第３回漢方教室（鍼灸）

花粉症も漢方でスッキリ－漢方薬は眠くならない－

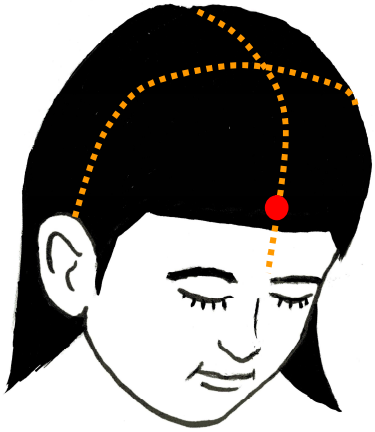
　花粉症とは、暦（こよみ）とやって来て、暦（こよみ）と去る病気だと言われています。春はスギやヒノキなどの花粉によって起こり、秋にはブタクサなどによって起こります。では、鍼灸ではどのように考えるのかいうと、かぜのときと同様に、寒邪や熱邪が原因だと解釈しています。
またダニやハウスダスト、化学物質によるアレルギー性鼻炎も同じような症状を示します。これは花粉症と違い、多くは季節と関係なく、通年性に起こります。西洋医学では原因物質（アレルゲン）を重視しますが、漢方では身体のアンバランスがその発症に関与していると考えます。
　花粉症の代表的な症状は鼻づまり、鼻水、くしゃみの３つです。そのほかに目の症状としてかゆみと充血、咽のかゆみや頭痛などがあります。この頭痛は鼻が詰まったりすることでよく起きます。
これらの症状を軽くする経穴（つぼ）を紹介しますので、花粉の症状がある人は、これらのつぼを指で押してみてください。

鼻の症状

鼻の症状の治す基本のつぼは「上星（じょうせい)」と「迎香（げいこう)」です。
「上星」は前髪の生え際から真上に 1 寸（親指のもっとも広いところの幅）上がったところにあります。
「迎香」は鼻翼の外側中央にあります。
さらに寒けが強いときには、かぜでよく使う「大椎（だいつい)」というつぼを使い捨てカイロやホット缶などで温めると効果的です。

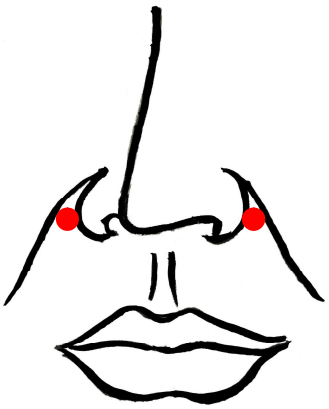
上星（じょうせい）

前髪の生え際から真上に指１本
上がったところ



迎香（げいこう）

鼻翼の外側中央

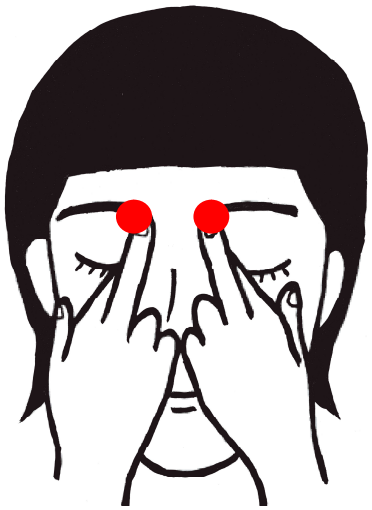


目の症状

　目のかゆみや充血には目の周りのつぼを用います。
眉毛の内側のくぼみにある「攅竹（さんちく）」、内目尻と鼻の根元の中間のくぼみにある「晴明（せいめい）」、目の下の骨のふちにある「承泣（しょうきゅう）」、眉毛の端と目の端との結んだ線の中点の後方 1 寸の所にある「太陽（たいよう）」という４つのつぼを１セットで押してみてください。これを２回やります。

攅竹（さんちく）

眉毛の内側のくぼみ

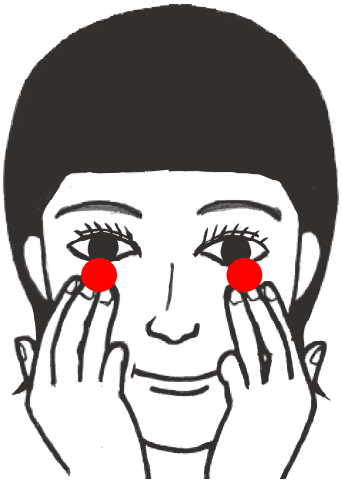


晴明（せいめい）

内目尻と鼻の根元の中間のくぼみ

承泣（しょうきゅう）

目の下の骨のふち

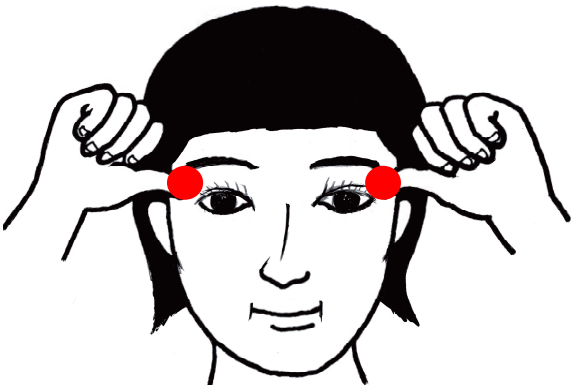


頭痛

頭痛には、眉毛の端と目の端との結んだ線の中点の後方 1 寸の所にある「太陽（たいよう）」、頭のてっぺんで、両方の耳を結んだ線の真ん中にある「百会（ひゃくえ）」、首の後ろの中央で、髪の生え際より少し上にある大きなくぼみから外側２寸（人さし指、中指、薬指を合わせた幅）の所のくぼみにある「風池（ふうち）」を使います。これらのつぼを１セットで２回押してみてください。花粉症以外の頭痛にも応用できます。

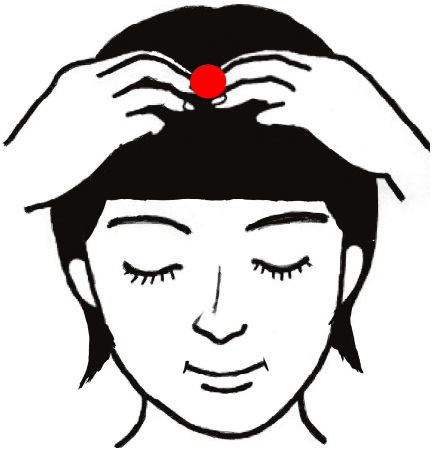
太陽（たいよう）

眉毛の端と目の端を結んだ線の
中間の後方指１本のところ



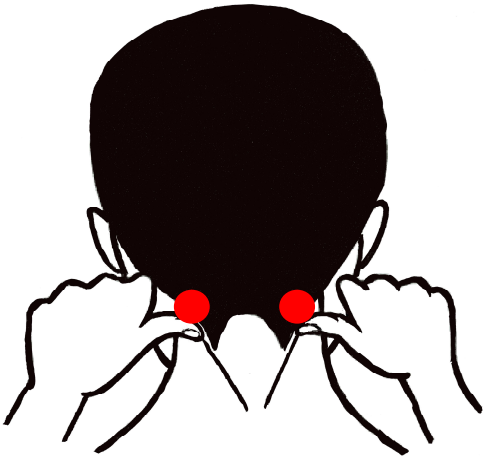
百会（ひゃくえ）

頭のてっぺんで、両方の耳を
結んだ線の真ん中



風池（ふうち）

首の後ろの中央で、髪の生え際より少し
上にある大きなくぼみから外側指３本の
ところのくぼみ



刺激が多すぎるとかえって逆効果です。
８分目くらい、つまり「もう少しやりたい」と思うくらいにしておきましょう。くれぐれもやりすぎに注意してください。