

## 症状別 解説と治療法

### 鼻 炎

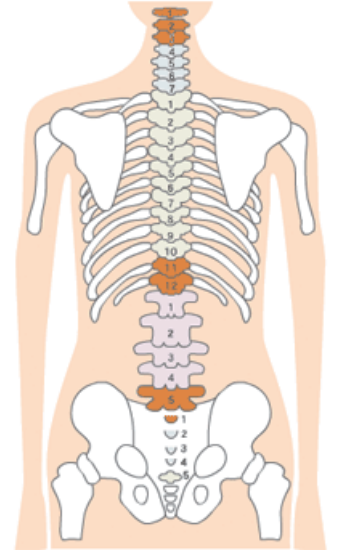
#### 症 状

鼻炎とは、鼻の粘膜の炎症によってくしゃみや鼻水、鼻づまり等の症状を起こす、鼻の疾患のことです。

人には、ウイルスやアレルギーの原因物質（花粉やダニ、埃など）などの異物が体に入ると、これらの物質を排除しようとする働きがあります。この時、ヒスタミンなどの化学伝達物質が遊離します。このヒスタミンによって鼻粘膜の知覚神経が刺激されてくしゃみが出ます。

このように、鼻粘膜が炎症を起こし、くしゃみや鼻水となるのが、「鼻炎」の正体なのです。

鼻炎には、風邪の症状として現れる「急性鼻炎」と、アレルギーによって現れる「アレルギー性鼻炎」などがあります。



#### 原因と治療法

鼻炎の原因は、ウイルスや細菌の感染、化学物質、アレルギーなど様々です。しかし、同じ環境でも発症する方と発症しない方がいます。その違いのひとつの原因に頸椎の転位の有無があげられます。

頸椎 1、2 番の一方的な湾曲、もしくは頸椎 1～3 番の左右の湾曲がある場合や、アレルギーが原因の場合は胸椎 11、12 番と腰仙部（腰椎 5 番、仙椎 1 番）も関係が深いことがわかっています。

#### セルフケア

自分で出来る鼻づまりの緩和法をご紹介します。

まず、まゆ毛の鼻側のはしを指でさぐってみて下さい。大きくへこんだ部分があります。そこが「擗竹」です。両方の掌（てのひら）で顔を覆うようにして、中指の腹を「擗竹」に当てます。軽く押しながら鼻筋の方に向かって10回程度上下させます。

これを数セット繰り返します。鼻の両側、小鼻より少し上にあがったあたりのくぼんだところにあるのが「鼻通」です。その名の通り、このツボを刺激すると、鼻の通りが良くなります。人差し指を鼻通にあて、鼻筋に添って上下にやや強く50～60回こすります。この時、呼吸は普通にしてください。

また、肩甲骨周辺を温めることも鼻炎の緩和に効果があります。具体的には使い捨てカイロを貼ったり、ヘアドライヤーの熱風を吹き付けるなど...

