

第47回漢方教室（鍼灸）

鼻がスッキリする漢方—眠くならない花粉症の治療—

今回の漢方教室は、鼻の症状にスポットを当ててお話しますが、今までの第3回漢方教室（花粉症を漢方でスッキリ）と第31回漢方教室（もう鼻炎には悩まない、漢方で花粉症も蓄膿もスッキリ）で花粉症を中心とした話をさせて頂きました。今回の漢方教室では、鼻の症状（鼻水と鼻づまり）にスポットを当ててお話しさせていただきます。

その前に、以前お話した花粉症を復習してみます。花粉症の症状から3つのタイプに分けて考えます。

- 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。この時には、迎香（げいこう）・大椎（だいつい）・合谷（ごうこく）というツボを用います。

★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。この時には、上星（じょうせい）、曲池（きょくち）、迎香（げいこう）というツボを用います。

★年中鼻炎そして倦怠感タイプ

症状：鼻水・鼻づまりのほかに、疲れやすい・息切れの症状が診られる。また、頭重や頭痛を伴う。この時には、上星（じょうせい）・足三里（あしさんり）・中脘（ちゅうかん）というツボを用います。

スッキリしない鼻の症状には、鼻水の場合と鼻づまりの場合があります。

○鼻水

透明でさらさらの場合と黄色のねばねばの場合2つがあります。

サラサラの場合、原因は寒さ（寒邪）です。その場合には迎香（げいこう）と合谷（ごうこく）のツボを用います。あまり寒さが強い場合には、大椎（だいつい）に簡易灸をします。

黄色のネバネバの場合、原因は熱（熱邪）です。その場合には、迎香（げいこう）と曲池（きょくち）のツボを用います。熱感が強い場合は大椎に、爪楊枝にて刺激します。

○鼻づまり

熱邪によって生じます。その場合には上星（じょうせい）と尺沢（しゃくたく）、そして迎香（げいこう）も用います

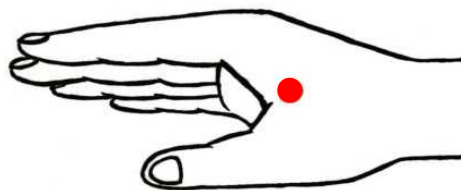
迎香（げいこう）

鼻翼の外側中央



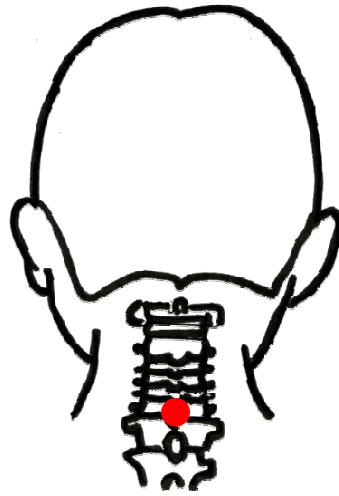
合谷（ごうこく）

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



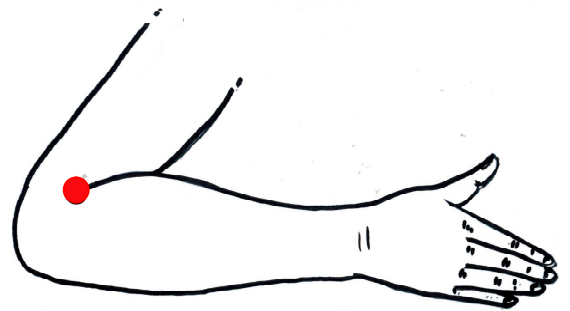
大椎（だいつい）

頭を曲げると出る首のつけ根の大きな骨のすぐ下



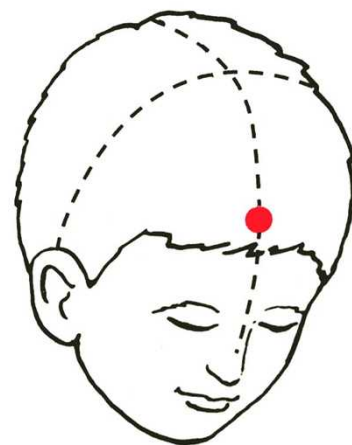
曲池（きょくち）

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



尺沢（しゃくたく）

肘を伸ばした時の肘の外側にある横
ジワの外側のところ

