

2009年 2月19日

「扁桃腺のはれ」対策



扁桃はもともと体を外敵からまもるリンパ腺ですので、ここに炎症が起こるのは体が外敵から攻撃されている証拠です。一般には耳鼻科や内科で抗生物質や消炎剤を処方されれば改善するはずですが、繰り返し腫れてしまう方もいらっしゃいます。

疲れやすい・免疫力が低下しやすい・栄養補給がわるい・睡眠不足など生活養生も関係してきます。

漢方薬では、駆風解毒湯（くふうげどくとう）粉薬がお勧めです。喉を潤すようにお湯でゆっくりと飲んでください。こじらす前に病院を受診することも忘れないでくださいね。

家庭でできる対策には、腫れを少しでも進ませないようにうがいや睡眠を十分とりながら以下のつぼを押してみてください。

合谷（ごうこく）・少商（しょうしょう）を爪楊枝10本程度輪ゴムで束ねて軽く圧迫するのを2～3回繰り返す。押し時間は5～10秒程度です。

睡眠前に押してあげると回復が早まることがあります。

