

## ツボでセルフケア - 花粉症

花粉前線がやってきました。この時期になると待合室でマスクを付けた患者さんが多くなります。この病気をかかえた方にとっては、花の季節春は楽しいどころか憂鬱な季節ですね・・・。

以前、成田ケーブルTVでも当院が放映されたことがありましたので、御存知の方もいらっしゃるかもしれませんが、花粉症には鍼がとてもよく効きます。予防効果もありますので、季節の始まる前に受けられる方も多いのですが、症状が出てからでも即効です。その場で鼻水が止まります。

もちろん鍼でなくても自分でツボを刺激すれば眼や鼻の症状は軽減されますし、頭が痛いのも楽になります。

そこで、ユーカリが丘にあるNHK文化センターでもお教えしていて好評だったいくつかの自宅で出来るツボによるセルフケアをシリーズを御紹介します。今日は第一回目「花粉症」です。

### 【やり方】

おでこの皮膚（迎香）をそっと頭の方へ押し上げる（息を吸ってみると吸いやすいはず）これを10～15秒位普通に呼吸しながら続ける。同様に目の下の頬（承泣）を起点として耳の方へ向け皮膚を引く。さらに鼻上の額の中央髪の生え際（上星）を強めに圧迫。また、両目の内側（睛明）から小鼻までの間を鼻をつまむように鼻の尾根（迎香）に沿って温かくなる程度に両方の人差し指でなでさする。

手（合谷）足（三里）のツボも効果的です。なお体質によってもとるツボが違ってきます。詳しくは当院のHPを参照してください。

また、刺激を継続するということから粒鍼というツボに金属の小さな粒を（粒鍼）貼って上から軽く刺激したりそのまま放置して効かせる方法もあります。上記ツボに自分で貼ればいいので是非お試しください。



### 【粒鍼】

商品名「マグレイン」とりあえず無料で試してみたい方は、マグレインクリア（透明丸絆創膏）と指定して販売元

株式会社阪村研究所 〒603-8041 京都市北区上賀茂ケシ山 1番地

TEL 075-701-8171 FAX 075-701-8172 <http://www.magrain.co.jp/>

[info@magrain.co.jp](mailto:info@magrain.co.jp) へ送ってもらってください。また、お試しセットというのもあり、ツボについての小冊子『経穴経絡』本付きで1,300円を購入すれば種類の違うタイプが180粒も入っていますのでこちらもお徳です。

ただし金属アレルギーのある方は使用しないで下さい。

漫画家 赤星たみ子さんの「美人になるツボ教えます！」の本の監修もしていますが、ここで紹介しているツボは足の三陰交（足首内くるぶしの少し上）から足の裏（涌泉）のツボで、これも効果的です。詳しくは<http://www.akaboshi.com/kahun.html>

ツボに粒鍼だけ貼る簡易治療なら1回1,500円（初診料1,000円）です。

---

酒井はり灸院 Phone: 0476-24-0617 Fax: 020-4668-1958  
院長 酒井 茂一 Mail: [sakai@hariq.com](mailto:sakai@hariq.com) Web: [www.hariq.com/](http://www.hariq.com/)