

第31回漢方教室（鍼灸）

もう鼻炎には悩まないー漢方で花粉症も蓄膿症もスッキリー

花粉症の方には、いやな季節になって参りました。しかし最近では、年中鼻炎が起こるようになってきてしまいました。また、この病気は現代病かと思いきや昔にも存在した記載があります。昔は、「鼻鼽（びきゅう）」とか「鼻淵（びえん）」と言われていました。

鼻鼽（びきゅう）：鼻から透明な鼻水が流れるくしゃみ・鼻づまりを伴う病気

鼻淵（びえん）：鼻から液状物があふれでるような病気

さて、鍼灸でどんなことがお手伝いできるか考えてみたいと思います。まず鼻炎の主な症状としては、くしゃみ、鼻水、鼻づまりがあります。慢性になると頭痛、頭重感、顔面部の鈍痛が生じます。つぼを使って鼻水や鼻づまりや頭痛、頭重感の症状を軽減することが、お手伝いできると思います。

では、この症状をタイプ別に分け、ツボを紹介しましょう。

- ① くしゃみが頻繁に出る ⇒ くしゃみと鼻水タイプ
- ② 粘り気のある濃い鼻水そして鼻がつまる ⇒ 黄色い鼻汁・目やにタイプ
- ③ 鼻水・鼻づまりに倦怠感を伴う ⇒ 年中鼻炎そして倦怠感タイプ

★くしゃみと鼻水タイプ

症状：くしゃみの連発で多量の透明でさらさらしている鼻水、鼻がむずむずする、寒いと症状悪化または出現する。

つぼ：迎香（げいこう）、大椎（だいつい）、合谷（ごうこく）

★黄色い鼻汁・目やにタイプ

症状：鼻づまり、粘り気のある黄色い鼻汁、目の充血、粘っこい黄色い目やに、鼻づまりが強い。

つぼ：上星（じょうせい）、曲池（きょくち）、迎香（げいこう）

★年中鼻炎そして倦怠感タイプ

症状：鼻水、鼻づまりの他、疲れやすい、息切れの症状がみられる。また、頭重や頭痛を伴う。

つぼ：上星（じょうせい）、足三里（あしさんり）、中脘（ちゅうかん）

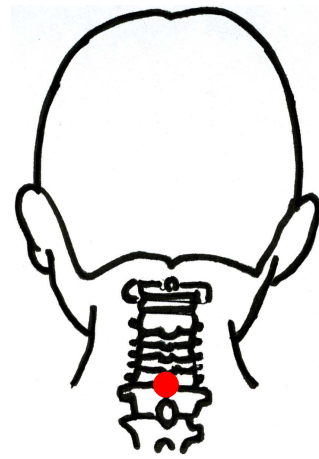
迎香（げいこう）

鼻翼の外側中央



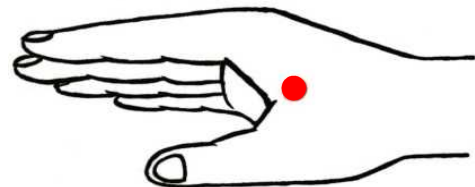
大椎（だいつい）

首を前に倒すと出っ張る骨のすぐ下



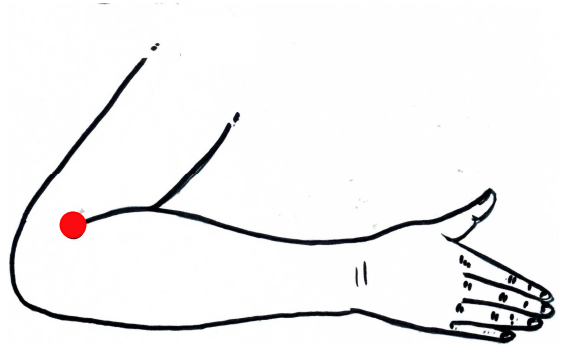
合谷（ごうこく）

手の甲側で、親指と人差し指を合わせてできるふくらみの中央



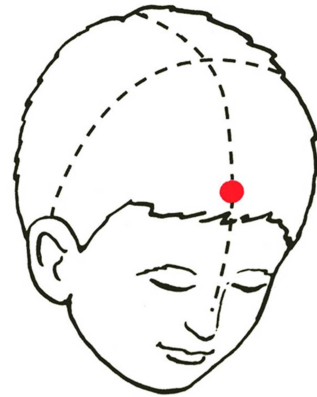
曲池（きょくち）

肘を曲げたときにできる横ジワの外端



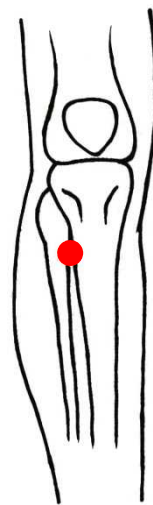
上星（じょうせい）

前髪の生え際から真上に指1本上がったところ



足三里（あしさんり）

膝下のすねの上にある突起した骨の下縁から外側指2本のところ



中脘（ちゅうかん）

へそとみぞおちの中間

