

# 健康ニュース 28年3月号

## 森はり・きゅう整骨院

〒274-0812 千葉県船橋市三咲4-7-18-1F

TEL 047-449-7771

診療時間  
平日 AM9:00~12:00  
PM3:00~8:00  
土曜日 AM9:00~12:00  
休診日 日・祝日  
予約不要 急患随時受付



# [特集:花粉症のシーズン到来!]



毎年、春になると花粉症に悩まされる方が増えてきます。

季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれる花粉症ですが、日本では現在25%の人が花粉症患者と言われており、スギ花粉症だけで1,500万人、花粉症の総人口は2,000万人ともいわれています。つまり日本人の5人に1人が花粉症に悩まされているということになります。そしてその症状を改善させるために、患者さんにかかる年間医療費は約2860億円といわれ、仕事に影響するなど労働損失費用は約650億円という試算もあるそうです。薬を飲むことで、「くしゃみ」や「鼻水」「鼻づまり」「目のかゆみ」(花粉症の4大症状)「のどの違和感」などを抑えることは出来ても、花粉症が治るわけではありません。長い間、薬を手放せずにいる方も多く、薬のせいで眠気や倦怠感など不快な症状に悩まされている方も少なくありません。花粉症の症状は多岐に渡ります。上記で挙げた花粉症の4大症状だけでなく、露出している皮膚に付着する事でピリピリし湿疹や皮膚炎をおこしたり、消化不良や食欲不振、その他に頭が重くなったり、ボーっとしたり、倦怠感や熱感、イライラなどの多彩な全身症状が起り、肉体的にも精神的にも大きな苦痛を伴い、仕事や勉強の効率を著しく悪化させます。これらの花粉症による症状は、その花粉の飛散が終了するまで続きます。また、一度発症すると多くの場合、来シーズン以降も同様の症状で悩まされることとなります。



## 花粉症が起るメカニズム ~ 花粉症とはどのようにして起こるの? ~

アレルゲンが口から侵入し呼吸器の粘膜に付着すると、アレルギーの原因物質(これを抗原と言います)が粘膜中に溶けだし体内にIgE抗体を作り出します。これが、抗原と反応して身体に侵入した異物を排除する働きをします。つまり、くしゃみや鼻水によって異物を吹き飛ばしたり洗い流すことで、身体を防御しようとするのです。ところが、不規則な生活や疲れなどにより免疫機能のバランスが崩れると、IgE抗体の産生を抑制できなくなり、花粉などの身体に害を及ぼさないものにまで過剰に反応してしまうようになります。これにより、花粉を吸うごとにIgE抗体が増加し、その後に激しくくしゃみ、鼻水、鼻づまりなど花粉症の症状が現れるというわけです。

病院などで行われる花粉症の治療としては、一般的にはおおよそ3つに分けられます。

- ①各症状に、対症療法的に「内服薬」を処方する方法。
- ②鼻の粘膜にレーザーを照射し、焼灼する「レーザー治療」
- ③アレルギー反応の根治療法として、減感作療法(脱感作)

最近では、花粉症の症状緩和の為の治療法も多様化し、鍼灸の治療での効果が注目され始めています。花粉症を根本的に改善する特効穴は未だ分かっていませんが、「花粉症に効く」とされるツボはたくさんあります。その一部を紹介します。

- ・百会…頭のとっぺんにあるツボ。鼻の通りを良くするとともに、頭痛、めまいなどにも効果あり。
- ・上星…百会から額のほうに下がった、髪の毛の生え際から少し上にあるツボ。めまい、鼻づまりなどに効果的。
- ・印堂…左右のまゆげの間にあります。鼻水、鼻づまりの他、こころを落ち着かせるためにも使用されます。
- ・合谷…手の甲の親指と人差し指の付け根の間で、押したら圧痛を感じる場所。

万能なツボですが、主に頭痛、のどの痛み、目の充血の緩和に効果があります。

## 鍼灸による花粉症治療はタイミングが大切

鍼灸による花粉症治療は、花粉症が始まる時期、つまり花粉が飛び始める時期の4週くらい前から始めるのがベストタイミングとされています。例えばスギ花粉は2~3月に飛散し始めると言われますが、この場合は1月頃から施術をスタートし、前もって免疫機能のバランスを整えIgE抗体の過剰な産生を抑制すれば、症状はかなり軽減されるのです。ただし、症状がひどくなってからでも意味がないわけではありません。現れている症状に素早く効果を表すツボを刺激しつつ、免疫力の調整を目的とした治療を週に2~3回かけて行うことで、症状の改善を期待することができます。

## 治療するとどんな良いことがあるの?

治療効果は人それぞれですが、下記のような効果を実感していただけたと思います。鍼灸治療によって、全体的に健康な体へと体質が改善されていきます。

- 症状の出始めが遅くなる
- 症状が軽くて済み、ライフスタイルの向上
- 抗ヒスタミン剤、抗アレルギー剤(お薬)からくる眠気やだるさがない
- その他の症状(頭痛、腰痛、肩こり、眼精疲労など)も一緒に良くなる

<ポイント> 花粉の時期が終わっても、鍼灸治療を定期的続けることが最大の秘訣です。何故かという、花粉の時期だけの治療となると、毎年毎年身体の状態がリセットされ初期の状態に戻ってしまいます。健康的な身体への体質改善は、定期的な治療がおすすめです。

<余談> 花粉症の原因となる植物は、現在、日本では40種類以上が報告されています。これらの花粉はほとんど風媒花で、風で花粉が運ばれるため、開花期には大量の花が飛散し花粉症の原因になります。一方、庭に植えたりお部屋に飾ったりするような観賞用の花は、ほとんどが虫媒花で、虫が花粉を運ぶため、花粉の量は少なく、また、空中に飛びにくいので、お部屋に花を飾る程度で花粉症になることはありません。

