

# 庄司新聞

東洋医学をより身近に♪

発行

あん 杏 総合治療所

〒534-0021  
都島区都島本通2-11-8  
アベニール1F  
Tel.06-6925-2323

# のぼせ

花粉症の季節となり、世間ではお悩みの方が非常に多いようです。

当治療所に通院されている患者さんには耳にタコができるほど聞かされているお話かもしれませんが、花粉症は「のぼせ」という体の状態によって引き起こる症状の一つです。

「のぼせ」を辞書で確認すると、左のようになっています。症状や病気の仕組みとしての「のぼせ」は①です。時に②③も関係します。



なぜこのような状態になるかというと、相対的に上半身の神経が興奮し、下半身の神経が鎮静するからです。東洋医学ではこのような状態を「上実下虚」と言い、花粉症の他にも下記の

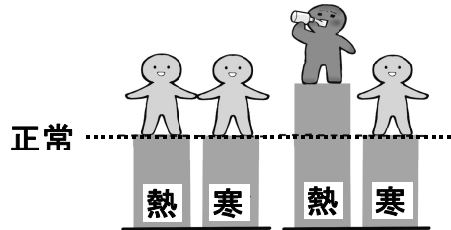
## のぼせ3パターン

～あなたはどのパターン？～

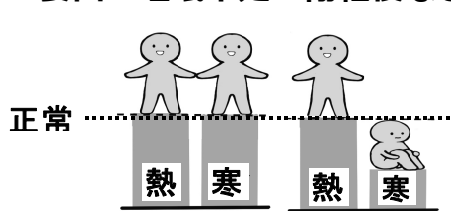
自然の法則では、「熱」は上に上がり、「寒」は下に下がる性質を持っています。私たちの体の中でもその法則は変わりませんが、相対する二つの性質がバランスよく存在することによって初めて体は正常に機能します。

しかし、「熱」と「寒」どちらかに過不足があり、バランスが崩れると、様々な症状を引き起こします。のぼせは相対的に「熱」が多くなった時に起こる症状です。そして、熱が多くなる状態には実は3つのパターンがあります。

①寒は正常で、熱が多い場合  
→要因：目や頭の使いすぎ  
カゼ・イライラなど



②熱は正常、寒が少ない場合  
→要因：睡眠不足・閉経後など



③熱は多く、寒は少ない場合  
→①と②の複合型。  
のぼせ症状が最も強く出る。

## こんな症状も東洋医学的には「のぼせ」状態！

のぼせていると、冷静な判断ができなくなるため、自分がのぼせていることすら気づかない場合が多いです。次のような症状が出ていたら要注意！これらを参考に自分の状態を認識し、対処していきましょう！

★舌やほっぺを噛んでしまう

★ダンスに小指をぶつける

★キーンという高音の耳鳴りがする

★無意識に髪を触っている

★財布や携帯を置き忘れる

★寝てるときに寝言で叫ぶ

★午前1時や2時に目覚める  
(午前3時前)

対処法は裏面へ

### のぼせる【逆】させる！

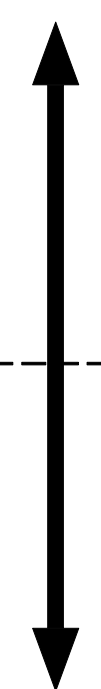
①血が頭へのぼって、ぼつっとなる。上気する。「長湯でーせる」「暑さでーせる」②興奮して理性を失う。血迷う。逆上する。「ーせて前後の見境がなくなる」③すっかり夢中になる。熱中する。「アイドル歌手にーせる」④思い上がる。うぬぼれる。「成功したからといってーせるな」

ような症状が出現します。また、春は自然界の気候変動からより一層のぼせやすくなります。このような状態を予防したり、正常な状態に戻すために鍼灸治療は大変有効です。(より効果を発揮させるには、春の症状は冬から準備が必要！)

その他、日常生活でも気をつけるべきことがたくさんありますので、裏面を参考にしてみてください。

## 《のぼせ状態と症状》

熱



寒

上半身の神経興奮すると…

- ①上半身の神経過敏
- ②上半身の血流増加
- ③上半身の筋肉緊張

- ・顔のほてり・頭痛
- ・めまい・胸悶
- ・首、肩こり・目のかゆみ
- ・目の充血・不眠・動悸
- ・息苦しいなど

- ・足が冷たい
- ・足に力が入らない
- ・足がふらつく・足がつる
- ・足が強ばる・足がむくむ
- ・尿もれ・頻尿・腰痛
- ・便秘・生理痛など

下半身の神経鎮静すると…

- ①下半身の神経鈍化
- ②下半身の血流減少
- ③下半身の筋肉硬化

# のぼせ症状にはコレ！

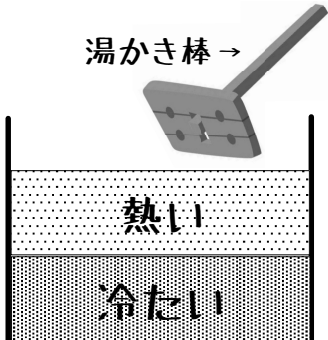
※特別なことは何もありません。  
しかし、あなどらず、確実に行ってください。

## 23時には 寝ましよう！

のぼせ症状に対して、最も効果的なのは睡眠です。睡眠をしつかり摂ると、東洋医学で言うところの「陰（いん）」が養われます。陰には体を滋養し、潤すと同時に、水冷作用もあります。これによって、体の中の熱が治められ、体の全ての機能が正常に機能するようになるのです。

## たくさん 歩きましょう

のぼせは前述したとおり、上半身に熱が多くなっている状態です。相対的に下半身が冷えている場合が多く、熱の分布が悪い状態とも言えます。例えるなら、昔のお風呂の



湯かき棒 →  
熱い  
冷たい

## 目や頭の 使いすぎ注意

よゆうな状態です。昔のお風呂は上が熱く、下が冷たくなっていて、かき混ぜないと入れませんでしたよね。（35歳以上の方なら分かってくれるかな？笑）  
これと同じように、歩くことで体の中をかき混ぜ、寒熱の分布を均等にさせるのです。

経験的に分かる方も多く、目や頭を使いすぎるとのぼせまです。最近では、仕事でもパソコンを使い、プライベートな時間でもスマホやタブレットなど画面を見る時間が増えている方が多いと思います。お仕事で目や頭を酷使している方は、プライベートでの使用は控えめにしましょう！

どうしても見たい動画ややりたいゲームがある方は、目や頭を使った時間の2倍は歩くようにしましょう！足を動かす運動であればなんでもかまいません。



## 食べもの



GOOD!  
黒いもの  
粘るもの  
根菜類

- ★黒ゴマ
- ★昆布
- ★モズク
- ★納豆
- ★やまいも
- ★のり



BAD!  
芽のもの  
種子類  
春のもの

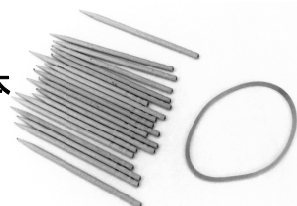
- ★たけのこ
  - ★山菜
  - ★菜の花
  - ★カカオ
  - ★チヨコ
  - ★ナッツ
- (くるみ以外)

## 手作り散鍼の作り方

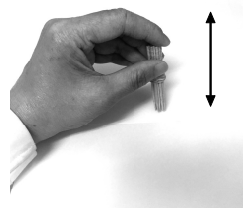
- 【材料】  
・つまようじ20本  
・輪ゴム1つ

### 【作り方】

①つまようじを輪ゴムで束ねる。



②硬い所に打ちつけ先端をつぶす。



③できあがり！



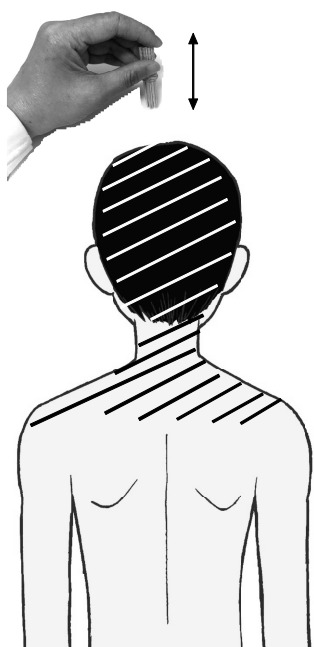
完成！

## 熱愈五十九穴

のぼせには散鍼が有効です。「散鍼（さんしん）」とは小児はりの一種で、その名の通り、滞った「気（熱）」を「散らす」ための方法です。散鍼の根拠となっているのは「黄帝内経素問」という本に記載されている「熱愈五十九穴」と呼ばれるツボです。

「熱愈五十九穴」は頭から肩にかけてあるツボで、頭のツボは上逆した熱気を発散させ、肩口のツボは手足と胸の鬱滞した熱を外に漏らす作用があります。このように作用が少しずつ違います。頭から背中にかけてまんべんなく行うことでこれらの効果が得られます。本来は専用の道具を用いて行うものですが、つまようじでも十分に効果があります。

つまようじを上下に動かし、頭から肩口にかけてツンツンと軽く叩くような感じで行ってください。つまようじの先端でひっかかないように注意！



## 庄司日記

最近のこと

### モンテカルロ

所長が若いころに働いていた喫茶店に「モンテカルロ」という名のイチゴパフェがありました。所長が「後世に伝えたいカフェメニュー」の一つに挙げているそのパフェの話は私が研修に来た頃から聞いていました。いつか食べてみたいと、毎回懇願するのですが、実現できず早十五年…。先日ついに強行！幻にならずによかった！美味しかったです！

### 指切っちゃった

大根のスライスを攻めすぎて、包丁で指を切っちゃいました。薬指が使えないとお椀が持てないことが判明。さらにゴルフクラブを握れないため、選手生命を絶たれました…。

## 編集後記

日本人だけでなく、全ての人が花粉症を治して、気持ちよくお花見に行けることを願っております。