

2009年3月5日

「花粉症 鼻づまり対策」



花粉症をはじめとするアレルギー病は現代人の3人に1人が何らかの症状で悩んでいます。昔は遺伝や先天的なものと言われてきましたが、今では環境や食生活で生まれるとも言われています。中医学では自分自身の元々持っているバリア力が低下してしまったために起こる病気と考えています。また、現代医学でも花粉症の患者さんが排気ガスなどに含まれている窒素化合物を同時に吸収することで発症することが知られています。

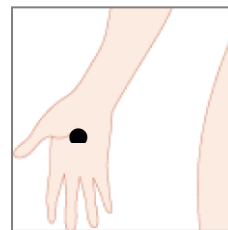
中医学では外にある原因よりも自分自身の粘膜や皮膚の抵抗力を強くすることでアレルギー病に立ち向かう治療が行われています。『衛気』と呼ばれる気が体表や粘膜をめぐることで、花粉や細菌がそこから侵入するのを防いでくれます。この『衛気』を維持するために『津液(粘液)』が常に粘膜を覆ってくれています。

漢方薬やツボでは、この『衛気』や『津液』を十分に分泌させて予防や治療をしています。具体的な対策法として、花粉症の時期は最低でも3ヶ月前から対策を打つ必要があります。症状を一時的でも緩和するツボや漢方薬もありますので試してみてください。

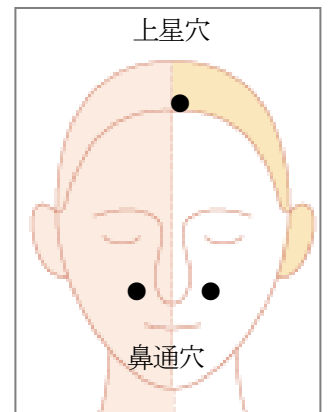
(ツボ) 上星穴(じょうせいけつ) : 額の中央の毛の生え際から上に向かって指1本

鼻通穴(びつうけつ) : 小鼻の上端

合谷(ごうこく) : 親指と人差し指の間



合谷



(漢方薬) 鼻淵丸(びえんがん)

辛夷清肺湯(しんいせいはいとう)

シンイやソウジンと呼ばれる薬草は鼻の穴の掃除をしてくれる薬草です。鼻のつまりがひどくて夜苦しい方にお勧め。

(食事や養生)

刺激物は粘膜を刺激して、外からの刺激にさらに敏感になりますのでよくありません。糖分の摂取過多も感心しません。中医学では糖分や脂肪分は粘膜のむくみを起こすと考えています。

運動で汗をかくことやスイミングで皮膚を鍛えることはとてもお勧めです。

鼻炎の発作にはストレスが関係しているといわれています。中国でも沿岸部の近代化が進んでいる地域では、アトピーや鼻炎などが徐々に発症してきています。

ポイントは肺と腎を強くすることです。

来年に向けての予防を忘れないでくださいね。