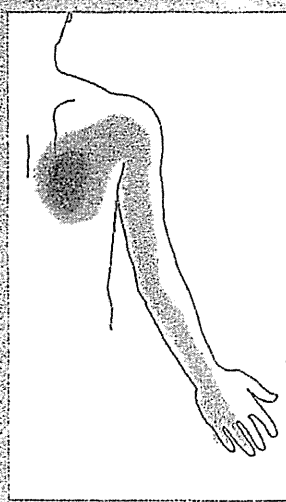
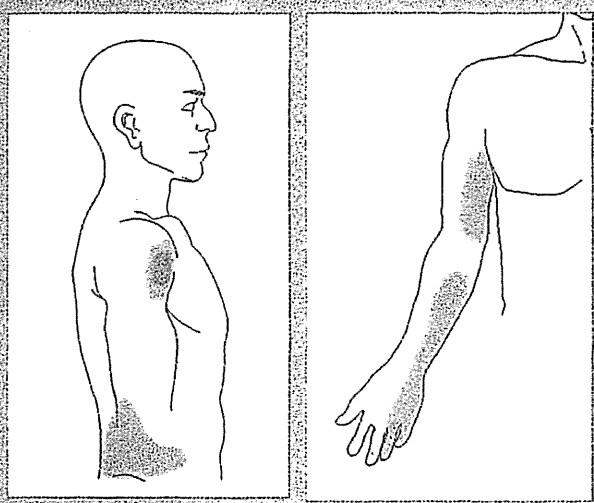


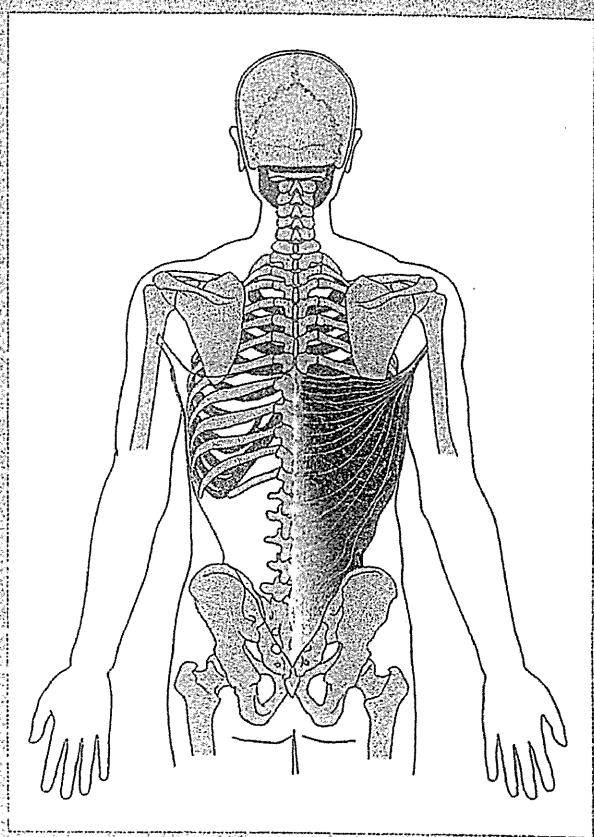
# 広背筋タイプ

## 広背筋の痛みパターン



- 肩甲間部
- 肩関節
- 上腕
- 前腕
- 手

## 広背筋の基礎知識



広背筋は体幹と腰部・上肢を結ぶ筋肉で、背中のほぼ中央あたりに存在しています。この筋肉は腰部と上肢をつないでいるため、腰痛に続発して起こる上肢の痛みに関係しています。

## 筋肉の基礎知識

### ●広背筋が働く動作

- ・手を使って椅子から立ち上がる動作
- ・鉄棒などをよじ登る動作
- ・高い所にある物を降ろす動作
- ・水泳のクロール動作

### ●広背筋を疑うポイント

- ・肩痛がある
- ・肩から腕にかけて痛みがある
- ・高い所から物を降ろす時に痛みがある
- ・肩痛と腰痛が同時に存在している

### ●広背筋に関連のある疾患

- ・肩凝り
- ・五十肩

### ・胸郭出口症候群

### ・頰椎症

### ●日常生活のアドバイス

- ・高い所にある物を降ろす動作を避ける
- ・水泳（クロール）を避ける

### ●関連して問題がある筋肉

- ・菱形筋
- ・中部僧帽筋
- ・大円筋
- ・斜角筋
- ・肩甲下筋

## ストレッチ編

### ステップ1



背筋を伸ばして、ストレッチを行いたい側の手を上げ、手の甲を正面に向ける。

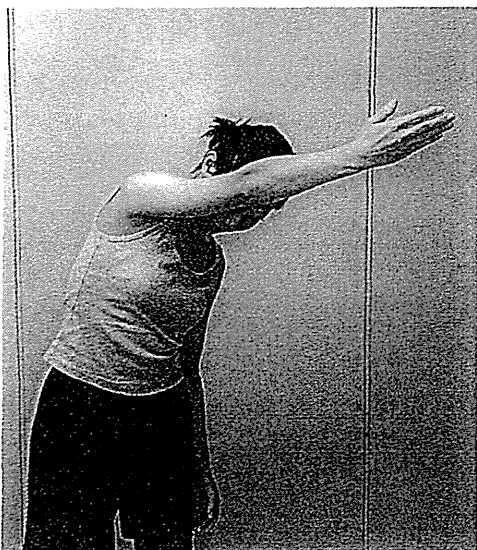
### ステップ2



**ポイント**  
体幹を45度程度横に傾ける。

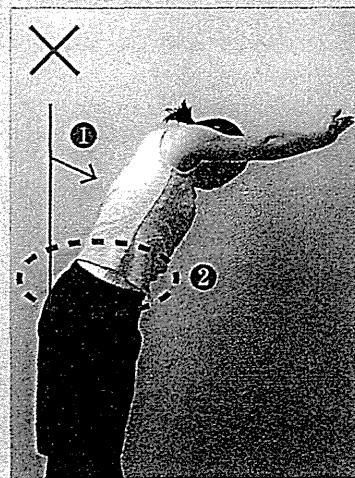
ストレッチを行いたい側と反対側に、身体を側屈する。

### ステップ3



更に斜め前に倒す。

### 間違いやすいポイント



### × NG

- ①上半身が前に倒れ過ぎないようにする。
- ②腰を回し過ぎないようにする。

## マッサージ編

### ステップ1



広背筋は身体を包み込むように脊柱から側部に存在しており、トリガーポイントは特に側部中央付近に出現する。

### ステップ2



手を脇腹(体幹中央付近)に回し、正中に向かい筋肉をマッサージする。



子供のための



# マッスル&スキントッチ

～病気を知って、こころと身体に触れる～

## 第1回 風邪

病気にかかった子供をケアしていくのに必要な知識を、病気の基礎知識や治療法（マッスル&スキントッチ）を交えながらやさしく解説していくシリーズ。保護者への説明にも役立つ内容です。

イラスト◆内藤由規

from ACUPOINT AND TRIGGER POINT THERAPY FOR BABIES AND CHILDREN by Donna Finando  
Copyright © 2008 by Donna Finando.  
Japanese serialization rights arranged with Inner Traditions International, Rochester, Vermont through Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

### いつ病院に行くべきか？

風邪は、病院に行かずに治ることが多いかもしれませんが、しかし、子供が副鼻腔炎や耳の感染症、気管支炎にかかったと思った時は、迷わず医師に相談するべきです。

また、①赤ちゃんにとって初めての風邪であったり、②生後3か月以内にもかかわらず38℃以上の熱が出たり、③生後4か月以上で39℃以上の熱が出た時は、病院に行かなくてははいけません。

### 風邪はどんな病気か？

風邪とは「上気道感染症」のことです。上気道感染症はよくかかる病気ですが、重症化しづらい病気の1つです。多くの大人は年に2～4回、子供はそれ以上に風邪を引きます。

特に、免疫システムが完成していない赤ちゃんでは、年に8～10回風邪を引くこともあります。保育園や学校に通っている子供は特に風邪を引きやすいでしょう。上気道感染症は、子供が学校を休む原因

### 著者◆DONNA FINANDO

ニューヨーク在住のはり師・マッサージ師。1976年から現在に至るまで、筋・筋膜性疼痛に対して経絡や筋・筋膜リリースの理論に基づいた治療にあたる。著書も多く、Trigger Point Self-Care ManualやTrigger Point Therapy for Myofascial Pain（共著）などがある。

### 監訳◆伊藤和憲

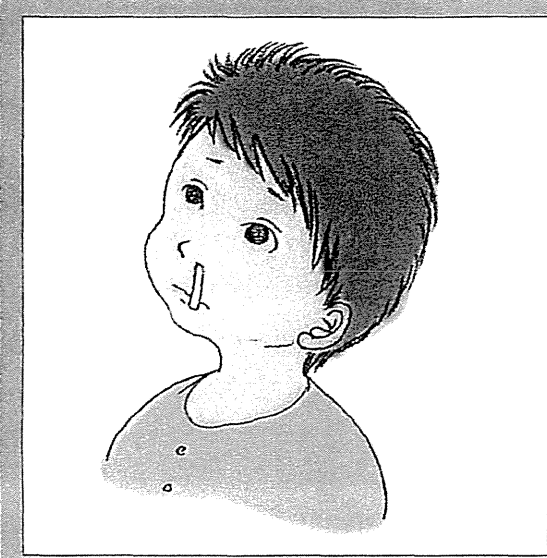
明治国際医療大学臨床鍼灸学教室准教授。専門は「筋肉の痛み」で、2004年より「線維筋痛症外来」を開設。基礎と臨床の面から「線維筋痛症に対する鍼灸治療の可能性」を検討している。

の1つです（他には、ウイルス性胃腸炎、耳炎、結膜炎、咽喉痛などがあります）。なお、子供が1年間にかかる風邪の回数は、6歳までには減少する傾向にあります。

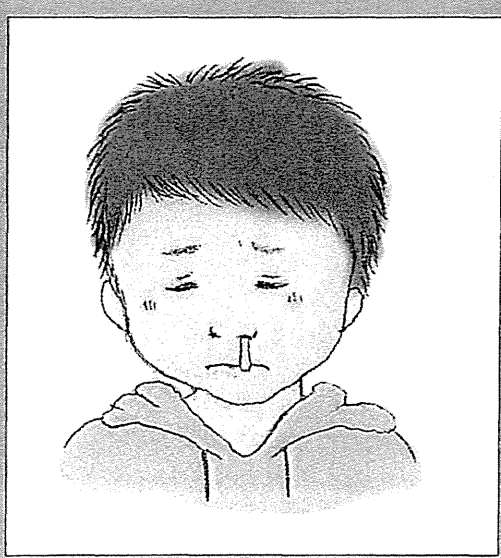
風邪では、鼻とのどの粘膜に軽い炎症を生じます。普通7～10日間続き、多くの場合自然と治ります。風邪は一般的には命を奪うような重篤な疾患ではありませんが、不快に感じるものです。風邪で起こる特徴的な症状としては、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、くしゃみ、咳、流涙（涙が出る）、後鼻漏（のど元に落ちてくる鼻水）、頭重感、頭痛、倦怠感、微熱などがあげられます。

風邪を引くと気分が良いものではありません。寝ようと思って横になると、鼻での呼吸ができなくなります。寝ようとしている時にくしゃみや咳がひどくなることもあります。そういう時の子供たちの気持ちを理解してあげましょう。

一般的に風邪のウイルスは約4日間潜伏し、ウイルスは体内で増殖しています。そのため、風邪を引いてから初めの3日間是人にうつしやすい時期であり、鼻水は透明でサラサラしています。その段階を



鼻水が白色な場合  
鼻水が透明でサラサラしている時は、風邪の引き始めで、他の人にうつりやすい状態にあります。



鼻水が黄色または緑色の場合  
鼻水が黄色、または緑色でドロドロしている時は、身体がウイルスと戦っているサインであり、他の人にうつりにくい状態にあります。

過ぎると鼻水はドロドロとしたものになり、色は黄色や緑色になります。これは身体がウイルスと戦っているサインでもあり、人にウイルスがうつる可能性が低いことを示しています。

風邪の際に適切な処置が行えないと、乳児では耳の感染症が、幼児なら副鼻腔炎を引き起こす可能性があるため注意が必要です。

### 風邪とインフルエンザの違いは？

風邪の症状はインフルエンザの症状と似ていますが、インフルエンザのほうがきつい症状です。インフルエンザの症状は突然現れます。風邪とは違ってインフルエンザの熱は大抵 39℃ 以上の高熱になり、その状態が 3～4 日間続きます。関節や筋肉が痛くなって頭痛や悪寒、食欲減退が起こり、強い疲労感を訴えるため、十分な睡眠が必要です。時に、風邪のような症状（鼻水・くしゃみ、鼻づまり、空咳、ひどい咳）が起こることもあります。インフルエンザによる発熱や不快感は、普通 3～4 日間で終わりますが、疲労感や咳は 2 週間以上続くこともあります。

もし、子供が風邪ではなくインフルエンザにかかったと思ったら、まずは医者に見せることが必要です。

### どうやって風邪が広まるの？

風邪を起こすウイルスにはたくさんの種類がありますが、最も多いのはライノウイルスです。このウ

イルスは、高い感染力を持っています。多くの場合、風邪は鼻水などの粘液や唾液の小さな飛沫によって広まります。飛沫はくしゃみ、咳だけでなく、会話をした時にも空中に飛んで行きます。また、手から手へとウイルスが広まる接触感染もあります。そのため、もし風邪を引いているお母さんの顔を触った後で子供がおもちゃなどを触れば、そのおもちゃを触った他の子供に感染するかもしれません。逆に、もし風邪を引いた子供が顔や鼻、口などを触った後にあなたに触れたら、あなたも風邪を引くかもしれません。

### 子供を風邪から守る ～子供が快適に過ごすためには～

子供を助けるためにできることはたくさんあります。子供が鼻水を出していたり、鼻にドロドロした鼻水（粘液）が貯まっていたら、鼻用の吸入器（柔らかいボール状の吸入器）を使って、鼻をきれいにしてあげてください。

逆に赤ちゃんや幼児が鼻をつまらせた時には、1日に数回、鼻に無添加の塩で作った食塩水を数滴たらしてあげましょう。この方法を試みることで、鼻づまりが改善することがあります。赤ちゃんなら左右の鼻に 1～2 滴たらした後、乾いた粘液（鼻水）がふやけるまで数分待ち、それから吸入器を使って鼻をきれいに掃除しましょう。幼児の場合、3～4 滴たらした後、鼻を優しく拭いてください。塩水を使



鼻用の吸入器を用いたケア

鼻にドロドロした鼻水が貯まっている時は、鼻用の吸入器を使い、鼻をきれいにしましょう。なお、吸入器はベビー用鼻水取り器として市販されています。

うことで乾いた粘液(鼻水)を湿らせて取りやすくさせます。

もし、子供が鼻づまりで眠れないようであれば、加湿器を部屋に置いて鼻水が乾くのを防いであげてください。冬の暖かい室内は、空気を乾燥させ、しいては気道を乾燥させます。そうすると、粘液(鼻水)は濃くねばねばしたものになります。加湿器は空気を潤し、乾いた鼻の粘膜を落ち着かせ、ねばねばの粘液(鼻水)になるのを防いでくれるので、呼吸が楽になるでしょう。なお、もし加湿器を使う場合は、説明書の指示に従い、定期的に掃除してください。

また、ユーカリオイルを数滴たらしたものを枕の傍に用意するのも良いでしょう。つまんだ鼻を通して呼吸を楽にしてくれます。ただし、ユーカリオイルは枕に直接つけないでください。

子供が風邪を引いて、①咳をしている時、②熱がある時(微熱を含む)、③疲れているように見える時などは、保育園や学校には行かせず、家で休ませてください。家で1～2日休めば、症状が悪化したり、他人にうつす心配はなくなるでしょう。また、クラブ活動や塾なども必ず休ませてください。家で休ませる場合は、室温を温かく保ってください。休息と

睡眠こそが1番の治療であることを、身体は知っています。

子供が特に具合が悪そうだったり、熱があるようなら、解熱鎮痛薬や消炎鎮痛薬などの薬を使うべきか、医師に相談してください。アスピリンを子供に与えることはしないでください。ライ症候群<sup>3</sup>を引き起こし、場合によっては重篤な病気に発展することもあります。

※……ライ症候群(ライしょうこうぐん、Reye's syndrome)とは、インフルエンザや水痘などの感染後、アスピリンを服用することで、小児が急性脳症、肝臓の脂肪浸潤を引き起こす生命にもかかわる原因不明の稀な病気。

## 風邪薬は飲んだほうがいいのか?

最近、「抗生物質が風邪やウイルス性疾患の治療に有効というわけではない」という報告がされています。抗ヒスタミン剤や消炎剤、咳止めなどの薬も同様です。薬を使えば一時的に症状を抑えることができます。しかし、治癒が早まったわけではありません。

近年、風邪の諸症状に対する薬は、たくさん存在しています。それらの薬の中から、自分の子供に合う薬を探すことは難しいものです。ただ、子供を苦しめる症状がたくさんあるわけではありません。

例えば、子供が鼻づまりで寝られないとしましょう。そうすると、「鼻づまり」に効果があるとされている薬の成分以外は必要ないかもしれません。子供が必要としない薬の成分をなぜ与える必要があるのでしょうか? 子供がとてもつらそうなら、苦しんでいる症状を和らげるための成分だけが含まれている薬を選ぶようにしてください。そのため、薬に含まれる成分には細心の注意を払ってください。そうすれば、子供が不必要な薬を飲まなくて済むはずですよ。

なお、風邪の諸症状に対する薬は全く害がないというわけではありません。2歳以下の子供ではなるべく薬の使用を避けるべきで、使う際には細心の注意が必要です。薬を使用する際や使用すべきか迷った時は、その使用について必ず医師に相談してください。

また、風邪の際に生じる様々な症状には、意味や目的があることについて理解しておくべきです。鼻水が出るのは粘膜をきれいに保つため、咳は気道の粘液を動かして呼吸をしやすくするためです。そのため、これらの症状を取り除くことが、必ずしも良いとは限りません。

## 風邪やインフルエンザにならないためには？

秋から春の初めにかけて、インフルエンザウイルスはあらゆるところに散在しています。しかし、必ずしもこの時期に頻繁にインフルエンザにかかるわけではありません。東洋医学の観点からいうと、人のエネルギー（特に防衛する役割をもつ「衛気」という気）が盛んであれば、周囲に存在するウイルスや細菌から身体を守ることができます。

親はいつも「風にあたってはいけません！」「上着を着なさい！」「頭に何かかぶりなさい」「濡れたままの髪で外に行ってはいけません！」といった注意をしています。もしかしたら、これらの言葉は意味のないことだと思っているかもしれませんが、とても大切な言葉なのです。どんな東洋医学の専門家も、風邪を引くことが身体によいとは言わないでしょう。寒い日は、頭には帽子を被り、靴下を履くなど子供に暖かい格好をさせ、風邪から身を守るようにしましょう。

そして、このなかで一番大切なのは頭に帽子を被ることです。実際、身体の熱は20%以上が頭から逃げていきます。帽子を被るというシンプルな行為で、全身の熱を保つことができます。

また、風邪にならないためにできることは、定期的に手を洗うことです。そして、子供にもその習慣をつけさせましょう。石鹸とお湯で洗うか、アルコール手指消毒剤を使うなどの工夫をすれば、簡単に風邪の予防ができます（この時、消毒剤に抗菌成分が含まれている必要はありません）。風邪やインフルエンザなどの病気は、人との接触により感染が広まると言われています。子供が風邪を引いている時は、①顔を触る、②咳をする、③くしゃみを手で押さえる、④鼻をかむ、などの後には必ず手を洗うように教えましょう。

また、風邪を引いていないのであれば、手洗いな



帽子の効果  
身体の熱は20%以上が頭から逃げていきます。そのため、帽子は身体の熱を守るために大切なアイテムです。

どにより風邪を予防することができます。食事前、トイレの後、外で遊んだ後、ペットと遊んだ後、風邪を引いた人と一緒に過ごした後などは、手を洗う習慣をつけましょう。このような小さな習慣が子供を風邪から守ります。

子供たちには、咳やくしゃみの際に、口や鼻をティッシュで押さえるよう教えてください。また、ティッシュを使った後はすぐに捨ててください。もしティッシュがないようなら、手の中ではなく肘を曲げて袖の中に咳やくしゃみをするように教えましょう。飛沫が空気中に広がるのを防止するだけでなく、手で物を触っても周囲がウイルスで感染しませ



手洗いの役割

風邪のウイルスは手を通して、身体に侵入することが多いと言われています。そのため、手洗いは風邪を予防するための最大の防御策です。

ん。もし、子供が袖のない服を着ていたら、手と同様に腕まで洗わないといけません。

子供には、手・おもちゃ・鉛筆など食べ物以外の物を口に入れさせないように注意しましょう。おもちゃなどよく使うものをこまめに洗うことで、それらが病気の感染源にならないように心がけます。

家の中で誰かが風邪を引いている時は、グラス、食器、タオルといったものは別にしましょう。使った後のグラスは洗うか別のものに変えてください(特に洗面所で使用したものには注意)。そして、子供が風邪やインフルエンザから回復した後は、歯ブラシを新しいものに変えてあげてください。

食事に関して

食事の内容によっては、子供の風邪の回復を早めます。しかし、風邪の際に乳製品を摂取することは、身体の筋肉産生を増加させ、体力を消耗させてしまう傾向があるので、風邪の子供にはむやみに与えないほうがよいかもしれません。この乳製品にはチーズ、ヨーグルト、アイスクリーム、プリンなども含まれます。豆乳や豆乳で作られたチーズを代わりに使用してください。(訳者注: 医師によっては免疫力を高めるという視点から、乳製品を勧める場合もあります。どちらが正しいかは判断が分かります)

飲み物などの液体は、粘液分泌を減らすので、子



咳やくしゃみのやり方  
 子供は咳やくしゃみをする時、手で口を押さえますが、その際手にはウイルスがたくさん付着します。子供たちは、手でいろいろな所を触るため、手にウイルスが付着していると感染が拡大するおそれがあります。そのため、咳やくしゃみをする際は、肘に向かって咳をするように小さい頃から教えましょう。

供が飲み物をたくさん欲しがるのを知っておきましょう。水、水で薄めたジュース、水で薄めたスープ、水で薄めたハーブティーなどが良いでしょう。また、風邪を引いた時は、チキンスープが非常に効果的です。

生野菜または温野菜、果物、調理された鶏肉や魚は、風邪を引いた子供にも消化しやすく、食べやすいものです。揚げ物やファーストフード、脂身の多い肉を与えるのは避けてください。そういった食品は消化に悪いものです。普段から加工品はなるべく与えないでください。例えば白砂糖(アメ、クッキー、焼き菓子、ソーダ水)、小麦粉やベーカリー製品、化学薬品や保存料を使った食品などがそれにあたります。

\*

次回は実際の治療方法について紹介していきます。

😊 子供のための 😊

# マッスル&スキントッチ

～病気を知って、こころと身体に触れる～

## 第2回 風邪2

病気にかかった子供をケアしていくのに必要な知識を、病気の基礎知識や治療法（マッスル&スキントッチ）を交えながらやさしく解説していくシリーズ。保護者への説明にも役立つ内容です。

イラスト◆内藤由規（明治国際医療大学大学院生）

from ACUPOINT AND TRIGGER POINT THERAPY FOR BABIES AND CHILDREN by Donna Finando  
Copyright © 2008 by Donna Finando.  
Japanese serialization rights arranged with Inner Traditions International, Rochester, Vermont through Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

著者◆DONNA FINANDO

ニューヨーク在住のはり師・マッサージ師。1976年から現在に至るまで、筋・筋膜性疼痛に対して経絡や筋・筋膜リリースの理論に基づいた治療にあたる。著書も多く、Trigger Point Self-Care Manual や Trigger Point Therapy for Myofascial Pain（共著）などがある。

監訳◆伊藤和憲

明治国際医療大学臨床鍼灸学教室准教授。専門は「筋肉の痛み」で、2004年より「線維筋痛症外来」を開設。基礎と臨床の面から「線維筋痛症に対する鍼灸治療の可能性」を検討している。

## 治療

ここでは、子供が風邪の時に、快適に過ごすためのテクニックをいくつか紹介します。多くの場合、1～2回治療を行うと、風邪の回復が早くなることに気がつくはず。この治療の目的は、呼吸を楽にし、喉の炎症を和らげ、リンパの流れを良くすることで、自然治癒力を強化することにあります。そのため、子供は速く回復します。

イラスト1、2の赤い部分は、風邪の治療に用いる部位です。特に、濃い赤は重点的に治療を行ってください。一般的に、薄い赤は1～2回程度、濃い赤は3回以上、続けて3～5秒ほど圧迫するなどの刺激を加えてください。小児や大人を治療する際には、濃い赤の場所にツボを探そうとしますが、赤ちゃんや幼児ではツボにこだわらず、その周囲を治療すると効果を得られるでしょう。なお、治療は必ず左右ともに行ってください。

子供をマッサージする時は、優しいタッチで行ってください。特に赤ちゃんの場合は、焼き上がりのケーキをチェックする時のように優しく触れてくだ

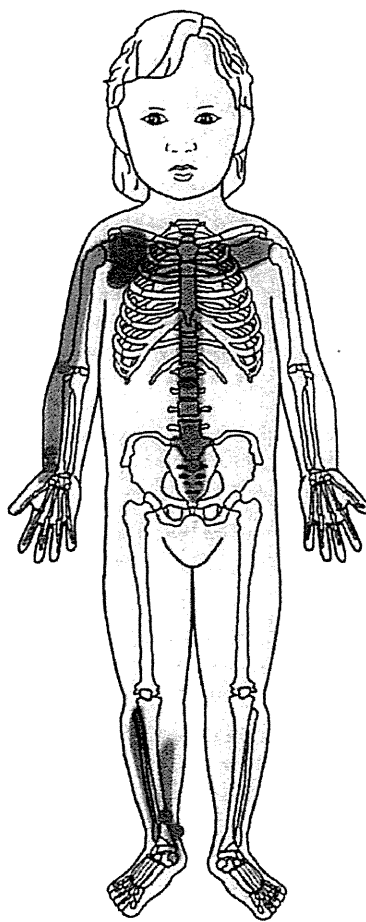


イラスト1



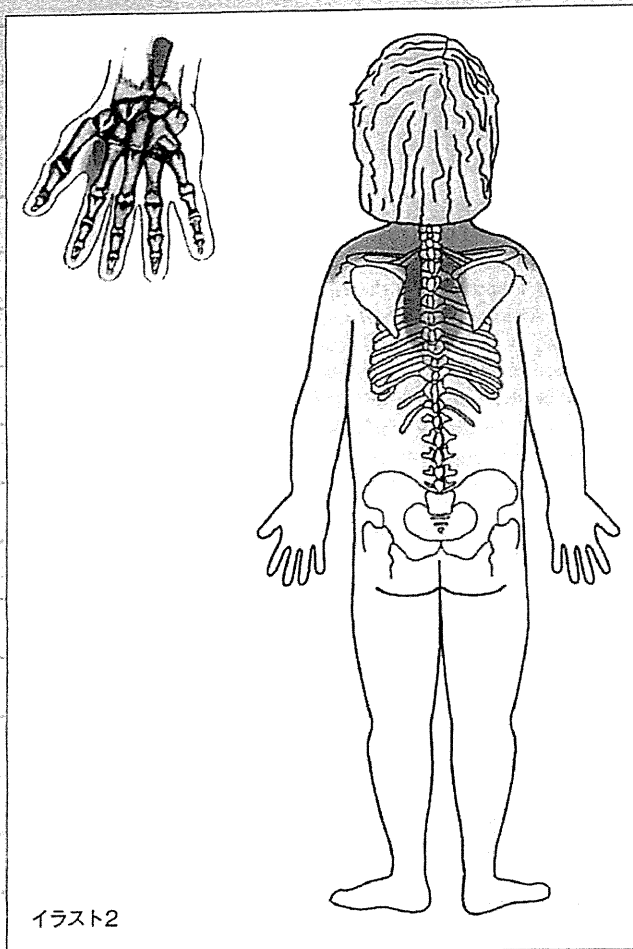


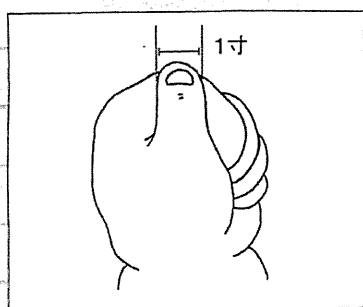
イラスト2

さい。

治療を行うタイミングは、子供が治療を受け入れてくれる時ならいつでも良いでしょう。まずは、子供をリラックスさせましょう。そうすれば、親子ともに楽しく、喜ばしい時間になるでしょう。このように、治療には、子供と触れ合う喜びや気分転換など、多くの効果があります。

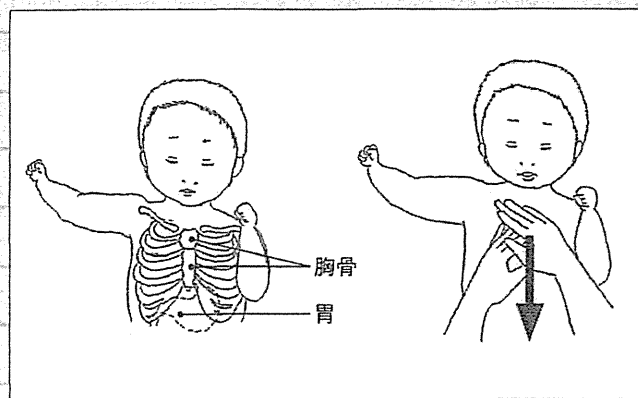
## 全身の治療

胸から上肢にかけてマッサージしてみましょう。これらの治療には、免疫力を高め、呼吸器を改善してくれる役割があります。また、ツボを使うと更に効果は高まります。



ここで示されているツボまでの距離(寸)は、治療する子供によって異なります。子供の親指の幅を1寸と定めましょう。

①胸骨の上から胃まで、優しく胸をマッサージするところから始めましょう。



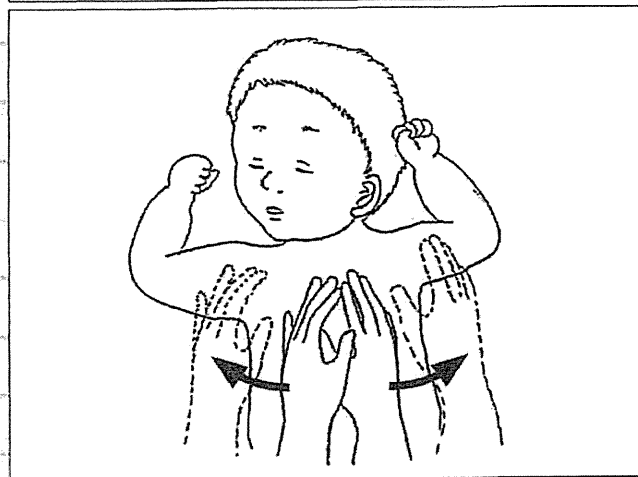
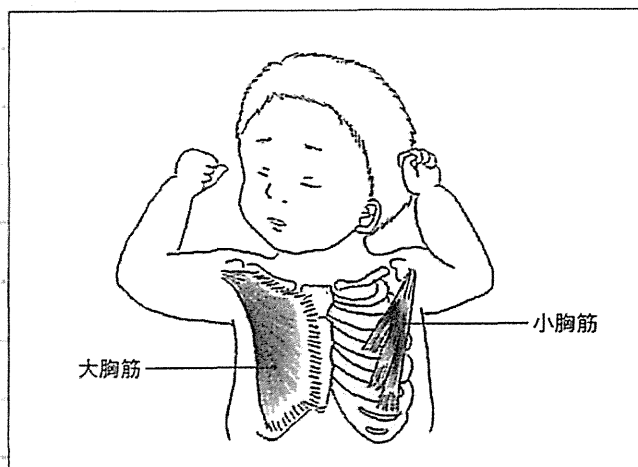
②胸の中心から脇の下までマッサージをしましょう。

胸の上部のマッサージは胸筋(大胸筋、小胸筋)を緩めるのに効果的です。咳をたくさんすることでこれらの筋肉が緊張し、トリガーポイントが出現することがあります。

【補足】

小胸筋は大胸筋の下にあります。

右：表層(大胸筋)、左：深層(小胸筋)



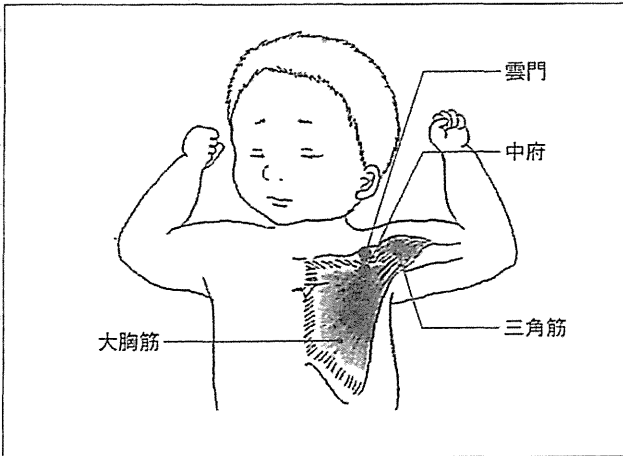
③脇の下をマッサージしましょう。

中府、雲門というツボは、三角筋と大胸筋の間の溝にあります。これらのツボを圧迫することで、呼吸機能を活性化してくれます。

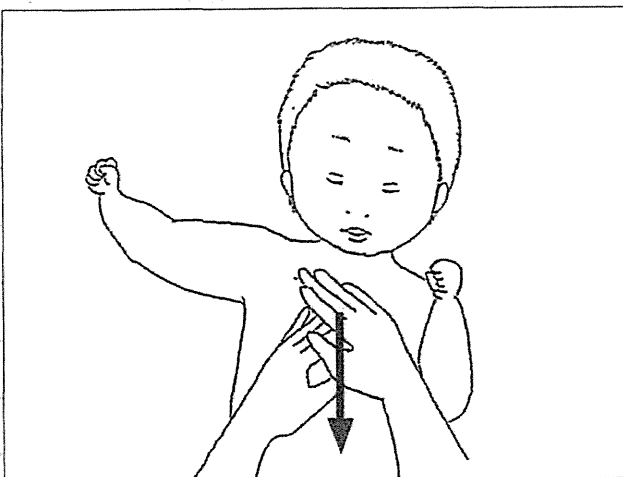
【補足】

雲門：腕を上げた時にできる凹み

中府：雲門の下1寸



④胸骨のマッサージを繰り返しましょう。その際、お腹の下までマッサージしてください。

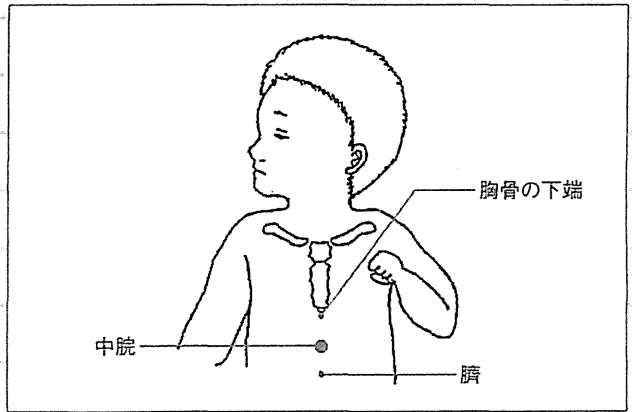


⑤胸骨の一番下と臍との中間点に、優しく圧をかけてください。

中腕は肺経の始まるツボです。

【補足】

中腕：胸骨下端と臍を結ぶ線の中央、臍の上4寸の部位

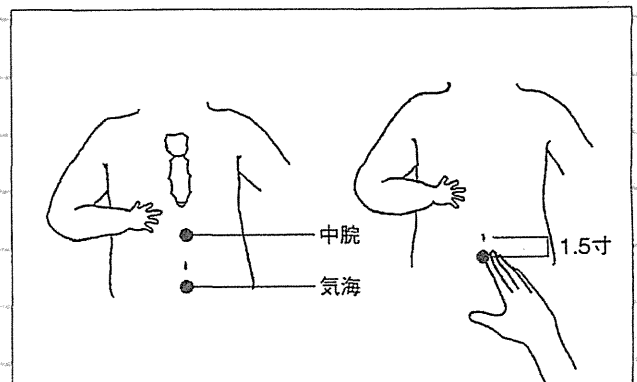


⑥臍の下1.5寸のポイントに優しく圧をかけてください。

胸郭のマッサージと中腕と気海を一緒に使用すると、お腹から下がリラックスし、簡単に深呼吸できるようになります。

【補足】

気海：臍の下1.5寸



⑦上肢の前外側を肩から順に親指までマッサージしましょう。肘のくぼみ、手首周囲、母指球※を特に集中してマッサージしてください。

肘を曲げた時にできる外側のシワにある尺沢は、呼吸を楽にする効果があります。手首のすぐ上にある経渠は、鼻づまりを解消してくれます。手首のシワにある太淵と、手のひらの横で母指球の中央にある魚際は呼吸機能を改善します。

**【補足】**

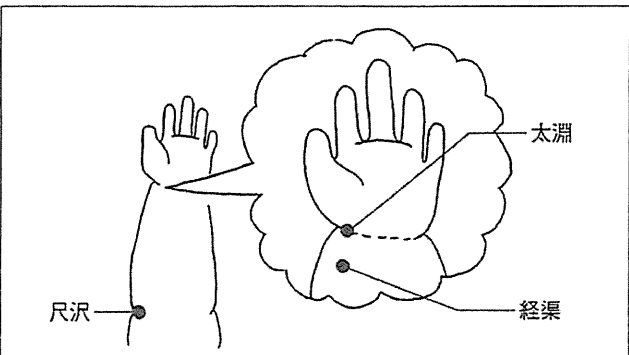
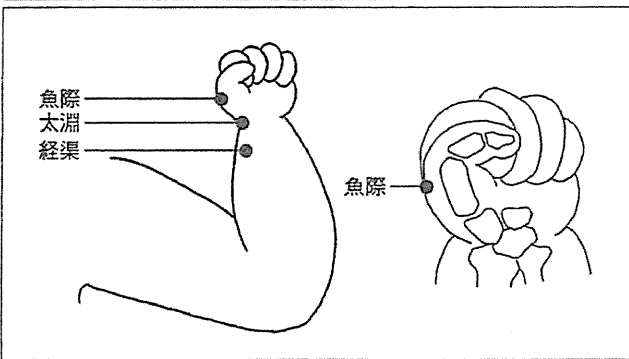
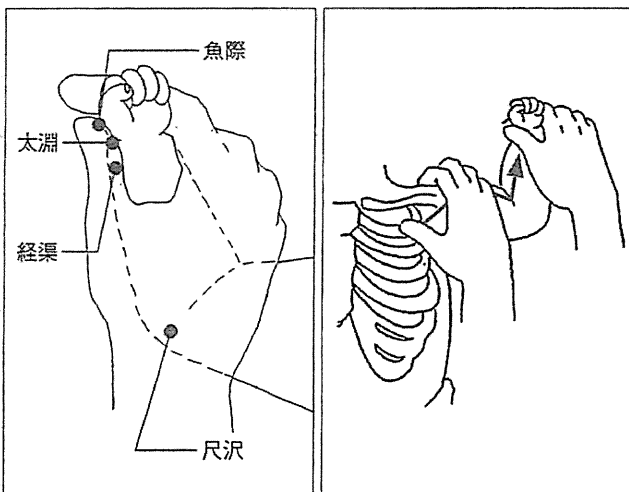
尺沢：肘を軽く曲げた際に出てくる筋肉の外側、肘のシワの上を取る

経渠：太淵の上1寸

太淵：手関節のシワの外側（手のひら側）で、脈を打っている部分

魚際：母指の付け根から太淵を結ぶ線の中央

※母指球：親指の下にあるふくらみ（手のひら側）



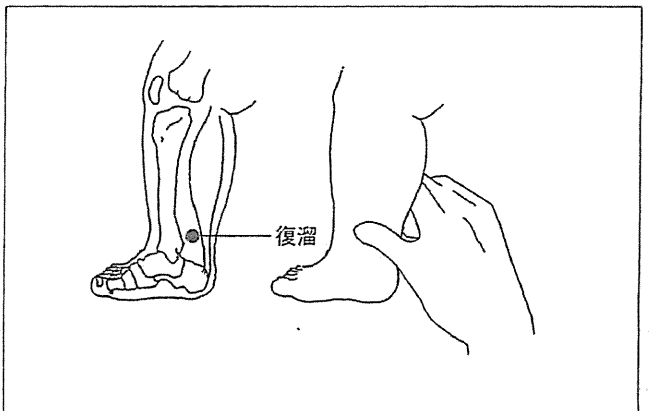
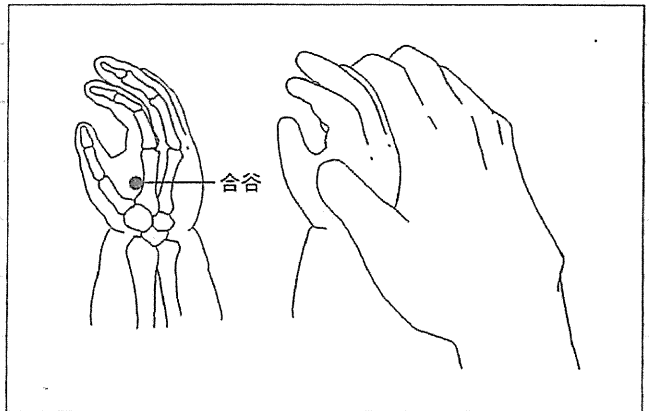
⑧手の甲で人差し指と親指の間にある部位に、優しく圧をかけてください。

復溜と合谷を一緒に使用すると免疫力を高めます。

**【補足】**

復溜：内くるぶしの後にある凹みから上2寸

合谷：親指と人差し指が交わる部分で、やや人差し指より

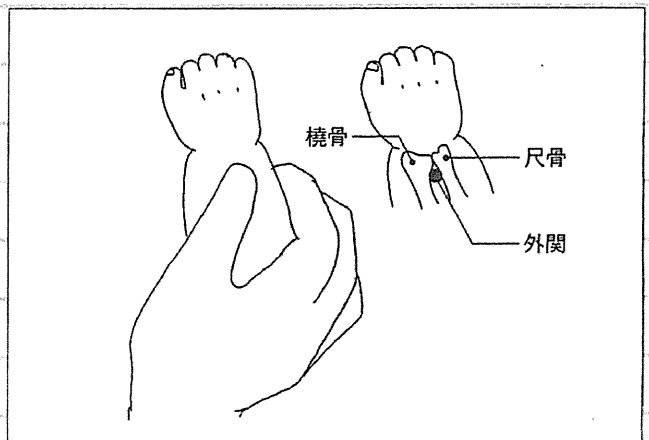


⑨前腕に2本ある骨（橈骨と尺骨）の間で、手のひら側で手首のすぐ上に、優しく圧をかけてください。

外関は風邪の治療に使われます。

**【補足】**

外関：手関節のシワ（手の甲側）の中央より肘に向かって2寸



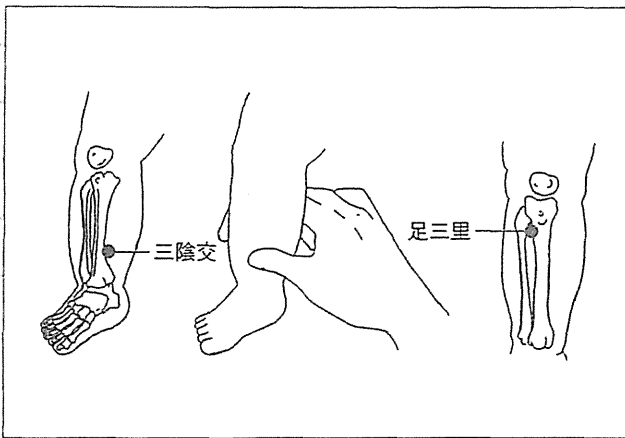
⑩膝外下方をマッサージしましょう。特に膝のすぐ下を少し強めにマッサージしてください。

三陰交と足三里を一緒に使用すると免疫力を高めます。

【補足】

三陰交：内くるぶしの上3寸

足三里：膝を軽く曲げた時にできる外側の凹みの下3寸

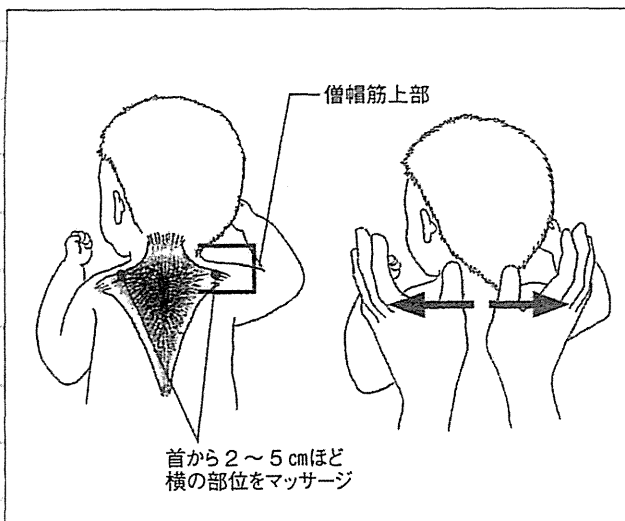


⑪膝内下方、内くるぶしの上の部位をマッサージしましょう。

三陰交と足三里を一緒に使用すると免疫力を高めます。また、復溜は呼吸機能を助け、合谷と一緒に用いることで更に免疫力を高めます。

⑫肩の上で、特に首から2~5cmほど横の部位をマッサージしましょう。

僧帽筋上部を緩めることは、首・肩の筋肉を柔らかくすることに繋がります。また、首から体幹へのリンパの流れも良くなります。陽経はこのエリアを通ります。



⑬肩背部、特に肩甲骨と脊骨の間を治療しましょう。

風門・肺俞・心俞は呼吸機能を助けてくれます。

肩背部の筋肉をほぐすと呼吸が楽になります。

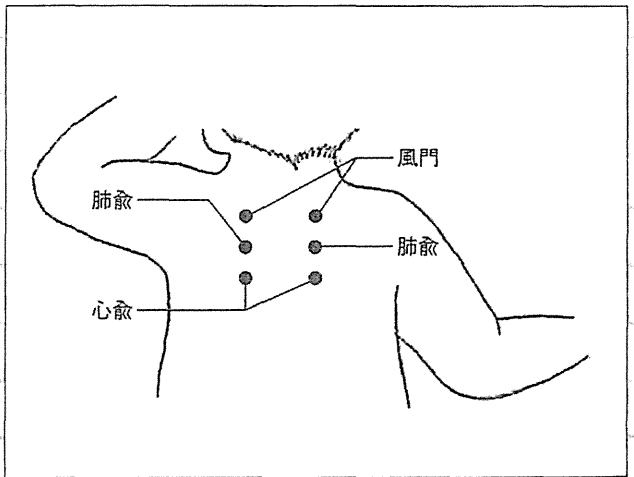
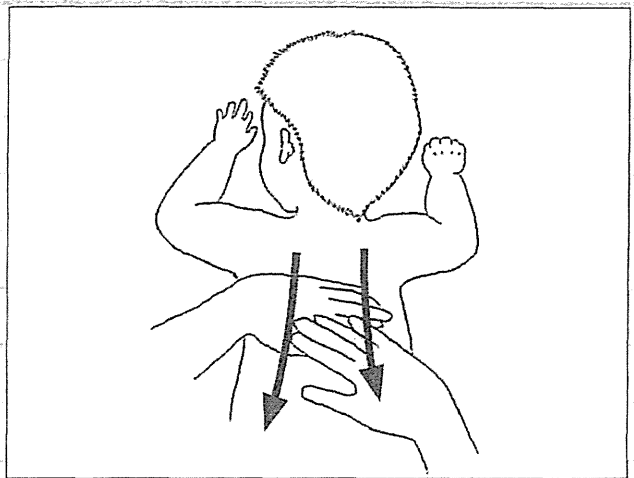
【補足】

風門：首を前に倒した際に浮き出る骨から2つ下にある背骨の外1.5寸

肺俞：首を前に倒した際に浮き出る骨から3つ下にある背骨の外1.5寸

心俞：首を前に倒した際に浮き出る骨から5つ下にある背骨の外1.5寸

上記のツボの位置が難しい場合は、ツボの位置にこだわらずに肩甲骨と背骨の間を上から順番にマッサージしてもよいでしょう。



顔と首の治療

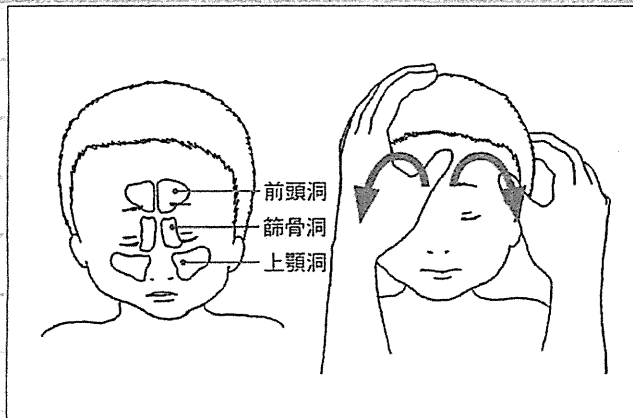
顔や首にマッサージや指圧をしてみましょう。これらの治療には、鼻の通りを良くしてリンパの流れを改善します。そして、呼吸を楽にする効果があります。

この部分はすべて2回ずつマッサージしてください

い。ただし、赤ちゃんや幼児の顔はデリケートで、鼻がつまっている時にはとても敏感になっているため、優しく丁寧に行ってください。2秒間優しく2～3回押さえれば、子供は想像以上に回復するでしょう。

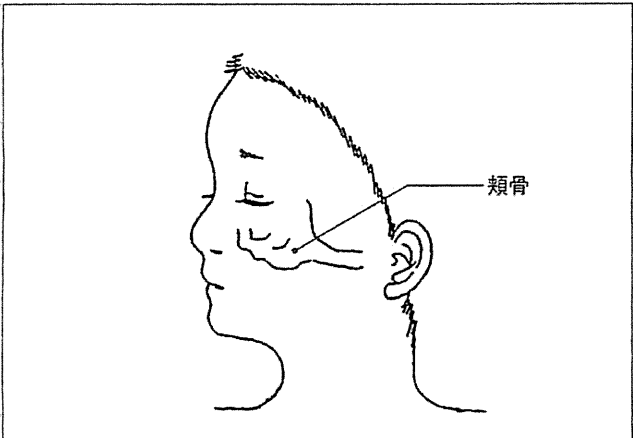
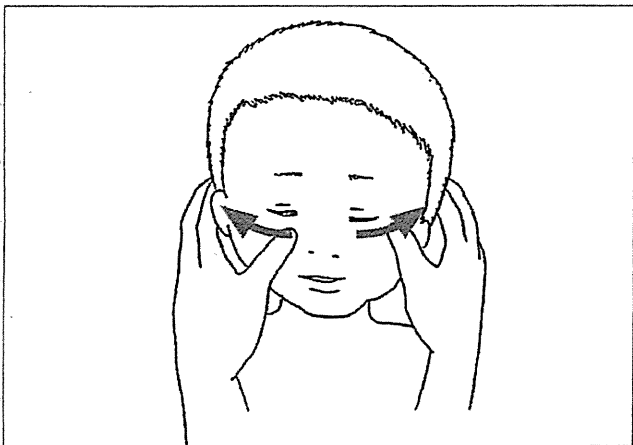
①マッサージは額（おでこ）から開始します。

鼻柱から髪の毛の生え際や耳までさすります。額のマッサージは前頭洞・篩骨洞の流れを良くしてくれます。



②目のちょうど下の領域を、頬骨に沿って鼻から耳へ優しくマッサージします。

頬骨のマッサージは上顎洞の流れを良くしてくれます。



③眉毛の間にあるツボを優しく押さえましょう。

これは眉毛の間の印堂というツボで、一般に風邪の治療の際には太陽や合谷を一緒に使います。

【補足】

印堂：眉間の中央

太陽：眉毛と目を結ぶ線の外方で、側頭にある陥凹部

④眉頭を優しく押さえましょう。

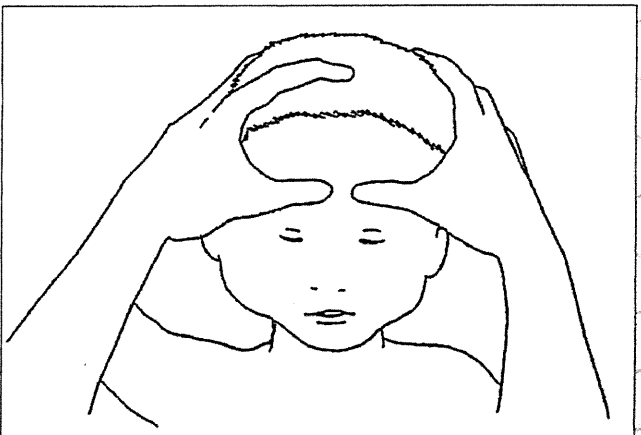
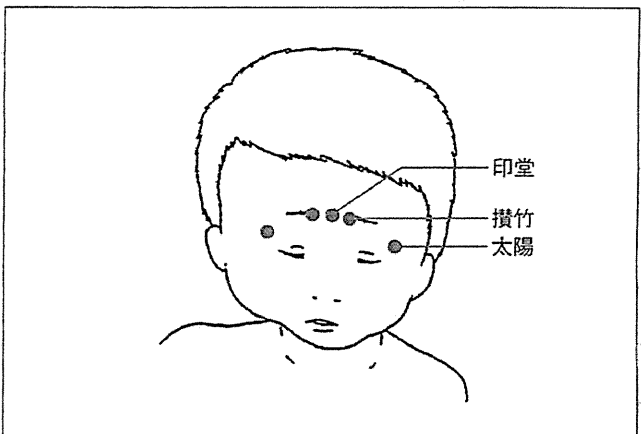
攢竹は鼻と副鼻腔のつまりをすっきりしてくれます。

【補足】

攢竹：眉毛の内端

⑤眉尻と目尻の間で、こめかみの中間点を優しく押さえましょう。

これは太陽というツボで、一般に風邪の治療の際には印堂や合谷と一緒に使います。



⑥鼻の穴のふくらみのすぐ上を優しく押さえましょう。

これは鼻通というツボで、昔から鼻づまりの治療に使われます。

【補足】

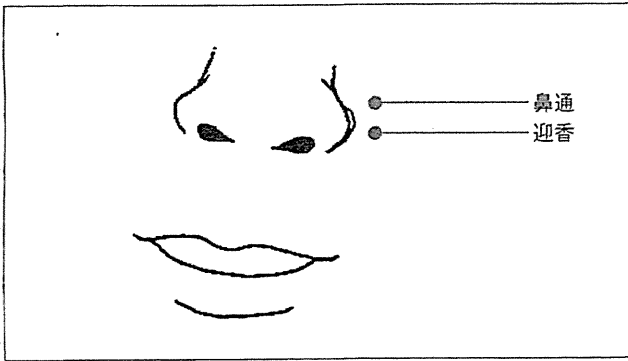
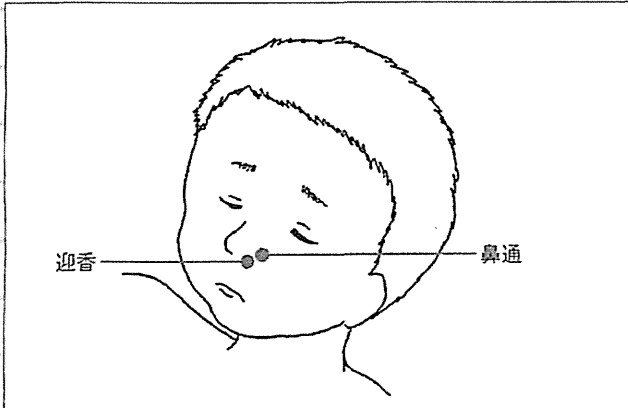
鼻通：小鼻の両側にある陥凹部

⑦鼻の穴のすぐ横のツボを押さえましょう。

迎香は鼻づまりの治療に使われます。

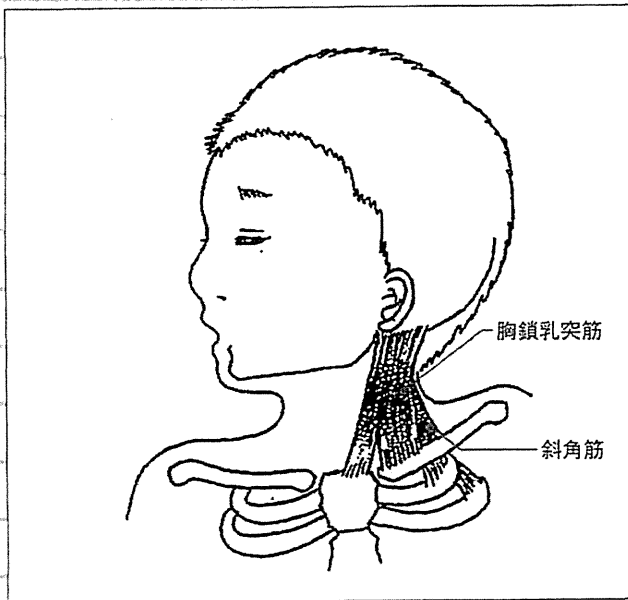
【補足】

迎香：鼻の付け根部分にある陥凹部

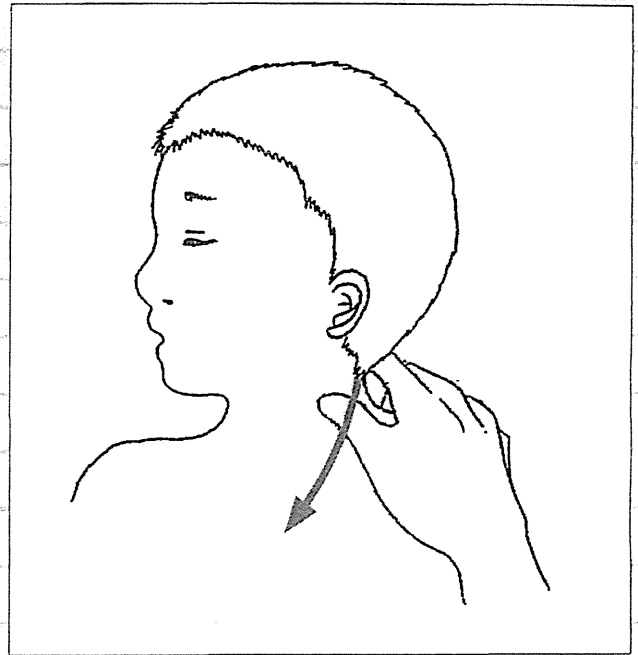


⑧首をマッサージしましょう。

耳の下から始めて鎖骨に向かってさするよう  
 にマッサージします。胸鎖乳突筋、斜角筋とい  
 った首の



筋肉を優しくマッサージすると、上半身のリンパの  
 流れを良くしてくれます。



⑨鎖骨と胸骨が接しているところから、鎖骨に沿  
 って肩をマッサージしましょう。

気舎、缺盆は喉の治療に使われます。このあたり  
 のマッサージは上半身のリンパの流れを良くしてく  
 れます。

【補足】

気舎：鎖骨の内端上部

缺盆：鎖骨上端の中央付近で乳頭ラインにある

