

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

カゼ

冬の病氣と聞いて、一番に思い浮かぶのは「カゼ」ではないでしょうか、本当は一年中あるんですけどね。

カゼは漢字で書けば「風邪」です、では「風」と「邪」って何でしょう。

東洋医学において「邪」は、身体に悪い影響を与える外的な要因とされており、暑さ・寒さ・湿気・乾燥など、我々の生活の中に自然にあるものです。

「邪」は風・火・暑・湿・燥・寒の6種類あり、その中の「風」は体の熱を奪い、皮膚や粘膜を乾燥させると言われております。

東洋医学では、気候・乾湿・気温等の変化が、カゼの大きな原因の

ひとつと考えられています。

一方、西洋医学では、カゼの原因はウイルスが原因と考えています。

セキ・のど痛・鼻水・発熱等の症状があつて、副鼻腔炎やインフルエンザ等の病名のはつきりしたものの意外を、カゼと呼んでいるようです。

さてカゼをひいた時の対処法ですが、安静にして充分睡眠を取り、栄養があつて消化の良い食べ物を取る事が第一です。

またウイルスは低温・低湿で活発化するので、身体を暖かくして、室内の乾燥を避け湿度を保つようにしましょう。

またウイルスは熱に弱いいため、高熱のある時や弱つてぐったり

している時以外は、風呂も大丈夫です。

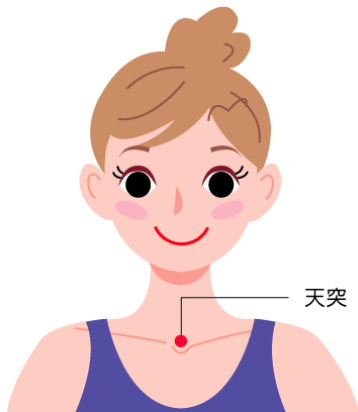
こんな時こそ身体を清潔に保ちましょう、ただし高温の長湯は体力が消耗するので禁物です。

カゼの症状をやわらげてくれるツボ

(セキ・のどの痛み)

・天突(てんとつ)

首の付け根、左右の鎖骨の間
下向きに指で押す。



(くしゃみ・鼻水)

・迎香(げいこう)

顔面、小鼻のすぐ横

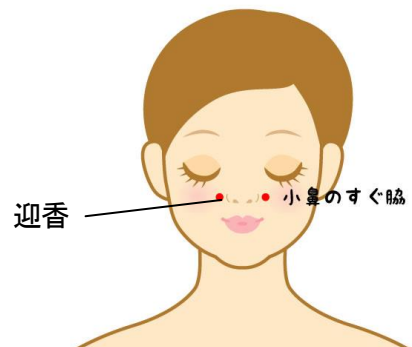
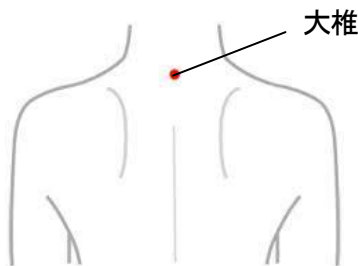
指でゆっくり回すように押す。

(さむけ)

・大椎(だいつい)

首の後ろ、首を前に曲げた時、飛び出る骨のすぐ下。

ドライヤーやシャワーで温める。



鍼灸師 北尾 寛