



### ツボを押してみよう！ 鼻水・鼻づまり②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、花粉症の症状で苦勞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。

#### 合谷(ごうこく)



指圧しやすい場所のあり、首から上に現れる症状や特に目、耳、鼻の症状などにも効果的なツボです。

#### ツボの見つけ方と押し方

手の甲、親指と人差し指の間で人差し指の骨のキワにあり、人差し指の骨をたどっていくと見つけやすいです。押すときは、ツボと逆側の手で手の甲をつかむように持ち、親指の先をツボに当て、人差し指側の骨に向けて押しましょう。押すときは、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。

#### 膻中(だんちゅう)



つかえを取り去るのに万能なツボでさらにストレスを解消して心を落ち着かせるのに効果的なツボです。

#### ツボの見つけ方と押し方

左右の乳頭を結んだ線と正中線(体の左右中央を上から下まで縦に走ると仮定した線)とが交わるところがツボです。押すときは、親指の先をツボにあてて、体の中心に向かって気持ちの良いぐらいの強さで、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。

さらに太淵(たいえん)(手のひら側で手首の横シワの親指側で動脈の拍動が触れる所がツボです。)のツボをセットで押してあげると良いでしょう。



#### ツボを押すときのポイント!

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