

痛い思いをする前に...

つぼうち推拿整体
2025 12月号

三又神経痛

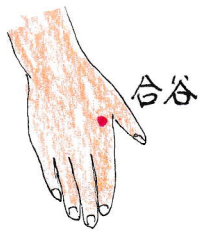
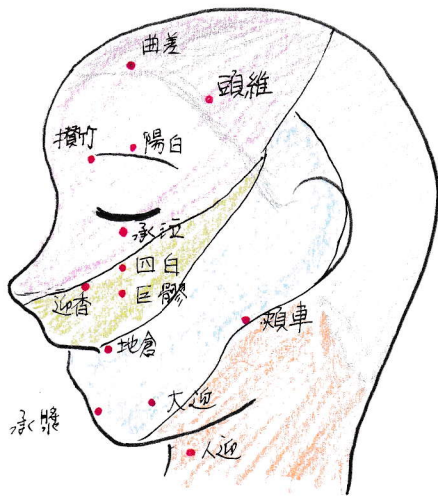
三又神経はその名の通り、耳のあたりにある三又神経節から三つの枝(眼神経・上顎神経・下顎神経)に分かれています。この三又神経に脳血管が当たる領域にと、非常に強い痛み領域に出るのが三又神経痛です。ここには非常な強性の三又神経痛について、特発性の観点で書きます。中医学の特徴として、普段はしびれた感じでもないのに、急に電気が走るような痛み、灼熱感のある痛みがあります。一瞬の痛みから、長くても2分程度、食事、歯磨き、洗顔などのきっかけとなる動作があります。現代医学ではメカニズムがまだ



学解明されています。左記のように分類されます。中医
上二つの痰がつかくものは、
胃腸の冷え、食べすぎ、甘いもの、
脂、こいものが多い、冷えや湿気、
ストレスで巡りが悪くなること、
とで体の余分な水分が粘り、
こくな、痰が出る、考えられ、
ゆるいので、朝起きて痰が出る、
人はご注意ください。こうならない
よう、体からのSOSを受け止めて
生活を疲えらる、SOSを受け止めて
疲えていけるといいですね。

- 風寒挟痰** 発作性のひきつるような痛みで、顔面蒼白となる。冷やすと悪化、温めると軽減する。発熱や寒けを伴うこともある。
- 風熱挟痰** 発作性の灼熱性、または切られたように痛む。顔面紅潮や発汗を伴う。温めると悪化、冷やすと軽減する。発熱や微熱を伴うこともある。
- 肝鬱化火** 灼熱性の痛みで、情緒の変動で起きる。温めると悪化する。目の充血、胸の脹痛、便秘、口が苦いなどを伴う。
- 胃火上炎** 灼熱性の痛みで、飲食、情緒の乱れで出現、歯茎に出やすい。熱をもった息で悪臭。空腹感が消えない。温めると悪化する。
- 気虚血瘀** 慢性的な刺さるような痛み。治まるまでの時間が長い。時に筋けいれん。声に力がない、息切れ、顔色が黒いなどを伴う。

つぼのツボ



合谷は万能ツボ

胃腸の調子も
調えたり。
歯の痛みにも
使われます。

日常生活で気をつけること

◦ 温めると悪化する人は、炎症を起こしやすいものを控える。

- ・タバコ、アルコール
- ・ベーコン・ハム・ソーセージ、乳製品、揚げもの、香辛料、ファストフード、人工甘味料など、大量生産されたもの
(全国のスーパー・ドラッグストアなどで同一メーカーから販売されているもの)

◦ 粘、こい痰が出る人は

2017年1月号「脾が悪いとどうなるの？」を参考に
してほしいところですが...

- ・朝一番の白湯を飲む。
- ・タバコ、アルコール、生野菜、アイスなどは控える。

◦ 気虚血瘀の人は

血は気の推动作用によって巡ります。

気の巡りが悪いと、血の巡りが悪くなる。ということで
まずは深呼吸！

そして、豆、ゴマ、ナッツなどの種実類、新鮮な野菜
新鮮な肉・魚介類などから生命力をいただく。

気を巡らせるハーブティーや香味野菜、柑橘類を
とり入れる。

食材

炎症を抑えるのは

わかめ、昆布、ひじき、もずくなど海藻類
納豆、豆乳、大根、蓮根、白ねぎ、青梗菜
ミント、柿、バナナ、みかん、りんごなど



痰の改善には

はと麦、蓮根、大根、ねぎ、里芋、かぶ
陳皮(みかんの皮を乾燥させたもの)、ゆずなど

気を巡らせるには

セリ、ねぎ、玉ねぎ、みょうは、ゆず、そば
ジャスミン、菊花、カモミールなど

脾の機能を高めるには

貝柱、ナツメ、人参、かぼちゃなど



かんたん薬膳

青梗菜とホタテのクリーム煮

脾胃の調子を整え、体の余分な熱を冷まし
血の巡りを良くします。

材料 (2人分)

青梗菜	2株
ホタテ缶	1缶
(しょうがみじん切り)	小さじ1
牛乳	200cc
オリーブオイル	大さじ1
塩、こしょう	少々
水溶き片栗粉	大さじ2
水	適量

1. 青梗菜をばらし、青い葉部分と白い茎部分に分ける。ホタテは汁を計量カップに入れ、水を足し200ccにする。
2. 鍋にオリーブオイルを熱し、生姜を入れる。香りが出たら青梗菜を炒める。
3. 2にホタテ汁と水を足したものを入れ煮立ったらホタテ、牛乳を加える。
4. ひた煮立ちしたら塩こしょう、片栗粉を入れる。