

尿がでにくいと感じたり、時間がかかるような症状が続いたら、腎臓病などの病気の恐れがありますが、その応急処置として次のことをやってみてください。

排尿困難でつらいときには腰を叩く（たたく）のです。こうすると尿がでやすくなります。

やり方は、両膝（りょうひざ）を開いてしゃがみ、背筋を伸ばして腰のまわりをトントンと軽く叩くだけ。

ここには、陽関穴（ようかんけつ）というツボがあって、刺激すると排尿が促進されます。

叩き方にはコツがありますが、右手でこぶしをつくって叩くことです。

軽快なリズムでトントンと叩くだけです。

原因は、別にあるかと思いますが、まずはおこなってみてください。