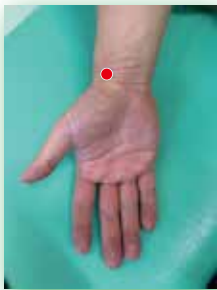




### ツボを押してみよう! 鼻水・鼻づまり編 PART 3

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。

#### 太淵(たいえん)



指圧しやすい場所のあり、鼻づまりや鼻水の症状や呼吸器機能の症状などにも効果的なツボです。

#### ツボのを見つけ方と押し方

手のひら側で手首の横ジワ上にあり、真ん中から親指側に当てた手をずらしていくと少し凹んだところで、動脈の拍動が感じられるところがツボです。押しときは、逆側の手で手首を包むように握り、親指の先をツボに当てて、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。

#### 孔最(こうさい)



鼻づまりや鼻水に対して即効性が高く効果的なツボです。

#### ツボのを見つけ方と押し方

手の前腕の手のひら側にあり、手首の横ジワと肘の横ジワの間でこれを3等分した肘側の高さで中心から少し親指側にずれたところがツボです。押しときは、逆の手で親指の先をツボに当てて、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。