

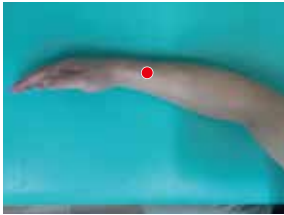


### ツボを押してみよう! 鼻水・鼻づまり編 PART 4

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でしょうが、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。

#### 偏歴(へんれき)

指圧しやすい場所のあり、鼻づまりや鼻水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

手の甲側で手の親指を伸ばした時に手首のところにできる腱と腱のくぼみと肘を曲げた時にできるシワの外側を結んだ線上で手首から肘に向かって3寸(親指幅3本分)のところがツボです。押すときは、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。



花粉症  
です



#### 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。