健康

逆流性食道炎を治したい・第20回・最終回

逆流性食道炎や、胃もたれに…エビデンスがあるツボケア【専門医に聞く】

三輪洋人 | 医療 | 逆流性食道炎

2023/09/06

「逆流性食道炎」で悩む人の声が数多く届いています。そこで、消化器病指導医・専門医、内科指導医で、著書に『胃は歳をとらない』（集英社）がある三輪洋人（みわ・ひろと）医師に連載で詳しいお話しを聞いています。

前回は、逆流性食道炎の症状への東洋医学によるアプローチについて、漢方薬やヨガのポーズを紹介しました。今回は、医学的にエビデンスが報告されるツボケアについて教えてもらいましょう。（これまでの記事の、症状、診断法、検査法、治療法、処方薬や市販薬、セルフケアなどについては文末のリンク先を参照してください）

ハリやお灸は胃もたれ、胃痛、胸やけを改善する

編集部オススメ

2022年は3年ぶりの行動制限のない年末。久しぶりに親や家族に会ったときにふと「親の介護」が頭をよぎる人もいるのでは？　たとえ介護が終わっても、私たちの日常は続くから－－。介護について考えることは親と自分との関係性や距離感についても考えること。人生100年時代と言われる今だからこそ、介護について考えてみませんか？　これまでウートピで掲載した介護に関する記事も特集します。

「困っている状況に感情移入してしまった」長澤まさみが脚本を読んで考えたこと

前田哲監督「松山ケンイチの演技の強さに対抗できるのは、長澤まさみだけだと思った」

鉄則は「親のお金で回す」…やっぱり不安な介護にかかるお金のこと【親不孝介護】

大人世代の美と健康をサポートしてくれるアイテムを紹介します。

いつもの洗髪に髪専用の原液美容液をプラスして、疲れ髪をケアしてみた【ワタシにイイもの】

40歳を前に「HITOKAN」の洗顔料を試して「落とす」と「守る」の大切さ知った【ワタシにイイもの】

機能もデザインも異次元！「使えばわかる」あのドライヤーのクオリティ【ワタシにイイもの】

――近年、医療におけるハリやお灸が注目を集めていると聞きます。胃の不調にも有用なのでしょうか。

三輪医師： 昔から、ハリやお灸でツボをケアすると胃腸の不調を改善すると言われています。近年では、その有効性に関する医学的エビデンスが、国内外から数多く報告がされています。

とくに、内視鏡で検査をしても病変が見つからないのに、胃酸が逆流するように感じる「**非びらん性胃食道逆流症**」（第3回参照）や、胃もたれや胃の痛みを感じる「**機能性ディスペプシア**」の治療に関して、エビデンスレベルが高い報告が発表されています。

そのことから、ハリやお灸はツボに行うものなので、逆流性食道炎や機能性ディスペプシの改善、食欲不振、消化不良、胸やけ、胃もたれ、みぞおちの痛みなどに、患者さんが自分でツボを押すなどでケアすることは有用と考えられます。ただし、押しかたや押す回数が過度にならないように注意してください。

胃の不調に試したいツボ3つ

――セルフケアとして実践できるツボはありますか。

三輪医師： 次のツボはどれも、胃もたれ、食欲不振、消化不良、胃痛、おう吐、けん怠感などに加えて、精神的イライラや憂うつ感のケアに作用するとされます。

それぞれ自分でそっと押してみて、イタ気持ちいいところを探してください。押しやすい指の腹で、５～10秒を1回として、3～5回押し回しましょう。また、ツボの周囲を指先や手のひらでなでる、カイロで温めるのも有用です。

・**中脘**（ちゅうかん）……おへそとみぞおちの真ん中あたり、体の中心線沿いにあります。このツボ付近は、食べ過ぎたときなどに、普段から何気なく手のひらでなでている人も多いでしょう。

・**胃兪**（いゆ）……背中側、両手を降ろして左右のひじを結んだ線と背骨の交差点から、おや指の幅2本分ほど外側に離れたところ。左右にあります。胃に不調があると、このツボや周囲に緊張がみられるといわれます。また、胃の背中側に両方の手のひらをあてて、上下にそっとさするのもよいでしょう。

・**足三里**（あしさんり）……ひざの外側の下にあるくぼみを見つけ、そこから手のひとさし指から小指までをそろえた幅の分だけ下がったところ。左右にあります。

記事ランキング

NOW WEEK MONTH

1 「もっと深いところにいけるかもしれない」燃え殻さんが与えてくれた希望【BE:FIRST・LEO】
2 【真木あかりのおやすみ占い】9月24日～9月30日
3 焼・茹・炒・揚・煮・和・蒸…今さら聞けない基礎の調理方法
4 「失敗や後悔も含めて今の自分を作っている」BE:FIRST・LEOが燃え殻の本を読んで考えたこと
5 【衝撃事実】75%以上が「周りが不倫している」と回答　いまどき女性の“不倫観”を調査！
6 シングルマザーは“恋愛”してはいけないのか？子連れ再婚の実情を支援団体代表に聞いた
7 『寝起き女子』の写真家が教える、印象に残る女性の特徴
8 モチベが上がらない時の対処法　働き女子が実践してるコト8選
9 おしりがかゆいのはなぜ？　大腸肛門病専門女医に聞く、温水洗浄便座の正しい使い方
10 洗い流さないトリートメントとの違いは？ ヘアオイルの種類と使い方【美髪プロが教える】

足三里は数多いツボの中でも万能であり、とくに、胃腸の不調に対応することで知られています。吐き気、下痢、おなかの痛みにも作用します。

江戸時代の俳人・松尾芭蕉が著書『奥の細道』で足三里について記していることも有名です。手の指で押すほか、デスクワーク中などには、もう一方の足のかかとでさする、押すのもよいでしょう。

聞き手によるまとめ

胃の不調ケアとして、ハリやお灸はエビデンスが豊富だということです。そこで、3つのツボ押しを自分で1日に3〜5回、2週間試してみたところ、消化不良、胃もたれ、胸やけが緩和したように感じます。日常の胃の不調ケアとして、自分ですぐにできるこれらのツボを覚えておきたいものです。

（構成・文　品川 緑／ユンブル　画像・ユンブル　転載禁止）

この記事を読んだ人におすすめ

- ＜前回＞逆流性食道炎、胸やけ、胃もたれに効く漢方薬はある？ 市販薬は？
- 逆流性食道炎かも…病院ではどう診断する？
- 逆流性食道炎で内視鏡検査を受けた…専門医に聞く手順や目的
- 内視鏡とレントゲン、逆流性食道炎の検査はどっちがいいの？
- 猫背は大敵！ 逆流性食道炎を改善、予防する運動はある？

取材協力・監修

三輪洋人氏。医学博士。兵庫医科大学特別招聘教授、名誉教授。川西市立総合医療センター（兵庫県）総長。兵庫医科大学前副学長。同病院前副院長。日本内科学会前理事・指導医、日本神経消化器病学会理事長、日本消化器病学会財団評議員・専門医・指導医、日本消化器内視鏡学会専門医・指導医、日本消化管学会代議員・胃腸科専門医・指導医、日本ヘリコバクター学会理事・H.pylori感染症認定医、日本潰瘍学会理事、日本高齢消化器病学会理事ほか。著書に『胃は歳をとらない』（集英社）、『「胃もたれ・胸やけ」は治せる』(NHKきょうの健康)など。YouTubeで健康情報を発信中。

この記事にコメントする 利用規約

記事の内容についてコメントをお願い致します。

※誹謗中傷や名誉毀損、他人に不快感を与える投稿をしないように十分に注意してください

0/500 名前（任意）

コメントを送信