



# 2025.3月の健康情報

お役にたてるでしょうか。 サワイ薬品HPを参考にしています



## 不快症状は自律神経の乱れで起きる

三寒四温というけれど、  
寒暖差が体にこたえるなー。  
なんとなくだるくて、  
仕事も遊びもやる気がわいてこない……。  
せっかくの春を元気で満喫できるようになる  
には、  
どうすればいいんだろう？

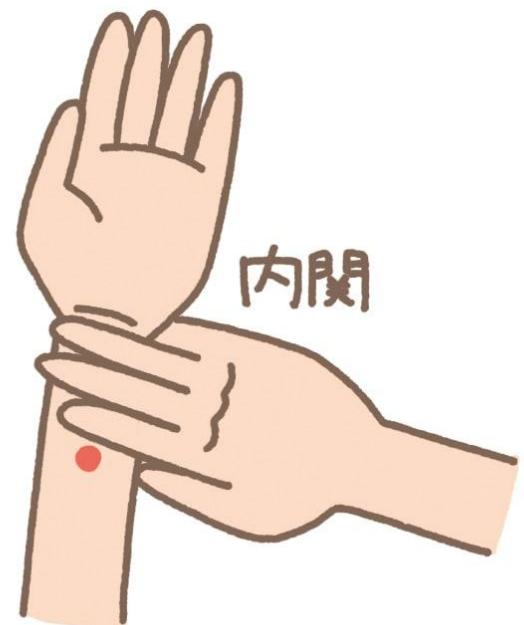
だるい  
不眠  
めまい  
むくみ  
イライラ  
胃の不調



頭痛  
肩首こり  
腰痛  
しびれ  
動悸  
生理痛

お試しとして

## 「内関」のツボを押してみたら



自律神経の乱れに効くのが、  
手首にある「**内関**」のツボです。  
両手首の内側にあるしわの真ん中から、  
ひじ方向に指3本分下がったあたりに、  
響くような感覚があれば、そこが「**内関**」です。  
  
左右の腕にありますが、  
特に痛さやだるさの感じるほうを主に刺激します。

無理のないことは  
何でもやって  
みましょうよ！！

