

# 肥満

**肥満**とは、体に脂肪が過剰に蓄積された状態のことをいいます。肥満を計る指標に体格指数（BMI）が用いられ、体重kg÷（身長m）<sup>2</sup>で計算します。その値が22の場合は標準体重、26.4以上は肥満と定義されています。肥満の原因には、遺伝やエネルギー産生障害、過食、摂食のパターンの異常、運動不足が挙げられますが、肥満を放置しておくと糖尿病、高血圧、脂血症、動脈硬化などの生活習慣病や、呼吸異常、腰痛、変形膝関節症などを引き起こします。

## POINT!

甲状腺の機能が低下すると、太りやすくなります。副腎から分泌されるアルドステロンというホルモンが低下すると、体の水分量を調整できなくなって、むくみの原因になります。副腎をよく押圧すると尿の量が増え、むくみが解消されます。

## 1 基本ゾーンを揉む 42ページ参照



### 甲状腺

親指の中足骨に添って反射区を、親指を使って下から上へ力を入れてたまたまスライドさせていきます。



指の付け根まできたら、両手の親指を重ねて（ダブル拇指）、さらに力をかけて押圧していきます。



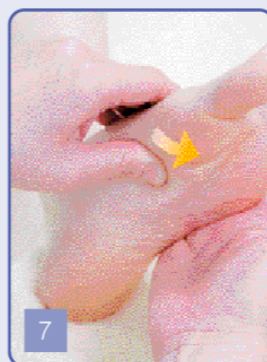
### 副腎

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を、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ます



### 胆嚢\*右足のみ

肝臓の反射区の内側部分、第3、4指の中足骨の間に反射区があります。左の手でしっかりと右足の甲を押さえながら、右手のこう拳法で強く深く点圧していきます。ダブル拇指で下から上に向かって絞り上げるように点圧してもいいでしょう。



### 胃

親指の下方にある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

上記の膵臓の反射区の下に位置する所を、膵臓の反射区と同じ要領で揉んでいきます。



### 上行結腸 \*右足のみ

上行結腸の反射区を、こう拳法で下から上にグッと力かけてゆっくりとスライドしていきます。



### 横行結腸

こう拳法を使って横方向に力かけながらスライドさせていきます。左足は第1指側から第5指方向へ、右足は第5指側から第1指側方向へと力の向きをかえます。



### 下行結腸 \*左足のみ

左足の第5指の延長線上で、横行結腸の反射区の終わりから、かかとの境界までの縦のラインに反射区があります。こう拳法を使って上から下へ力強くゆっくりとスライドさせていきます。



### 直腸 \*左足のみ

左足のかかとの際の部分に、反射区があります。右手のこう拳法を使いますが、押圧する指の関節が痛くならないように写真のような角度で拳を寝かせ、深く押圧しながら横にスライドさせていきます。



### 肛門

こう拳法でグッと力を込めて点圧します。もう一方の手で足をしっかりと押さえおきましょう。