

責任編集
長谷川勝士
(はせがわ鍼灸院)

1950年生まれ・姫路市出身
駒澤女子大学非常勤講師
(コミュニケーション論)
鍼灸師(社)日本鍼灸師会会員



花粉症は国民病!

子供から大人まで花粉症時代

「花粉小」って言葉をご存知ですか? 「花粉症」にかかった小学生のことで。花粉症は一説によると6人に1人が罹っている立派な国民病。今まで大人がかかるものと思っていたが、最近では小学生にも波及しているそうです。

原因はスバリ「遺伝」。両親が花粉症だとその子供の60%が花粉症だといわれています。そして、遺伝的体質に加え、化学調味料や防腐剤を大量に使った加工食品の摂取や、大気汚染などの外的環境の変化が花粉症などのアレルギー反応をより起こしやすくしているのです。

■花粉症に終わりは無い

花粉症の三大特徴はくしゃみやみず・鼻づまり。今の時期の花粉症はスギ花粉症がほとんど。これが5月まで続きます。で、次にやってくるのがイネ科の雑草、秋口はブタクサが発症…、際限ありません。原因になる植物は50種類を超え

アレルギーを起こす花粉時期

●スギ	2月～5月
●ヒノキ	3月～5月
●ホソムギ	4月～8月
●ナガハグサ	4月～8月
●ブタクサ	8月～10月
●ヨモギ	8月～11月
●ナカムグラ	9月～12月

(「花粉症の最新治療」より)

るので一年中、鼻がムズムズしてティッシュが手放せない人も多いのです。なにしろスギは花粉を数百キロ先まで飛ばします。また、イネ科の植物やブタクサの花粉は数百メートルと範囲は狭いものの、そこらじゅうに咲いているのですから始末に終えませぬ。

■花粉症のメカニズム

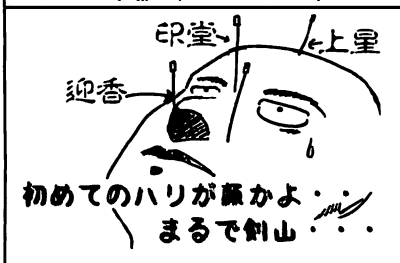
花粉症は目や鼻の粘膜に花粉が付着し、体内に花粉を異物として攻撃する抗体が出来るために起きます。よく晴れた日や気温が上昇した日、また雨上がりの翌日や風の強い日など、花粉量が多いときに抗体の量が増え、鼻の粘膜にある肥満細胞と

いう特殊な粘膜からヒスタミンなどの物質が分泌されて鼻水などの原因となります。残念ながら花粉症は、アトピー性皮膚炎のように成人すると自然に治癒するアレルギー疾患と異なり、一生のお付き合いとなるケースが多いとされています。

■花粉症の避粉旅行

最近話題になっているのが花粉の少ない土地へ一時的に避難する「避粉旅行」。北海道の上士幌町は「スギの木が一本もない町で快適にすごしてみませんか」と呼びかけたところ、このツアーに、10人の定員に276人が応募したそうです。石垣島などの南の島も人気が高い。そして最後に一言、「花粉症、笑っていた人、今年から」とならないように。

花粉症のツボ



鍼治療で治す花粉症

花粉症に効果的なツボは顔に集中しています。

① 迎香(げいこう)

小鼻のすぐ両脇にあるツボ。鼻づまりを解消し、通りをよくする。まさに読んで字のごとく、香りを迎えることができる。

② 印堂(いんどう)

眉と眉のあいだ、眉間にあるツボ。鼻のムズムズさが解消される。また、涙が止まらない重症患者にも効果がある。

③ 上星(じょうせい)

顔の中心線上で(鼻のてっぺんの上)髪の毛の生え際から3センチ上にあるツボ。モヤモヤとした感じがなくなり、スカッとさわやかな気分になれる。