

## 背筋がゾクゾクしたら（カゼのひきはじめの対処法）

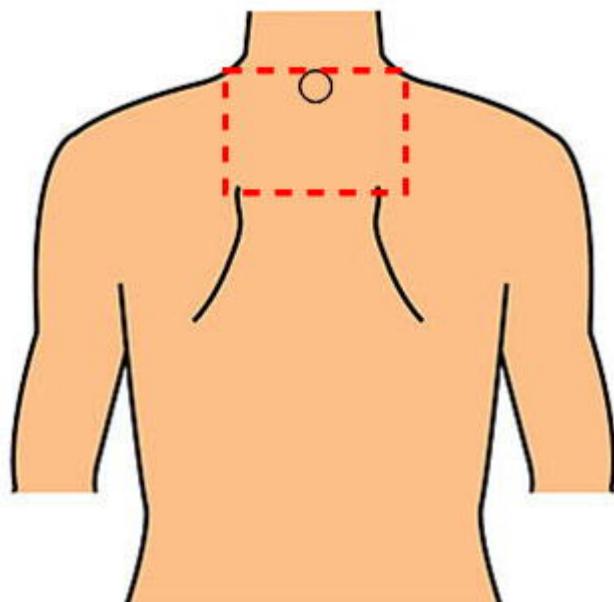
投稿日：2012年12月4日

本格的に寒くなってきました。患者さんの中にもカゼをひいてこられる方が多くなってきました。背筋がゾクゾクしたら、もうそれはカゼをひいています。

そんなときの対処法をお伝えします。

この背筋がゾクゾクするのは、漢方医学では浅い表面のところに寒邪という冷たい邪気が入ったからだと考えます。頸の後ろから背中の上部には、風府、風池、風門といった「風」の字がついたツボがあり、こういったツボにカゼの邪気が入ったり貯まったりすると考えられていました。また呼吸器系の肺も肩や背中の上部に関係しています。実際、カゼをひくと上記のツボのあたりにはよく反応が現れます。

対処法は、冷えを取るために背中の上部をカイロなどで温めます。



カイロを貼る場所は、頸を前に倒すと背骨が浮き出でてきます。最も高く浮き出た背骨を目安に図の赤点線のあたりに貼ってください。○が高く浮き出た背骨の位置です。

### ※注意※

直貼りは低温やけどの恐れがありますので絶対にしないでください。必ず服の上やタオルに巻くなどして直接皮膚に当たらないようにしてください。

ゾクゾクしなくとも、マフラーなどで首や肩を冷やさないようにするとカゼをひきにくくなります。カゼ予防のためにマスク、手洗いなどと一緒に頸肩も冷やさないようにしましょう。

ゾクゾクするぐらいのカゼだとじっと動かないでいるよりは、むしろ動いた方が気の巡りがよくなり、カゼも早く治ってしまいます。熱がなければお風呂も入って大丈夫です。ただ風呂上がりに身体を冷やしてしまうと悪化してしまいますので、ご注意ください。