

## 自宅でできる花粉症 ツボ対策

これからは、花粉症の季節・・・  
当院にも、花粉症に悩む患者さんは  
何人か来院されています。

そんなとき、手足4カ所のツボに  
圧痛の反応を院長が診察して、  
10円玉、1円玉をツボに貼り付け、  
30分貼ったままにしておくことで  
症状の軽減が期待できます。



なお、治りにくい場合には、  
跡の残りにくい温灸を自宅で  
据えていただくこともあります。



共通することは、塩を使った料理をするとき、精製塩ではなく、  
海水を天日で乾燥した天然塩を使用することをお勧めします。  
当院でも天然塩を販売しております。

それとともに、手の小指の爪の脇を各7秒ずつ3回押すことにより、  
鼻詰まりの改善が期待できます。

