

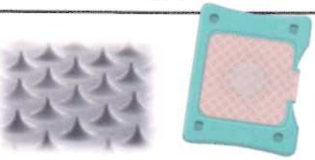

痛みがある方のオススメ使用方法

- 1 痛みのある場所周辺を指で押します。
- 2 押してより痛みを感じる部位に貼付してください。



製品情報

ソマセプトとソマレゾンの使い分け

SOMACEPT ソマセプト		SOMARESON <sup>®</sup> ソマレゾン	
	突起の形状		
硬い	突起の硬さ	柔らかい (かぶれにくい)	
<b>使い分けの目安</b> 個人の体質・痛みの性質は非常に多岐に渡っているため、治療の目安としてください。 一方で良くならない場合は、もう一方をお試しください。			
消炎鎮痛作用	効能	血行を良くして 痛みを緩和	
もまれたくない痛み 動かすとつらい痛み	性質	揉みほぐすと楽になる痛み 温めると楽になる痛み	
寝違え 椎間関節性腰痛 筋筋膜性腰痛 (ぎっくり腰) 膝痛 肘痛 腱鞘炎 スポーツ障害 使い痛み 急性期の五十肩・神経痛 胃痛 ポイントがはっきりした腹痛	疾患	首こり 肩こり 腰こり 手足の疲れ 筋肉痛 急性期を過ぎた五十肩・神経痛	

使用上の注意

ご利用に際しては製品に同封している添付文書を、必ずよく読んでからご使用ください。かゆみ等が出た際には、すぐに剥がしてください。

SOMANIKS オフィシャルwebサイト

<http://somaniks.jp>

直営オンラインショップ 楽天SOMASTore

<http://www.rakuten.co.jp/somastore/>

あなたも  
はじめますか？



刺さない鍼でセルフケア



**SOMANIKS**  
Catch The Voice Of SKIN



## たくさんの女性がはじめています。 刺さない鍼で、セルフケア

東洋医学には「未病」という概念があり、病気が発症する前にその芽を根絶しましょうという考え方があります。

生命エネルギーを全身に送り届けるため、体中に張り巡らされた循環道の中継点として、ツボは身体のいたる所に存在しています。

身体のおちこちで生命エネルギーの停滞が起きてしまうと、様々な不快な症状に悩まされ、免疫力が低下し、体力や気力が停滞してしまいます。エネルギーの通り道の要所にあるツボを活用し、丈夫で元気な生活を過ごしましょう。

## 簡便で効果的なツボを刺激を与える



刺さない鍼をコンセプトに開発されたソマニクスは、微細な突起によるやさしい刺激でツボを継続的に刺激することができます。

たくさんの女性がはじめています、刺さない鍼を利用したセルフケアを、あなたもはじめてみませんか？

### 参考図書

あなたのカラダに効くツボが必ず見つかる大事典  
落合社一郎監修 永岡書店  
東洋医学の専門医がやさしく教える即効100ツボ  
伊藤剛著 高橋書店  
自分のからだと上手につきあうツボのつぼ  
邱淑惠監修 成美堂出版

## \* 肩こり にお悩みの方

肩こりは、肩や首の血流が滞り、その部分に疲労物質などが溜まってしまうことで起こります。

まずは、**胸鎖乳突筋**という筋肉をゆるめてみましょう。あまり聞き慣れないかもしれませんが、この筋肉は首の両サイドを縦方向に走っていて、首を回したり曲げたりするときに重要な役割を果たしています。

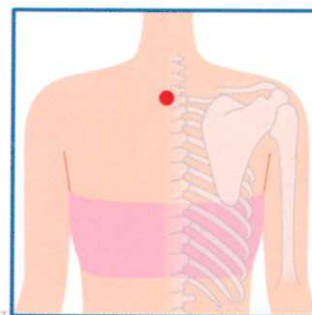
### 胸鎖乳突筋に負担がかかると？

**胸鎖乳突筋**に並行している頸動脈が圧迫され、首や肩の血流が悪くなります。また、老廃物を排出させるリンパの流れも**胸鎖乳突筋**に並行していますので、滞ってしまうこととなります。

### 胸鎖乳突筋をゆるめるには？

右図の赤い点の所で、**胸鎖乳突筋**は骨に付着しています。この付着ポイントに貼ってください。

(左右2か所ずつ)



### 【オススメのツボ】

#### 大椎 (だいつい)

下を向いたときに一番出っ張る骨のすぐ下にあります。(背中の中央1か所)  
全身を温めることができるツボで、首や肩のこりをやわらげる効果があるといわれています。その他、発熱疾患や風邪の悪化を抑えるツボとしても知られています。



## ★ 頭痛 にお悩みの方

ひと口に頭痛といっても、種類がいくつかあります。主なものとしては、緊張型頭痛、片頭痛、群発頭痛などがあります。緊張型頭痛はお風呂で温まると軽減しやすいといわれ、姿勢・枕・ストレスなどで筋肉が緊張し続けて血液循環が悪くなり起きてしまうことがあります。

【オススメのツボ】 太陽 ・ 合谷 ・ 崑崙

## ★ 目の症状 にお悩みの方

目を酷使すると、目を動かす筋肉が疲労します。すると目の周辺の神経が緊張して血液循環が悪くなり、充血・かゆみ・痛み・疲れ目を引き起こします。ソマニクスは、緊張をゆるめ、血行を改善するのにピッタリです。

【オススメのツボ】 太陽 ・ 合谷

## ★ 肌荒れ にお悩みの方

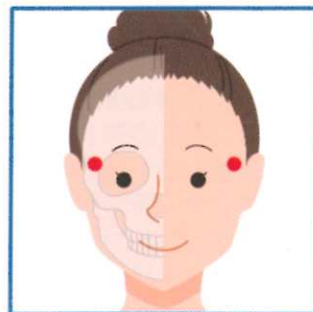
肌の代謝機能が低下したり、ホルモンバランスが崩れてしまうと、肌荒れ・ニキビ・吹き出ものができるようになっていわれています。新陳代謝を活発にする合谷・ホルモンバランスを改善する三陰交を活用しましょう！

【オススメのツボ】 合谷 ・ 三陰交

### 経絡ってなんだろう？

経絡とは古代中国医学より用いられてきた古典的な概念で、生命エネルギーを全身に送るための通り道のことをいいます。鍼灸の刺激は、この経絡により伝えられると認識されており、経絡の要所所で中継点となっているのが経穴（＝ツボ）となります。この概念を用いて、東洋医学では遠隔治療も行われております。

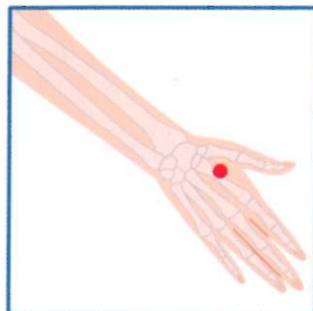
ちなみに三陰交というツボは、3つの経絡が交わっているという意味なので、如何に重要なツボかご推察いただけるのではないのでしょうか。



### 太陽（たいよう）

いわゆる「こめかみ」の位置にあるツボです。（左右2か所）

頭痛の中でも特に側頭部痛や目の疲れからくる頭痛に有効です。近視の方は、頭痛持ちであることがよく見受けられます。



### 合谷（ごうこく）

人差し指と親指の骨が合流するところから、やや人差し指寄りのくぼみにあるツボです。（左右2か所）

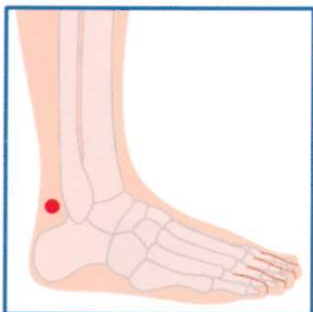
頭痛や耳鳴り、疲れ目などの目の症状、鼻づまり・鼻水・花粉症といった鼻の症状、首や肩のこり、肌荒れなど、頭部・顔面・肩の様々な症状に使われる、大変有名な万能ツボです。



### 三陰交（さんいんこう）

内くるぶしの一番上から指幅4本分上がった所（8～9cm）で、すねの骨のすぐ後ろにあります。（左右2か所）

肌荒れや冷え、生理痛、生理不順、むくみなど様々な女性疾患に対して効果を発揮するツボです。



### 崑崙（こんろん）

外くるぶしとアキレス腱の間のくぼみにあるツボです。（左右2か所）

このツボは、後頭部～首すじ～腰に関連する経絡上（膀胱経）にあるため、頭痛や腰痛の遠隔治療によく用いられます。一昔前までは「頭痛は崑崙で取れ」と言われたそうです。

経絡ってなんだろう？（P.4のコラム）



## ★ 腰痛 にお悩みの方

現在、腰痛は日本人にもっとも多い症状であると、厚生労働省の調査でも報告されています。過度の運動や前かがみ、直立した姿勢を続けていると、腰の筋肉に大きな負担がかかります。姿勢を良くして腰への負担をかけない生活をしましょう。また、加齢のために腰の筋力が衰えている方は、腰にかかる負担も大きくなり腰痛を起こしやすくなります。無理のない範囲で筋トレやストレッチをしましょう。

【オススメのツボ】 委中 ・ 崑崙

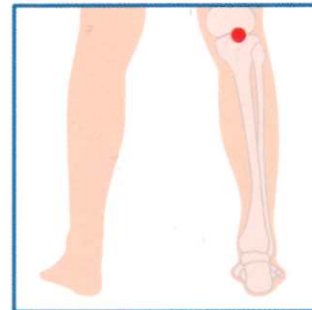
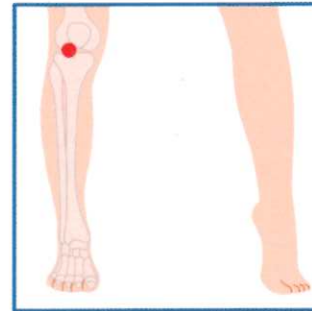
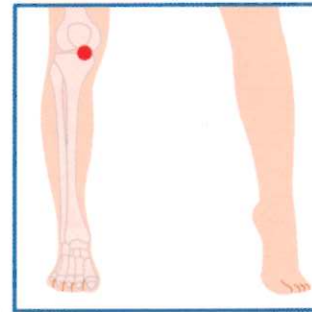
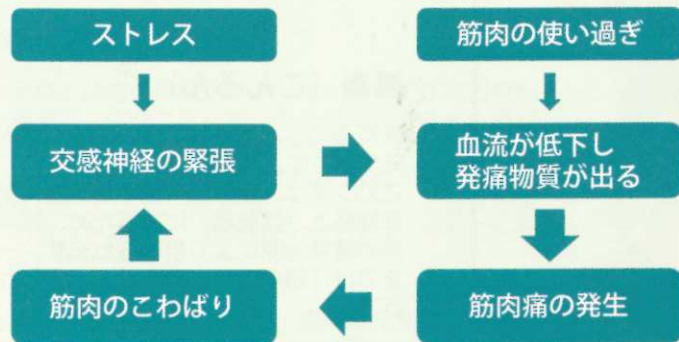
## ★ 膝痛 にお悩みの方

膝の痛みは、膝関節の変形や膝を支える靭帯・筋肉の障害でおこります。階段の上り下りや正座をしたときに膝が痛くなる方は、変形性膝関節症の場合が多いようです。老化により膝関節のクッションである軟骨がすり減ったり、余分な骨が出っばったりします。痛みを早めに取り除き悪化させないようにしましょう。

【オススメのツボ】 内膝眼 ・ 犢鼻 ・ 委中

### 痛みの悪循環を断ちきりましょう（腰痛の例）

交感神経が緊張した状態で、デスクワークや車の運転など長時間同じ姿勢を強いられたり、重労働により腰に負担をかけたりすると、筋肉内の血流が低下して痛み物質が発生します。すると筋肉痛の出現とともに筋肉は硬く縮んだままになり、それがまた交感神経を緊張させるという悪循環に陥ってしまいます。



## 内膝眼（ないしつがん）

膝のお皿の内側下と、膝関節の骨の間のできるくぼみにあります。（左右2か所）変形性膝関節症の方やO脚の方は、膝の内側に痛みが出やすいようです。それ以外にもひざ関節の内側の骨には、働きの異なる3つの筋肉が付着しており、膝の内側に痛みが出やすくなっています。このような方に内膝眼はピッタリのツボです。

## 犢鼻（とくび）

膝のお皿の外側下と、膝関節の骨の間のできるくぼみにあります。（左右2か所）外膝眼とも言われるツボで、特に膝の外側が痛い方に効果的です。運動不足による筋力低下などで膝関節が不安定なのに歩きすぎると、関節外側につく筋肉に負担がかかり、膝の外側に痛みが生じやすくなります。

## 委中（いちゅう）

膝裏の太い横ジワの真ん中にあります。（左右2か所）この委中は、膝全体の血行を改善すると共に、膝外側の靭帯や筋肉の緊張をゆるめて膝痛を緩和するツボです。また、腰痛や坐骨神経痛の遠隔治療特効ツボとしても有名です。

## 崑崙（こんろん）

外くるぶしとアキレス腱の間のくぼみにあるツボです。（左右2か所）このツボは、後頭部～首すじ～腰に関連する経絡上（膀胱経）にあるため、頭痛や腰痛の遠隔治療によく用いられます。

遠隔治療については、P.4のコラム「経絡ってなんだろう？」をご参照ください。



## ★ むくみ にお悩みの方

立ちっぱなしや座りっぱなしなど、長時間同じ姿勢をとり続けたり、寒さや運動不足のために血行が悪くなったりするとむくみが起きやすくなってしまいます。特に脚は心臓から遠く低い位置にあり、むくみやすい部位となりますので、脚の深部で滞りがちな静脈の流れをスムーズにすることが大切です。

【オススメのツボ】 三陰交 ・ 崑崙 ・ 湧泉

## ★ 冷え にお悩みの方

冷えは女性に多い悩みのひとつ。成人女性の半数以上は冷えで悩んでいると言われています。特に手足の先など身体の中心から離れた部分や、下腹部・腰が冷える方が多いようです。食生活や月経の影響で貧血気味の場合や、女性ホルモンの乱れにより自律神経のバランスが崩れた場合に、冷えが起きやすいと考えられています。

【オススメのツボ】 三陰交 ・ 太谿 ・ 湧泉

### 「冷え性」「冷え症」正しいのはどちら？

「ひえしょう」と聞くとどちらの漢字が浮かぶでしょうか。西洋医学では「冷え性」と記され、単に冷えに敏感な身体の性質と捉えられます。一方、東洋医学で冷えは病気になるうる症状(=未病)として治療の対象となるため「冷え症」と記されます。

「冷えは万病のもと」と言われるように、さまざまな不調だけでなく病気の発症や悪化の原因にもなりうるので、軽視できません。

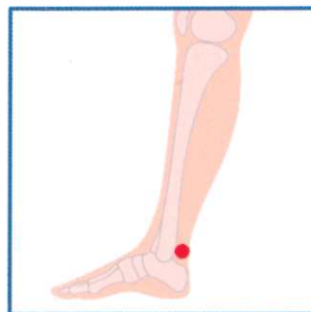
### 脚の冷え

心臓から最も遠く低い位置にあり、血液循環が悪いので、脚の冷えを訴える方が最も多いと言われています。血管を締めつけている交感神経の緊張をゆるめ、脚への血行を促進することが重要です。



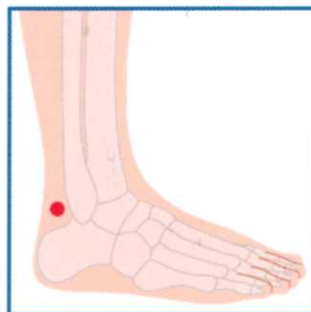
### 三陰交 (さんいんこう)

内くるぶしの一番上から指幅4本分上がった所(8~9cm)で、すねの骨のすぐ後ろにあります。(左右2か所)  
ふくらはぎは第2の心臓とも言われる程、全身の血流の要です。足先への血流を増やし、脚に滞った静脈の流れを回復させ、むくみや冷えに加え、女性特有の疾患改善にとっても重要なツボです。



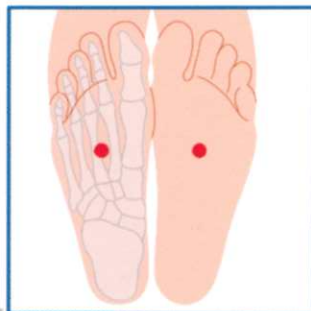
### 太谿 (たいけい)

内くるぶしとアキレス腱の間のくぼみにあるツボです。(左右2か所)  
血行促進作用があるので、冷えに用いられます。また下で紹介している湧泉というツボから湧き出た生命のエネルギーが流れ込んでくる所なので、疲労回復のツボとしても有名です。



### 崑崙 (こんろん)

外くるぶしとアキレス腱の間のくぼみにあるツボです。(左右2か所)  
水分代謝を高めてむくみを改善するので、足首痩せのツボとも呼ばれています。  
崑崙とは、仙人が住むと考えられてきた中国の伝説上の山「崑崙山」に由来しています。



### 湧泉 (ゆうせん)

足の裏側、土踏まずの上、足の指を曲げたときに凹む所です。(左右2か所)  
腎臓の機能を助け、身体から余分な水分を排出するのに加え、足・全身の血流を改善することから、むくみや冷えに有効なツボです。また湧泉とは「元気が泉のように湧き出る」という意味で、疲労回復にも用いられます。



## ★ 不眠 にお悩みの方

なかなか寝つけない、途中で目が覚めてしまう、眠りが浅い、熟睡感が無いなど、眠れない状況や眠りを妨げる原因は人それぞれ。そもそも眠るためには、脳の活動を落とすことが不可欠です。コリや冷えなどの不快な刺激があると、脳を興奮させ眠りの妨げになります。不快な刺激を解消させて、自然に眠りを誘い、快眠を得ましょう！

【オススメのツボ】 内関 ・ 失眠

## ★ 便秘 にお悩みの方

女性が便秘に悩む根本的な原因は、腸の動きが鈍くなることにあります。腸がしっかり動くようにすることと、食事・運動・睡眠などの生活習慣の見直しが重要です。東洋医学では、毎日お通じがなくても2～3日に一回きちんとあれば、それは便秘とはいいません。苦痛を伴うようであれば、深刻に考えすぎる必要は無いかもしれません。

【オススメのツボ】 支溝 ・ 三陰交

### 羊が1匹、羊が2匹・・・

「眠れないときに羊の数を数える」の由来は、英語圏にあるそうです。

「羊が1匹、羊が2匹・・・」は英語圏では、「One Sheep, Two Sheep,・・・」と数えます。これは「シープ」と発音するのは息を吐くため、腹式呼吸になって、高ぶった交感神経が副交感神経に切り替わって、リラックス状態になるために眠りに落ちやすいと言われてています。



内関や失眠を活用する方法、コリや冷えなどの不快な症状を取る方法、腹式呼吸でリラックス状態にする以外の快眠方法もご紹介します。

- ・ 就寝前に38℃～40℃のお湯に入浴
- ・ 就寝前は間接照明などで部屋を暗めにする
- ・ ラベンダーやローズマリーのアロマを使う



### 内関 (ないかん)

手のひら側、手首の横ジワから肘方向に指幅3本分の位置です。(左右2か所)  
内関は鎮静作用に優れたツボで、心の痛みや気持ちを落ち着け、眠りを誘います。  
不眠の他に、イライラ・乗り物酔い・吐き気・胃のもたれにも用いられます。



### 支溝 (しこう)

手の甲側、手首の関節にできる横ジワから指幅4本分の位置です。(左右2か所)  
昔から便秘の特効ツボとして知られています。頑固で慢性的な便秘にお困りの方にも有効なツボです。その他、肩や腕の痛みにも活用されます。



### 三陰交 (さんいんこう)

内くるぶしの一番上から指幅4本分上がった所(8～9cm)で、すねの骨のすぐ後ろにあります。(左右2か所)  
女性の健康維持・増進に加えて、消化器・肝臓・腎臓といった内臓器官の働きを助けてくれるツボなので腸の働きを活発にして便秘を改善します。



### 失眠 (しつみん)

かかとの中央にあります。(左右2か所)  
名前の通り、「眠りを失ったときに使うツボ」です。ストレスを溜め込みすぎて考え込んでしまったり眠れないとき、冷えて眠れないときに有効なツボです。