

かゆみ

かゆみとは、かきむしりたくなる不快感のことを指します。かゆみには、虫さされや皮膚の乾燥、アトピー性皮膚炎など、さまざまな原因が考えられます。我慢できずに掻いてしまうと皮膚を傷つけてしまう恐れがあるので、かゆみを解消するためには原因をつきとめ、それに応じた治療を行っていくことが大切です。また、皮膚の乾燥からくるかゆみには、クリームやボディローションなどを塗って皮膚を乾燥から守ることが大切です。

足の甲



左足裏

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ます。



胸部リンパ腺

足の甲の第1中足骨と第2中足骨の間にある反射区を、写真のように親指で下から上へスライドさせながら押圧し、反射区の上端まできたらいったん親指を止め点圧します。もう一方の親指で、皮膚を押したときにできる出っ張りを押さえながらスライドしていけば、痛みが軽減されます。



上半身リンパ腺 下半身リンパ腺

外側と内側のくるぶし付近の、距骨（きょこつ）と舟状骨（しゅうじょうこつ）との間のくぼみにある反射区を、親指で深く点圧します。下半身リンパ腺と同時に点圧します。

肌荒れ かさつき

1 基本ゾーンを揉む 42ページ参照

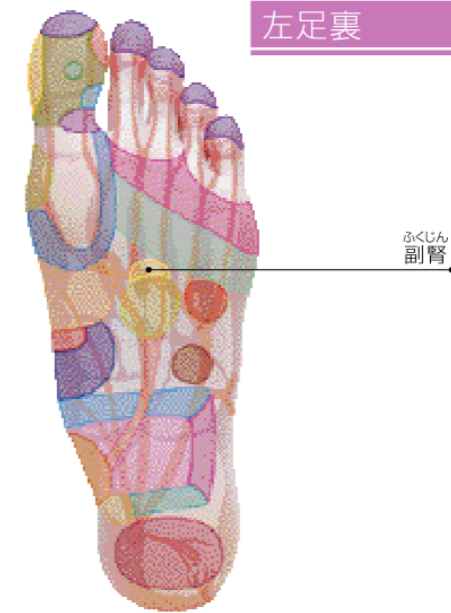
副腎

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ます。



肌荒れ・かさつきの原因は、皮膚の表面の保水力が弱くなって、水分不足になることです。皮膚の美しさのピークは20歳半ばでピークを迎え、徐々に老化していきます。しかし、肌の手入れの仕方によっては、歳をとってもみずみずしい肌を保つことができます。いつでもキレイな肌でいるためには、冷暖房による乾燥を防ぐ、紫外線を浴びない、化粧品や洗剤の刺激を避ける、睡眠不足に注意する、疲れをためない、栄養バランスのよい食事を心がけるなど、日常生活から気をつけなければなりません。またストレスも肌荒れには大敵です。気持ちを穏やかにすることも美しい肌を保つ秘訣です。

左足裏



Point

肌のトラブルには副腎の反射区が効果的です。副腎には体内の炎症を抑える働きのある副腎皮質ホルモンが分泌されていて、当然、肌のトラブルにも威力を発揮します。この副腎の反射区に異常がある場合は、上半身へ悪影響が出ている可能性が高いと言えます。