

# 東洋医学通信

<発行元>  
 阪神中国医学研究所  
 尼崎市長洲本通1-16-17  
 <連絡先>  
 06(6488)8149

## 花粉症と東洋医学

鼻がズルズル、鼻づまりや、くしゃみ・。そろそろ花粉症の時期がやってきましたね。症状がきつい人にとっては辛い時期です。現在日本国民の三割程が花粉症患者であると報告されています。

皆さんご存知の通り花粉症でもたくさん種類があり、スギ、ヒノキ、イネ、ブタクサなんかはよく耳にしますよね。でも、その他にも五十種類もあると言われているのです。ご自身のアレルギーがどの種類なのか認識する事も予防するには大切な事ですよ。



東洋医学では、「衛気(えき)」と呼ばれる身体を守る防衛のようなものが身体の表面(鼻や目の粘膜、皮膚など)に存在し、邪気(ここでいう花粉)の侵入を阻止していると言われています。

なので、体内の衛気が不足すると花粉などの邪気が身体に入り込みやすくなり、鼻水やくしゃみ、目のかゆみといったアレルギー症状が現れると考えられています。花粉症の予防はその「衛気」を十分に養うことが大切です。邪気(花粉)を寄せ付けない抵抗力の強い身体づくりが基本ですね。

「肺」と「脾胃」は、呼吸や栄養の吸収を通じて「気」を生み出す大切な臓器。そのため、これらの臓器が弱っていると体内の衛気も不足しがちになり、花粉症の症状も出やすくなります。

てしまいます。普段からかぜを引きやすい、胃腸が弱い、虚弱体質で疲れやすい、といった不調を感じている人は、肺や脾胃を健やかに保つよう積極的な養生を心がけましょう。

また、ストレスや睡眠不足、食事の不摂生なども身体のバランスを崩して抵抗力を低下させる原因に。十分な睡眠、バランスのとれた食事など、生活習慣を整えることも大切です。

## 花粉症のツボ

眉の内側から鼻の両脇にある「攢竹」と「鼻通」「迎香」のツボは、うっとうしい鼻水や鼻づまりに効果的です。

しだいに鼻が通るようになり、鼻水が止まってスッキリします。



## ツボの押し方

左右の人さし指どうしを三十分ほどこすり合わせて温めてから、鼻筋の両側を「攢竹」から「迎香」まで上下にさすります。「攢竹」を親指と人さし指をあててつまむようにしながら押しもんだり、「迎香」を鼻の両わきからはさむように静かに押ししても効果的です。



鍼灸師 首藤 知佳子