



花粉症対策に鍼灸治療（＾＾）❀

少しずつ暖かくなり、お出かけしやすい季節となってきましたね♪

しかし目が痒くなり、鼻がムズムズ、のども痛くなり…

そうです！！花粉症の季節でもあります（><）

日本の花粉症患者数は増加の一途をたどり、花粉症総人口は 2000 万人以上、5 人に 1 人は花粉症とも言われ、今後も増加することが予想されています。

なぜ花粉症は起こる？

アレルギー症状を引き起こす物質が口から侵入し呼吸器の粘膜に付着すると、くしゃみや鼻水によって身体から出し、防御しようとしてします。しかし不規則な生活や疲れなどにより免疫機能のバランスが崩れると、身体に害を及ぼさないものにまで過剰に反応してしまいます。

これにより激しくくしゃみや鼻水など花粉症の症状が現れるというわけです。

花粉症に効果的なツボ☆

百会(ひゃくえ)：頭のとっぺんにあります。鼻の通りをよくし、頭痛・めまいにも効果があります。

印堂(いんどう)：左右の眉毛の間にあります。鼻水・鼻づまりや心を落ち着かせる効果もあります。

迎香(げいこう)：小鼻の横にあります。鼻の通りをよくする効果があります。

合谷(ごうこく)：手の甲の親指と人差し指の付け根の間にあります。押すと圧痛を感じます。

頭痛・のどの痛み・目の充血緩和に効果があります。

☆指で押して刺激を与えてみてください(＾＾) お顔にあるツボは強い刺激にならない様、ご注意ください。

ブログでは花粉症に効果的な食べ物、調理方法なども記載いたしますのでそちらもチェックしてみてください(＾＾)♪

★3月からの鍼灸担当表になります★

月曜日：中西博文、浅井あゆみ

水曜日：中西博文、浅井あゆみ

木曜日：中西博文、盛田真実

金曜日：中西博文、盛田真実

土曜日：中西博文、盛田真実、浅井あゆみ

日曜日：中西博文、盛田真実、浅井あゆみ

祝 日：該当曜日の担当者

よろしくお願ひ致します(*^^*)



まついやまて なかにし しんぎゅういん
松井山手中西鍼灸院
Matsuiyamate Nakanishi Acupuncture Clinic

〒614-8295

編集：浅井、盛田

京都府八幡市欽明台中央55-2

受付 9:30~12:30 15:00~19:30 火曜休診

TEL:075-981-5058 <http://www.matsui-y-nac.jp>

美容鍼灸ホームページ <http://www.matsuiyamate-nac-biyou.jp/>

はい・きゅう、小児はい、アロマセラピー