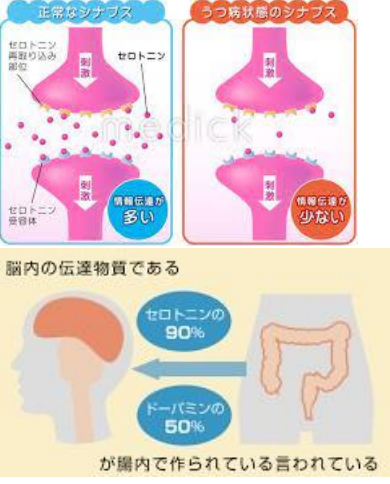


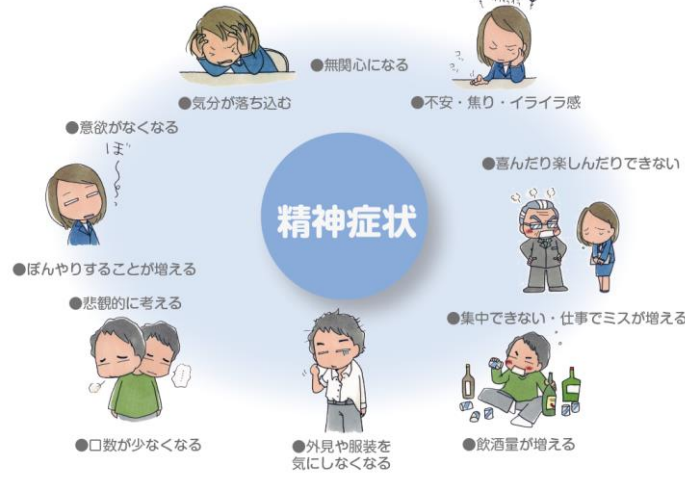


うつ病の鍼灸治療

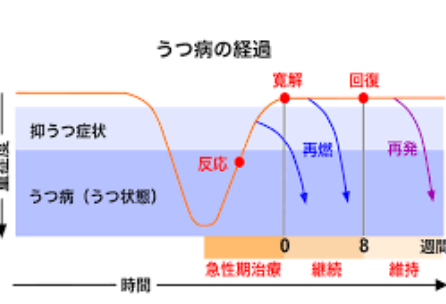
■うつ病の原因



■うつ病の症状



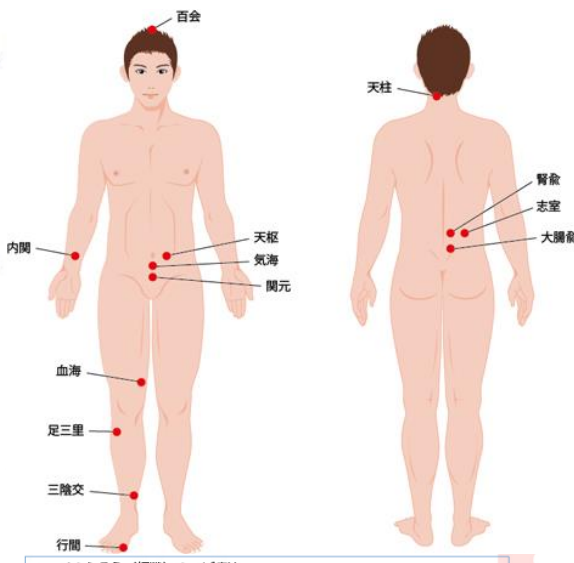
■うつ病の経過



■セロトニンを増やす生活

- 朝、太陽の光を浴びる** (体内時計をリセット)
- 30分ウォーキング** (「イチ、ニ、イチ、ニ」とリズムカルに)
- シャワーを浴びる** (体温を上げて交感神経優位に)
- よく寝て朝食をとる** (「イチ、ニ、イチ、ニ」とリズムカルに)

■うつ病の鍼灸療法



■うつ病の食事療法

- ①発酵食品
善玉菌を増やす
- ②水溶性食物繊維
善玉菌の増殖を助ける
- ③オリゴ糖・大豆食品
善玉菌の栄養源
- ④EPA・DHA
脳・中枢神経系で重要な役割
- ⑤トリプトファン (必須アミノ酸)
セロトニンの原料
- ⑥ビタミン・ミネラル
うつ病の発症や経過に影響
- ⑦ビフィズス菌
うつ病患者はビフィズス菌が少ない

魚介類 マイワシ、ワカサギ、しじみ、干しエビ	大豆製品 納豆、生揚げ、木綿豆腐
乳製品 牛乳、スキムミルク、ヨーグルト	野菜・海藻類 乾燥ひじき、干しわかめ、小松菜、チンゲン菜



■うつ病の漢方

- 【41】補中益気湯 (倦怠感、胃腸虚弱、体力低下、意欲低下)
- 【43】六君子湯 (食欲不振、胃もたれ、吐き気、倦怠感、冷え)
- 【83】抑肝散加陳皮半夏 (神経の高ぶり、不機嫌、怒り、不眠、胃もたれ)



1. 手のふるえ (振戦) のつぼ療法
【肩をまわして、深呼吸してから、ゆっくりと呼吸に合わせて押さえます。気持ち悪くならないように、指の力をゆるめながら行います。】
曲池：肘関節を90度屈し、腕筋の外縁にとります。
手三里：曲池から谷谷に向かって指3本下がったところにとります。
合谷：母指と示指の間、指を閉じた時の隆起の頂にとります。
2. 便秘のつぼ療法
【湯灸を行います。関元で丹田の呼吸を。】
足三里：足前脛骨を擦上し、指の止まるところ外方の筋内にとります。
天枢：おへそから指2本外側にとります。
関元：おへそから指4本下にとります。
3. 歩行困難と前傾姿勢のつぼ療法
【座った姿勢で。腕を上にして、伸びをしてから、パートナーに押してもらいましょう。】
膈俞：肩甲骨下角の高さで背骨から指2本のところにとります。
腎俞：腰骨の高さ (ベルトの位置) から指3本上から背骨から指2本のところにとります。
4. 認知症予防のつぼ療法
【湯灸を行います。深呼吸。指のグー、パー、指を1本ずつ伸ばしてから。】
八邪：手の指股にとります。

少商：肺経 (呼吸器系)
商陽：大腸経 (消化器系)
中衝：心包経 (循環器系)
関衝：三焦経 (代謝系)
少衝：心経 (精神神経系)
少澤：小腸経 (消化器系)