

花粉症 ～症状と体質から対策する！～

眼の症状として頻繁にみられるものの1つに、アレルギーによる目のかゆみや充血、流涙などが挙げられます。特に花粉症やハウスダストによる眼症状は日常生活にも支障をきたすほどで、特に目のかゆみについては「目玉をほじくりたい！」と表現されるほど不快なものです。

現代医学においては、抗アレルギー薬の服用や点眼などで各種症状に対応するのが一般的ですが、漢方では、各種症状への対応はもちろんのこと、アレルギーに対する抵抗力を高め、アレルギー症状を引き起こしにくくする体質改善という考え方のもとに治療を行うことができます。

さて、例えばスギ花粉アレルギーを例に挙げると、2月上旬から始まり、2か月ほど続きます。この場合、だいたい10月下旬～11月初めくらいから体質改善、すなわちアレルギー症状を引き起こしにくくする治療をスタートさせていきます。漢方では「皮膚や粘膜のバリア機能を高める！」という考え方、専門用語では「衛気を強くする」といいますが、この衛気を増やして外から侵入する花粉の

影響を抑えることを目的にします。

漢方薬では「玉屏風散」あるいは「衛益顆粒」という名前の薬を使用することが多く、鍼灸であれば、合谷、足三里というツボをよく使います。

では、目のかゆみや流涙、鼻水、鼻づまりなどの症状に対してはどうすればよいのでしょうか？

漢方茶として飲むなら、「菊花」・「蘇葉（しその葉）」・「薄荷（ハッカ）」の3種を使ったもの使用したり、鍼灸では攢竹（さんちく）、四白（しはく）、迎香（げいこう）などのいわゆる症状のある局所のツボを用います。

攢竹、四白、迎香など顔のツボなどは指圧が、足三里、合谷は、「せんねん灸」が効果的です。

◎攢竹（さんちく）：眉毛の内端の部分です。指で押して、ズーンと響くところを探して押すとより効果的です。

◎四白（しはく）：目の下、瞳孔の中心から2センチ程下にあるツボで、この骨の部分には神経や血管が出てくる穴があります。

◎迎香（げいこう）：鼻の穴の外側の溝の部分で、少し強めに押すと鼻の奥の方にズーンと響くところがあります。

◎足三里（あしさんり）：膝のお皿の下端から、指4本分下がったところ。スネの骨の外側にとります。

合谷（ごうこく）：手の甲側、親指と人差し指の間の、骨同士が接する部分の手前で、やや人差し指側寄りにとります。

