

あいほら鍼灸整骨院のホームページができました。

<http://www.aihara-seikotsu.com> にて『院長通信』を連載しています。是非、御覧下さい。

第94回【ツボを押してみよう！＜鼻水・鼻づまり編＞】

鼻水・鼻づまりは、風邪や花粉症、アレルギー性鼻炎などの代表的な症状です。今の時期は、花粉症の症状で苦労されている方も多いと思います。鼻水が出るのは、東洋医学的に出してしまった方が良いのですが、場合により困るときもあると思います。また、鼻水が頻繁に出ることにより、鼻の粘膜が炎症を起こして鼻づまりを起こすこともあります。今回は、この症状を直接やわらげるツボを紹介したいと思います。

■※■ 鼻柱（びちゅう） ■※■



鼻水を止めるのに効果的なツボです。

<ツボの見つけ方と押し方>

小鼻のすぐ脇で、少し下がった小さなくぼんだ場所がツボです。押すときは、両手の中指の先を左右のツボに当て、顔の中心に向かって、息を吐きながらゆっくり押し、吸うときは、力をゆるめて押しましょう。

■※■ 上星（じょうせい） ■※■



鼻づまりや蓄膿症などの鼻の症状に効果的なツボです。

<ツボの見つけ方と押し方>

顔の正中線上（顔の左右の真ん中を縦に走ると仮定した線）にあり、前髪の生え際から指幅1本分上に入ったところがツボです。押すときは、中指の先をツボに当て、頭を中心に向かって、息を吐きながらゆっくり押し、吸うときは、力をゆるめて押しましょう。

△▼△ツボを押すときのポイント△▼△

5～10回くらい押し、気持ちの良いくらいの強さで押し、決して無理に強く押さないようにしましょう。