼみに沿って親指をゆっくりとスライドさせます。その際、もう一方の手で、力が逃げないようにしっかりと足を固定します。



### 膵臓

端から中央に向け、手の親指に力をかけながらゆっくりとスライドさせていきます。もう一方の手で、足の中央に谷間ができるくらいしっかりと足を固定します。



### 十二指腸

膵臓の反射区の下を、膵臓の反射区と同じ要領で揉んでいきます。



### 脾臓

脾臓の反射区は、こう拳法を用いて矢印のように足に対して斜め45°の角度で、下から上に向かって力を入れて深く点圧します。

# 心臓病

**心臓病** 心臓病とは1つの病気をさすのではなく、狭心症や心筋梗塞、不整脈、心房細動、房室ブロック、心房中隔欠損、肺動脈狭窄、心肥大、心臓神経症など、心臓にまつわる疾患のことを広く心臓病と呼んでいます。

## 1 基本ゾーンを揉む 42ページ参照

### 副腎

第2～3指の中足骨の間の柔らかい部分の頂点にある反射区で、こう拳法で力をかけてグッと点圧します。その際、力が逃げないように、もう一方の手で足の甲を押さえて固定しておきます。



### 心臓\*左足のみ

心臓の反射区の所には足底動脈が流れているので、動脈に沿って下から上へ絞り上げる感じで、ダブル拇指で深く押圧していきます。



### 頸部

手の親指の先（拇指頭）で、足の親指の付け根にある反射区を押しながら、第2指側に向かってスライドさせます。

