

「花粉症」さよならストレッチ



青葉台の整体＆ヨガサロン
スマイルボディ

関東在住の女性 4割が「花粉症」？

花粉症は、スギなどの花粉でアレルギー反応がおこる症状です。

花粉症を発症した方は、鼻や目への花粉の侵入量に対し、それを防御する「白血球」の量が足りない場合、鼻や目に「白血球」を新たに送り込むため血管を拡張させる「ヒスタミン」が分泌されます。

血管を拡張させても白血球が足りない場合「ヒスタミン」をさらに分泌させ、足りなければまた分泌、これを繰り返すと**大量の「ヒスタミン」**などが分泌されてしまい、**鼻づまり・鼻水・目のかゆみ・くしゃみ**などの症状をおこします。

目や鼻に必要な白血球が届かないのは、「首の前面部の筋肉の緊張」により頸動脈を圧迫し鼻や目へ必要な血液が行き切れていない 場合が多いのです。



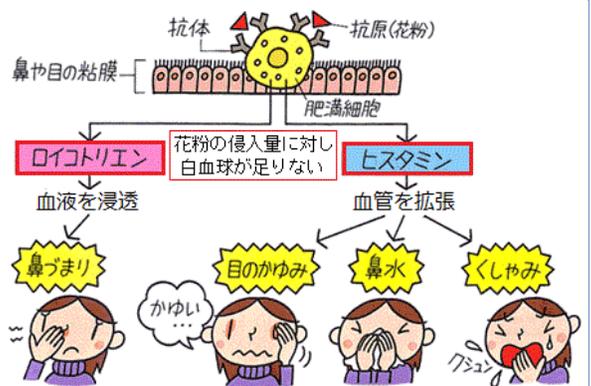
このことから花粉症の症状を「薬などに頼らず緩和させる方法」は、主に次の2つになります。

- 目や鼻への**花粉の侵入を防ぐ**
- **首こりを改善し**目や鼻への血行を良くする

花粉症 調査 (2012年3月 日本リサーチセンター調べ)



花粉症の症状がおこるわけ

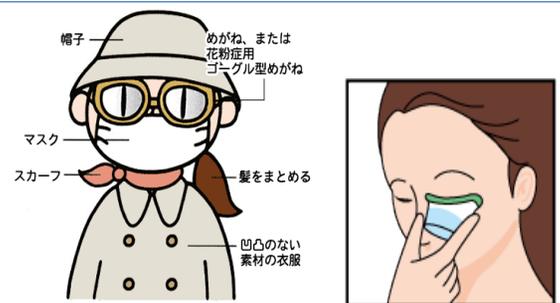


目や鼻への花粉の侵入を防ぐ

花粉症は、鼻や目への花粉の侵入量に対し「白血球」の量が足りず防御が間に合わない場合に体が過剰反応しておこるのですから、鼻や目に花粉症の原因の**「花粉の侵入を防げば」**症状は緩和します。

- ・ マスク・ゴーグルなどでガード
- ・ 目・鼻など 体の洗浄
- ・ 部屋に花粉を入れない・空気の清浄
- ・ 花粉の少ない場所・地域への移動 など

花粉症の多くの方が実践していると思いますので、詳細な説明は割愛します。



「首こり」を改善して目や鼻への血行を良くする

足りない白血球を目や鼻に運ぼうとして「ヒスタミン」などが過剰分泌し花粉症の症状がおこるわけですから、**血流**を妨げている「首こり」を改善すれば目や鼻の血行が良くなり、花粉症の症状も改善します。

1. 首こりの原因を取り除く

首こりの主な原因には、「悪い姿勢」「肩・腕・腰などの疲労」「冷え」「ストレス」、女性に多い「ストレートネック」「首の筋肉が弱い」「ホルモンバランスの乱れ」「目の疲れ」「首こりを招くファッション」などがあげられます。

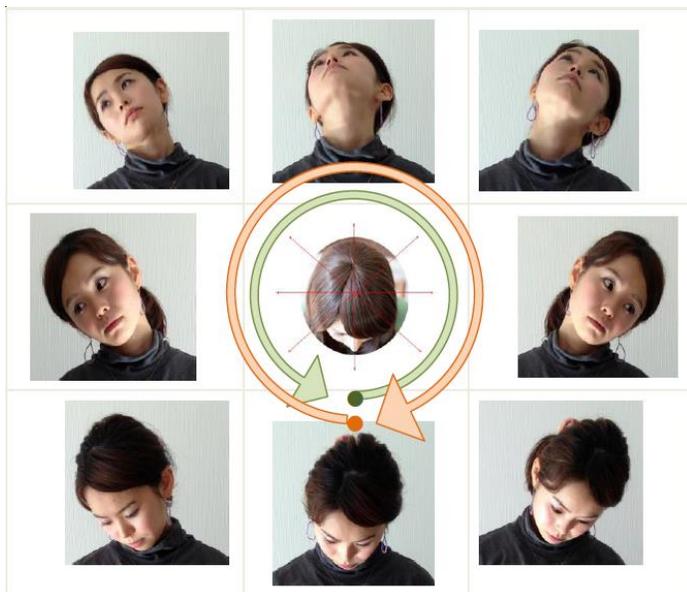
まずは、これらのうち1つでも改善する努力をしましょう。

2. 首こりに効くストレッチをする

簡単で効果的な「首をゆっくり回す」ストレッチを1つご紹介します。

「首をゆっくり回す」ストレッチ

1周あたり10秒かけて回します。右回し2周、左回し2周します。



下左図のような姿勢ですと、**頭部への血流量が良い姿勢の半分以下**に、スマホを使う姿勢ですと更に**その半分**に低下するそうです。

これでは、目や耳に必要な血液が回りません。



このストレッチは、椅子に座ったまま苦痛なく短時間で出来ます。

筋肉の緊張を感じたら、すぐやる習慣をつけましょう。

他のストレッチは、前号「首こり」さよならストレッチ をご覧ください。

3. より早く効果を得るには

当サロンには、花粉症・首こりの方が多くお見えになっており、首の筋肉の緊張を緩める施術を行っています。そのほとんどの方は、肩こり・腕こり、そして腰痛も抱えていて、首の筋肉の緊張にも影響を与えています。

また首は、頭と繋がる太い動脈・静脈・神経が通っているデリケートな場所ですし、これまで述べましたとおり首の筋肉の緊張がそれらを圧迫し脳・目・鼻・耳への血行不良、副交感神経の働きの低下を招き、花粉症以外にも様々な不調を引き起こしますので、当サロンで行っています「やさしい力で全身を整える」整体法は、特に有効だと考えています。

当サロンは「整体とセルフケアの両輪メンテナンス」が大切と考えていますので、施術後は、自宅で出来る「オーダーメイドの効果的なセルフケア法」をお伝えしています。

よろしければ一度、当サロンの施術をお受けになってみて下さい。

