

早期治療開始が肝要です

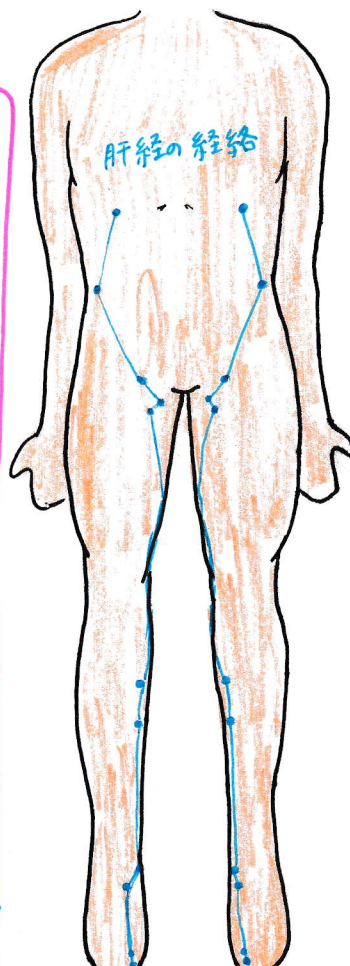
つぼうち推拿整体
2023 10月号

た刺津気トれ流
痛す液候しやれ中
みよが滞土の急で考あは
がうなる(瘀)血(濁)と化(刺)痛(針)でや
起なチク血(濁)と化(刺)痛(針)でや
きチク血(濁)と化(刺)痛(針)でや
ますチク血(濁)と化(刺)痛(針)でや
すチク血(濁)と化(刺)痛(針)でや
。ク血(濁)と化(刺)痛(針)でや
ピリ刺痛(針)でや
ピリ刺痛(針)でや
と刺痛(針)でや
し刺痛(針)でや

る急けで瘡疱 聞状
と、性に活ていの疹ごく疱こ
帯期の炎化体イルども方なり
状疱疹症にしての頃多しと
疱疹後により起低下神経かす
神経痛に神経病気が損傷す
なり損傷すか

帯状疱疹

ぎたいけつお
気滞血瘀型
過労、高齢、慢性病、性生活の乱れ
などにより、体力が低下すると、身体
の様々な機能が低下、身体のバリア機能も
低下するので、寒熱の暑影響も受けやすく、
気・血・津液の巡りも悪くなりやすい。
このタイプは帯状疱疹後神経痛になり
やすい。
赤黒色の疱疹。色素沈着など。
イライラ、不安感、脇の張痛、不眠(夜)伴いやすい



かんたんかせい かんたんうつか
肝胆火盛型、肝胆鬱火型
普段から考えすぎ、過度の憂うつ、イライラ
をため、長期化すると気血の巡りが悪く
なり、体の余分な熱を発散できなくなる。
鮮やかな紅色で硬い疱疹、灼熱痛、
刺痛がある。
口苦、咽乾、めまい、顔面紅潮、目の充血、
イライラして落ち着かない、怒り、ぼいなど伴いやすい

かんしつたいらく
寒湿滞絡型
腹部、腰、手足など冷えやすい冷え性
タイプで、身体を温める機能の低下に
より、治りにくい。
患部は発疹、水疱、ケロイド状になる。
神経痛が激しい。寒さによる増悪、
普段から冷え、寒がりを伴う。

ひいしつねつ
脾胃湿熱型
アルコール、甘いもの、油こいもの、生もの、
味の濃いもの、水分の摂りすぎで消化吸収
に負担がかかり、余分な熱が発生する。
薄紅色、黄白色の疱疹、浸出液が出るこ
があるが、痛みは軽い。
食欲不振、腹部膨満感、軟便、疲労感
など伴いやすい

痛みの中医診療学「中医皮膚科学」より

痛いのはイヤ!

帯状疱疹になる前に、身体からは SOS サインが出ているはず。疲れがたまったり、免疫力が下がる前に推拿・鍼灸・漢方などを利用して、気・血・津液の巡りが悪くならないようにしましょう。

日本の成人の9割がこのウイルスを持ち、5~6人に1人が帯状疱疹にかかると言われていいます。

もしかかったら、皮疹が現れて3日以内に治療を開始するのが理想です。

帯状疱疹後神経痛になった場合も、推拿・鍼灸・漢方は有効です!

つぼみのツボ

免疫力を落とさないためには
リラックス・適度な運動・ツボ押し

大椎

頭を下げると、首と背中の方にポコッと出る骨の下のくぼみ。ドライヤーの熱を当てても良い

中腕

おへそとみぞおちを結んだ線の真ん中。

関元

おへそから指4本下。全身の気の流れを良くして元気を出し、体を温めてくれます。水分代謝アップにも○

痛みの発生には2種類あります。

中医学では、気・血・津液が常に流動している状態を正常=健康と考えます。

※津液=血液以外の体液
リンパ液など

不通則痛 通じざればすなわち痛む

けが、打撲などや“気を張る”状態が続くなどで気・血・津液が停滞することで痛みが生じる。

- （気が滞る - 張、たような痛み
- （血が滞る - ズキズキ
- （津液が滞る - 重たるい

不栄則痛 栄えざればすなわち痛む

老化や病の長期化など内臓機能の低下で気・血・津液が不足し、筋肉・骨・組織など全身に栄養が行き渡らないと痛みが生じる。

- （気が不足 - 元気がなく、疲れやすい寒がり
- （血が不足 - 髪がパサパサ、目の疲れ不眠
- （津液が不足 - 便秘、ほてり、空咳

