

お客様は皆さんごぞんじかと思いますが奥さん、長女、そして元気な次女が里帰り出産から当院(我が家)に帰ってまいりました。お姉ちゃんの方が元気いっぱい遊びまわっているので少々お騒がせすることもあるかと思いますがスイマセン。しかし、こうして家族が家に戻ってくると不思議なもので院にも活気が出てきます。1人でどれだけ丁寧に世話をしても少しずつ枯れたり、葉が落ちたりして弱っていった観葉植物もどんと元気になってきました。元気な空気を植物も感じているんですね♪



♂
0歳と2歳 5歳と3
仲良くしてます。

家族に支えられて3月もお灸堂は元気に診療してまいりますよ～。

お灸の話②「今ならまだ間に合う花粉症のお話」

最近ほんの少しだけ寒さが和らいできましたね。冬の冷たいキリッとした空気から春の柔らかな空気に変わってきました。いよいよ花粉がやって来る季節です。

そんなわけで今回は花粉症について。ちなみに私は少年時代かなりひどい花粉症に悩まされていました。春になると花粉症で鼻が詰まって息が苦しい。イライラして夜も眠れない…もう本当に考えただけで嫌になりますね(今はほとんど克服してましになっています)。

一般に花粉症は花粉が目や鼻などの粘膜に接触することで引き起こされ、くしゃみ、鼻水、鼻詰まり、目のかゆみ等の症状を引き起こすと言われています。

それはもちろんそうなのですが仕事柄これに東洋医学的な考え方も付け加えたいと思います。まず春は気候の変化で身体が冷え(疲れ)やすくなっています。春ってなんだか疲れますよね?そうすると冷えた身体は花粉に対しても過敏に反応してしまいます。そして花粉症が起こってしまうのです。

(花粉が少ないはずの雨の日も花粉症がしんどかったり、様々な種類の花粉が年間を通して飛散しているのに多くの方が春のスギ、ヒノキ花粉にだけ反応しているのはこのあたりにも原因があると思われます。)つまり花粉症対策には花粉を防ぐ工夫も大事ですがそれと同時に身体の調子を整えて花粉症が起きにくい身体になるということも心がけて頂きたいということです。

そんなわけですので「花粉症だから春はしょうがない…」とあきらめるのはまだ早いですよ!今すぐ①規則正しい生活をして体の調子を整えておく。②身体が冷え(疲れ)やすいので腹巻き、入浴など温める工夫をする。

しっかり対策して心地よい春を迎えましょう♪

来月は花粉症のお灸についてお話していきますね～。