

# 今日から始める!! ツボ刺激で花粉症対策



## ～症状緩和に効果的なツボ～

2022.3 ハートスカイ通信 NO.32

花粉症の鍼灸治療は花粉症が始まる時期、つまり花粉が飛び始める時期の 4 週間くらい前から始めるのが良いタイミングとされています。また、前もってツボ刺激を行い、免疫力を高めることで症状に素早く対応できる態勢を整えます。

既に花粉が飛んでいます、今からでも遅くありません。ツボ刺激を行い免疫力の向上と症状の緩和を目指しましょう。

### 魚腰(ぎょよう)

眉の中央にあります。

やや下から押し上げるように刺激します。

### 清明(せいめい)

目頭と鼻の付け根の骨の間にあるツボ。

人差し指と親指の腹でつまんで、ぐっと押し込むように刺激します。

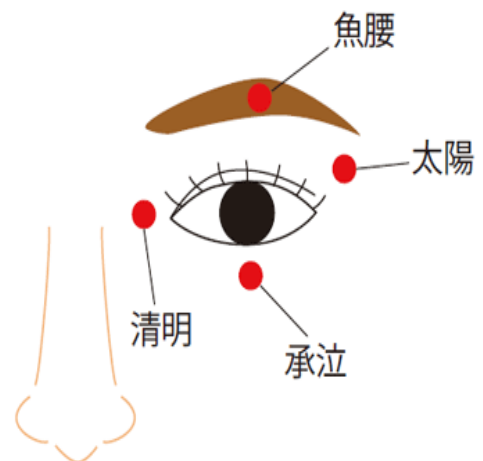
### 太陽(たいよう)

眉尻と目尻の間にあるこめかみのくぼんだ所であり、閉じた口を開けた時、ややへこむ箇所にあたります。

### 承泣(しょうきゅう)

黒目の真下にある下まぶたの中央にあるツボ。

ここを下から押し上げるように刺激します。

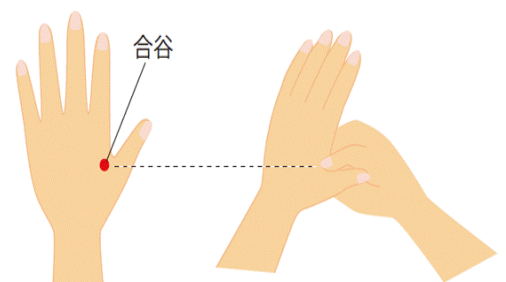


※左右とも同じ位置にあります。

### 合谷(ごうこく)

#### ★万能のツボ

東洋医学では「面目(顔面部)の病は合谷に求めよ」とあり、首から上の症状全般に効くので、鼻水、鼻詰まり、目のかゆみなど、花粉症の辛い症状の緩和に是非お勧めしたいツボです。親指と人差し指の骨の付け根の合わさった所にあります。片方の手の人差し指と親指で挟んで、適度な力で揉みほぐします。



※左右とも同じ位置にあります。