

あいはら鍼灸整骨院のホームページができました。

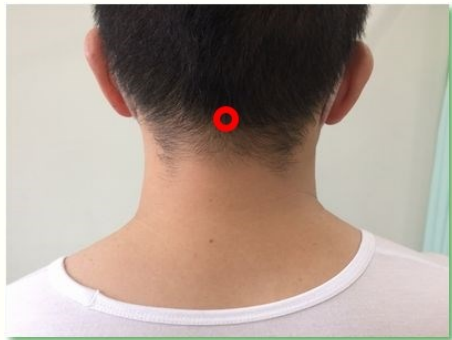
<http://www.aihara-seikotsu.com> にて『院長通信』を連載しています。是非、御覧下さい。

第130回【ツボを押してみよう！＜鼻血編＞】

鼻血は、鼻を強くかんだり、鼻をぶついたりした時に鼻の中の毛細血管が傷ついて出血が見られますが、のぼせや高血圧などが原因となることもあります。鼻血は、東洋医学では本来出さきってしまうほうがいいものと考えられています。止めるツボもあります。鼻血が出た時は、鼻をティッシュペーパーなどで抑えて少し上を向き、ツボを刺激しても良いでしょう。今回は鼻血に優れた効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

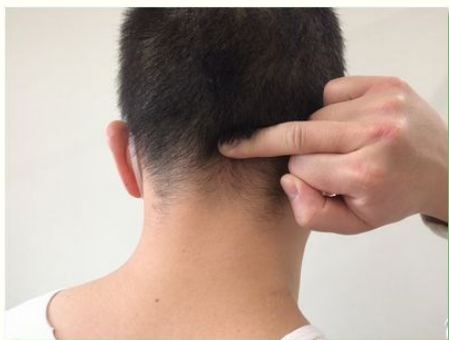
■※■ 痙門（あもん） ■※■

「気」のめぐりや血流と関係が深く止血するのに効果的なツボです。



<ツボのを見つけ方と押し方>

後頭骨の下縁（髪の毛の生え際あたり）の真ん中にあり、2本の太い筋肉（僧帽筋）の間のくぼみ（ぼんのかぼ）のところがツボです。押すときは、中指をツボに当て、頭を後ろに倒して、鼻血が止まるまで押さえておきます。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。自然に呼吸しながら、椅子に座るなど疲れない姿勢で押すと良いでしょう。



<ツボを押すときのポイント>

気持ちの良いくらいの強さで押し、リラックスした姿勢で行い、決して無理に強く押さないようにしましょう。