

月	火	水	木	金	土	日祝
山根	出張	山根	中川	中川	中川 山根	休み

広報
マホロバ
鍼灸院
マホロバ
2024年4月号
毎月末発行 No.45
発行者 マホロバ鍼灸院

花粉症・黄砂の飛ぶ季節

花粉症について

日本人の有訴率約20パーセントとも言われる花粉症。今や多くの人を悩ます国民的な症状です。その多くは日本の森林面積の18パーセントに及ぶスギ花粉由来によるものです。

戦後の復興時、建材として需要が多かった針葉樹。特に製品として加工が容易なスギは、ヒノキよりも成長が早い為、全国の山林に植えられました。しかし、単価の安い外材が輸入される需要が減った国産の針葉樹は徐々に放置されてしまいました。春を迎えると大量に放出される花粉は私達を悩ましています。花粉症と言ってもその種類は様々で、一年を通して種々の花粉が飛んでいます。特に初春から初夏は、スギやヒノキ花粉が多く、秋はブタクサ、セイタカアワダチソウ、イネ科の花粉が代表的で、それぞれ人によって悩まされる種類は異なります。

黄砂襲来

今まさに、本邦には春特有の偏西風に乗って大量の黄砂が飛来しています。黄砂そのものは毒性はなく、太古より多く降り注ぐ物でした。黄砂はアルカリ性で酸性雨を中和し、栄養の乏しい沿岸より遠い太平洋へミネラルなどをもたらす植物性プランクトン増加させ、海を豊かにするととも言われています。黄砂は体に悪影響を及ぼし、我々の敵であるイメージが強いですが、実は良い面もある事は意外ですね。



黄砂が健康に及ぼす影響

前述したように、黄砂は海を豊かにする良い面もあるのですが、人体にとって悪影響を及ぼす場合もあります。黄砂はそもそも大陸の奥にあるゴビ砂漠やタクラマカン砂漠からの砂が主成分なのですが、日本に飛んで来る過程において大気汚染物質や、埃、ダニ、最近よく聞くPM2.5と言われる微粒子が付着することもあります。

これらが人体に影響を及ぼす原因と言われています。良からぬ物が人体に入った場合、人はそれを追い出す機能を持っています。その働きが酷くなると、アレルギー反応として現れ、くしゃみや咳、目の痒み、頭痛などといったいわゆる鬱陶しい状態になり苦痛を感じます。また、微粒子は直接肺に届いてしまうため、喘息などの呼吸器疾患を増悪される事もあります。

予防、そして鍼灸の取り入れについて

先ずは黄砂情報をチェックしましょう。特に黄砂飛来が多いと予想される時は、空気清浄機を活用し、外出や屋外活動に注意し、黄砂が体内になるべく入らないようにマスクを活用しましょう。外から家に入る際は衣服をしっかりと叩いて付着物を落としましょう。手洗いと、できれば洗顔をする事はより効果的です。これは花粉の対策としても同等の予防対策です。

アレルギーを持つている方は経験があるかもしれませんが、花粉症や黄砂の会話をすると、思い出したかのように症状が出る事があります。これは感情と密接に関係がある自律神経反応と考えられます。鍼灸施術は自律神経反応を正しくコントロールする効果が期待できるので、積極的に取り入れても良いです。当院では顔面部や頭部にあるツボを刺激したり、手足にあるツボを刺激します。受けた方によっては思わぬ効果に驚かれる方もいらっしゃいます。不慣れなので当院ではあまり実施しませんが、首の前、喉の近くから頰椎に向けて少々深く鍼を刺入し、星状神経節という自律神経の集合した場所を刺激する場合があります。これにより鼻腔の閉塞が顕著に緩和される場合があり、良い効果を見ることがあります。また、花粉や黄砂が大量に降り注ぐシーズン外においても、体調を整える目的で月に一回程度の鍼灸を続ける事を推奨します。是非とも当院へご相談ください。



LINE



X



Instagram

カッコいい名言

問題は未来だ
だから私は過去を振り返らない

ビルゲイツ (マイクロソフト創始)

新たな挑戦!

日本一大きな村、十津川村を一周するコースを考案中

当院ではスポーツ選手が鍼灸の施術を利用する場面も多くあります。私自身がトレイルランニング、登山などを趣味としており、体を動かすスポーツに興味があります。人は昔から狩猟や植物の栽培技術によって発展し、自然界で最も繁栄した動物です。狩猟において考えてみると、人はどこまでも獲物を追いかける持久戦が得意です。自然界に居る、いわゆる肉食獣は一瞬の機会で狩を終えますが、人は持久戦で、尚且つチームを組んで獲物を追いかけます。現在は乗り物に頼ってあまり歩かなくなった人ですが、実は持久力に長けていて、積極的に運動を行うと案外動けるものです。自然の中に身を置くと五感が研ぎ澄まされ、より脳が活性化して反応が良くなる感覚があります。

半年ほど前から山で繋がった友人達と共に十津川村の村界(村境)を全て歩いてみる企画を行なっています。日本一広い十津川村の境界部分を全て繋ぐと一八〇キロ程の距離があり、難路も多く有ります。実際に行ってみると肌感覚で十津川村の広さや、古道を行けば歴史的な場所に感慨深くなり、ただ楽しむより趣があります。随時記録を残していきますので興味があれば覗いてみてください。



村境トレイル探索の記録

5月よりポイント制が変更

5月より当院のポイント制が一部変更となります。これまで局所施術に付与されていたポイントが廃止になります。4月末までのポイントは引き続き満了になるまで継続します。全身施術、美容鍼灸におけるポイントは今まで通り継続いたします。ポイントの継続は最終来院日より一年以内の施術日となります。ご注意ください。

後書き

先日、山に行った後お尻が痒いと思いつつ触ると何か引っ付いていて感覚が。カササタでも出来たのかと思いつつ手に取ってみるとダニでした。ダニに吸血された場合は綺麗に取り去る必要があります。私の様に引っ掻いて取るのは危険です。口からしつかりと取る必要があるので医療機関でしつかり除去してもらいましょう。

ダニにも色々な種類がある様です。大きいものは1センチ程の直径がありますが、ほとんどの種類は小さな物です。ダニに吸血され、うまく取れない場合は肌のトラブルになり、死骸を吸い込むと呼吸器疾患を引き起こす原因ともなります。これからあちこちで大発生するダニに対しては専用のスプレーなどで予防を徹底しましょう!

便利!

マホロバ鍼灸院

はりのマイカルテ

詳細を見る

この院を予約する



奈良県 橿原市 八木町1丁目2-20

休診日: 日

施術カテゴリ: 治療 美容 スポーツ

ご予約票を記入する



アプリをダウンロードして便利なインターネット予約をご利用ください

【スケジュール】

△往診日、○中川、●中川・山根、□山根

4 April 2024 令和6年						
日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
	□	△	□	○	○	●
7	8	9	10	11	12	13
×	□	△	□	○	○	●
14	15	16	17	18	19	20
×	□	△	□	○	○	●
21	22	23	24	25	26	27
×	□	△	□	○	○	●
28	29	30	1	2	3	4
×	×	△				

5 May 2024 令和6年						
日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3	4
			□	○	×	×
5	6	7	8	9	10	11
×	×	△	□	○	○	●
12	13	14	15	16	17	18
×	□	△	□	○	○	●
19	20	21	22	23	24	25
×	□	△	□	○	○	●
26	27	28	29	30	31	1
×	□	△	□	○	○	