**【目的別】おすすめのチャップマン反射点**

🫀 1. 心臓・循環系を整えたい方におすすめ
前面：第2肋間、胸骨のすぐ外側（左右両側）
背面：T2〜T3間、椎骨の間（横突起の近く）
関連症状：動悸、不安感、胸の圧迫、冷え

🧠 2. 脳・ホルモン系（下垂体・視床下部）サポートに
前面：乳頭の真下、胸筋の上部
背面：仙骨の上縁または後頭部（後頭隆起の下）
関連症状：自律神経の乱れ、月経不順、不眠

🫁 3. 肺・呼吸器のケアに
前面：第3・4肋間、胸骨外側ライン（左右）
背面：T3〜T4間、脊柱のすぐ横
関連症状：風邪をひきやすい、咳、息苦しさ

🍽️ 4. 胃・消化機能をサポートしたい方に
前面：
胃（酸分泌）：左第5〜6肋間（乳頭線上）
肝臓／胆のう：右第6〜7肋間（乳頭線上）
背面：T5〜T9間の脊柱傍（肋骨のつけ根）
関連症状：胃もたれ、げっぷ、右肩の重さ

💩 5. 小腸・大腸・腸内環境に
前面（小腸）：第8〜10肋軟骨下、腹直筋外側
前面（大腸）：右大腿外側〜左大腿外側の大腸配置（上行→横行→下行）に沿う
背面：T10〜L2までの椎骨横
関連症状：便秘・下痢・ガス・栄養吸収不良

🧂 6. 腎・副腎を整えたいときに
前面：腎臓＝臍の左右1.5〜2cm横／副腎＝臍の上5cm、外側2.5cm
背面：T11〜T12（副腎）、L1〜L2（腎臓）
関連症状：むくみ・疲労・気力低下・朝起きられない