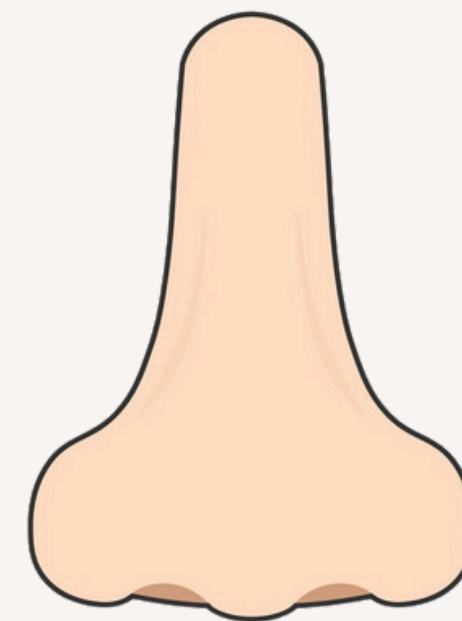
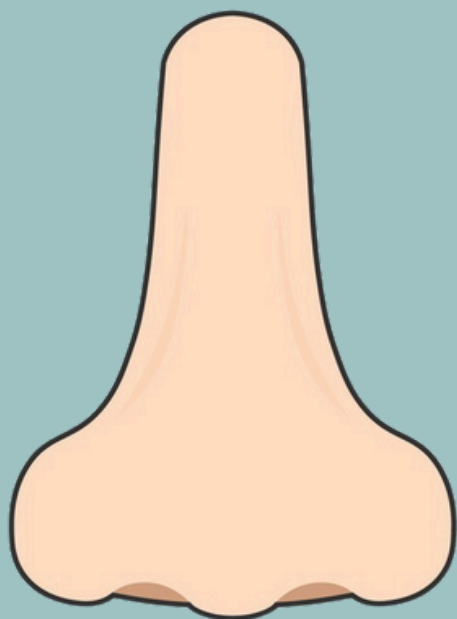


団子鼻、ほうれい線の原因を まとめたマル秘資料



团子鼻



団子鼻とは？

団子鼻 = 鼻の高さが低く見え、鼻筋が目立ちにくい

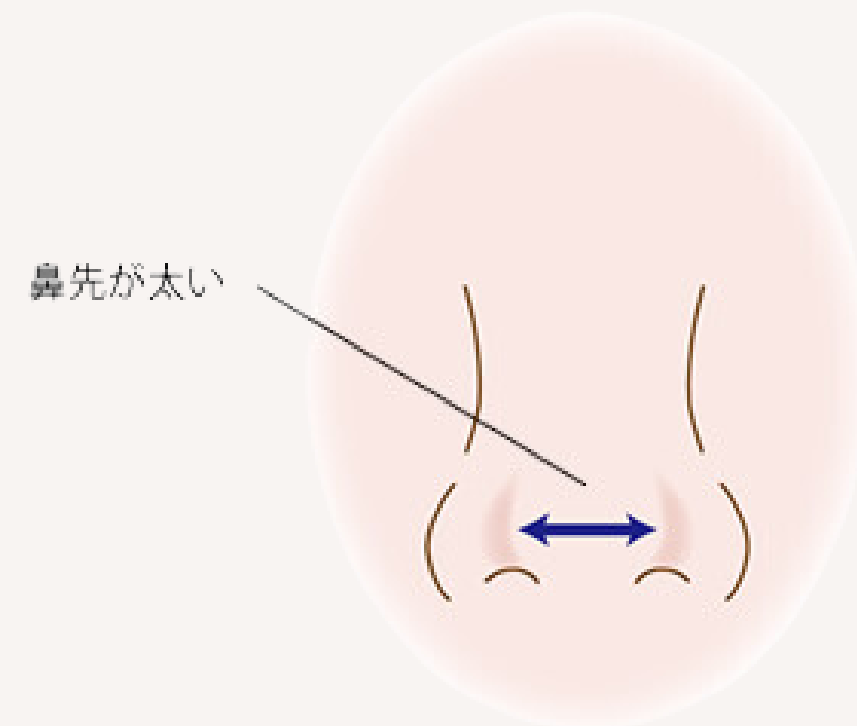
日本人は鼻の軟骨が小さく低めで
鼻の付け根が欧米人と比べて広く
鼻先にも脂肪が付きやすい傾向



団子鼻のパターン

パターン①

鼻先に脂肪や老廃物が溜まってむくみ
鼻先が丸く膨らんでいるように見える



団子鼻のパターン

パターン②

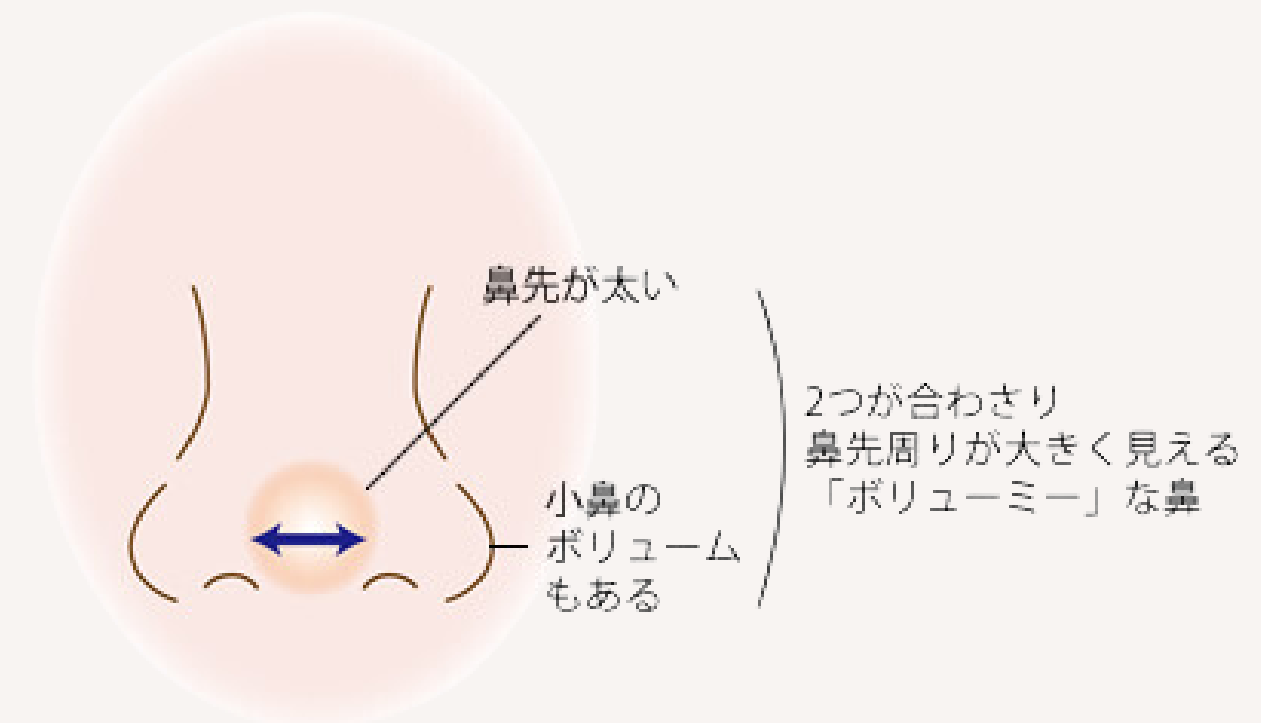
鼻の軟骨が溜まった皮下脂肪によって、押し広げられるような状態となり、顔を横から見たときに鼻が低く、正面から見たときに横幅が大きく見えるパターン



団子鼻のパターン

パターン③（にんにく鼻）

パターン①と②の状態が合わさったもの。
全体的に鼻の形が大きく、鼻先から両小鼻にかけて
全体の皮膚が厚く肉厚に見えてしまう。



団子鼻の原因

団子鼻の多くは遺伝や体質が影響しているが、生活習慣や普段の癖が原因でなっていることもあるため食生活や生活スタイルの指導が必要である。

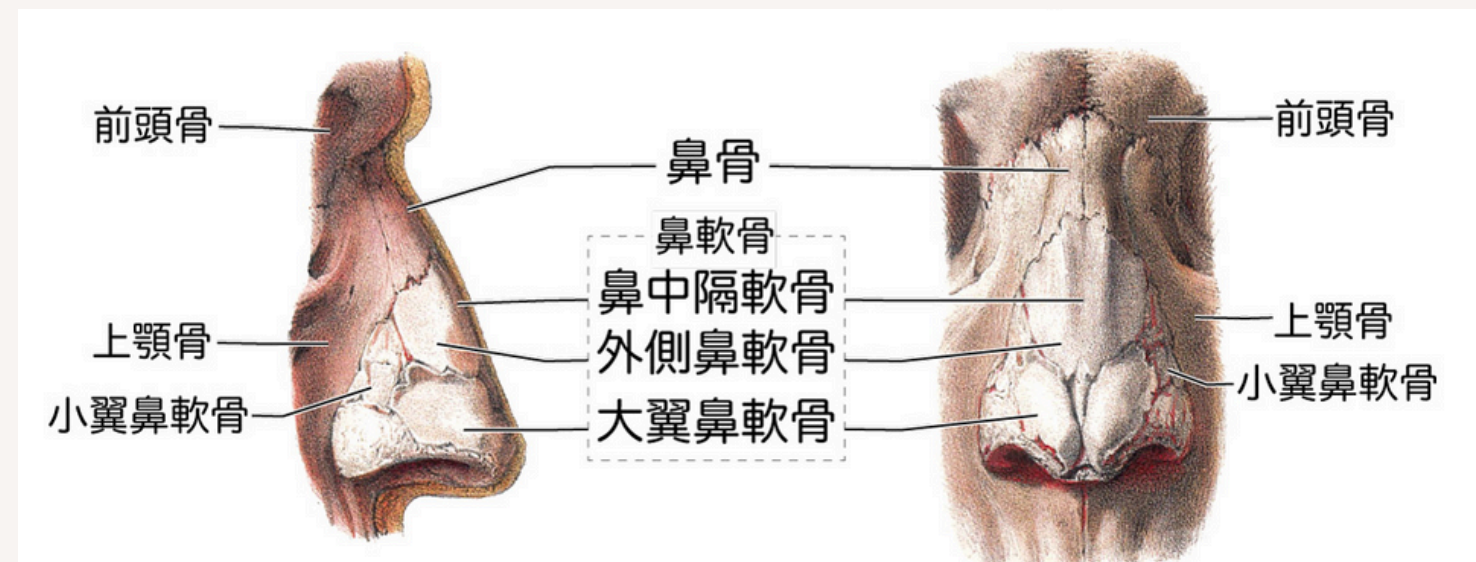


団子鼻の原因

鼻骨、鼻先の軟骨が横に広がっている



鼻は鼻骨、外側鼻翼軟骨、鼻中隔軟骨、副鼻翼軟骨、大鼻翼軟骨、小鼻翼軟骨からなる



団子鼻の原因

鼻周りの表情筋に鼻が引っ張られている



特に、**上唇鼻翼挙筋**が硬いと小鼻が横に広げられる

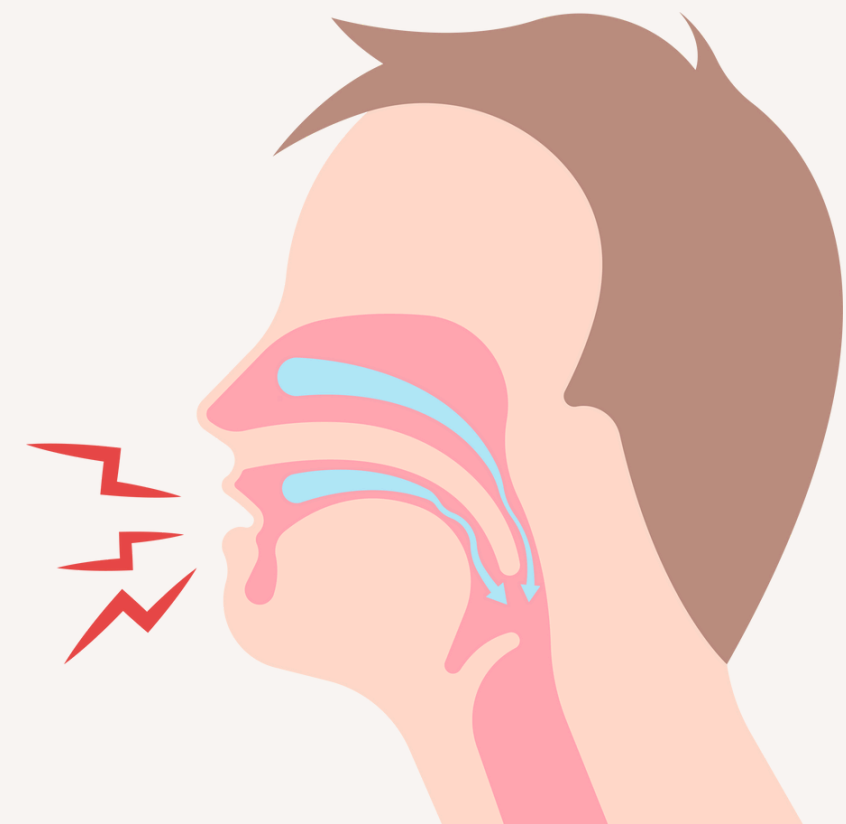


団子鼻の原因

鼻を支えている筋肉が衰えている



口呼吸が多い



団子鼻の原因

鼻が浮腫（むく）んでいる



浮腫（むくみ）が軟骨を広げる原因になる。



団子鼻の原因

鼻に頻繁に触る癖がある



肌に刺激が加わり皮膚そのものが厚くなる。
特に鼻炎や花粉症などで鼻水をティッシュで
頻繁に拭いたり、鼻の角質を爪で押し出して
しまう癖がある人は要注意



団子鼻の原因

食生活が乱れている



浮腫（むくみ）の原因となる
塩分やアルコールの過剰摂取



団子鼻の原因

同じ姿勢の長期間のスマートフォンの注視



鼻が下向きに下がる。
姿勢が悪くなることで頸部や鎖骨周りの
血液やリンパの循環が悪くなり、
顔に老廃物が溜まってむくみに繋がる。



団子鼻の原因

うつ伏せで寝ている



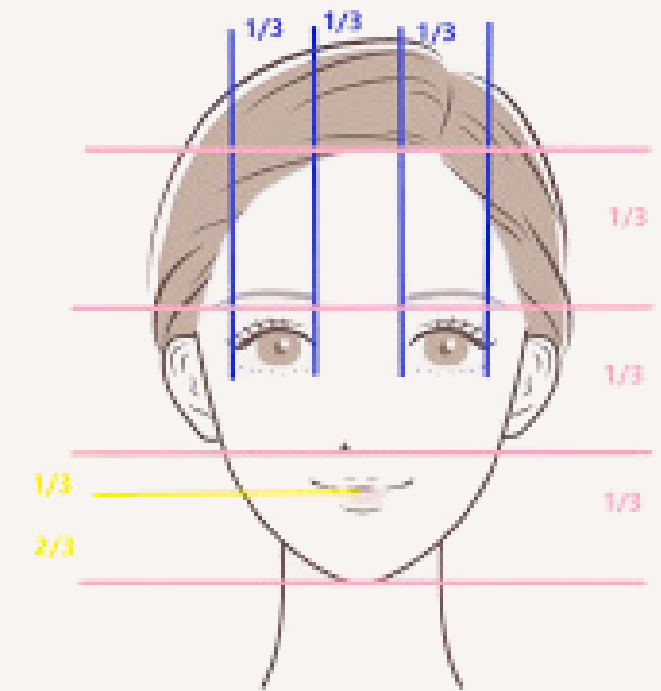
顔の重みと枕との圧迫により、
鼻の軟骨の変形を誘発している



理想の鼻

鼻の黄金比：

- ①正面から見た、鼻の横幅と口の横幅が「2：3」
- ②目の横幅とは「1：1」



団子鼻は治せる

団子鼻の原因→浮腫、鼻軟骨の変形

鼻周りの筋肉の硬直と衰え



徒手療法 + 食事や生活習慣の改善



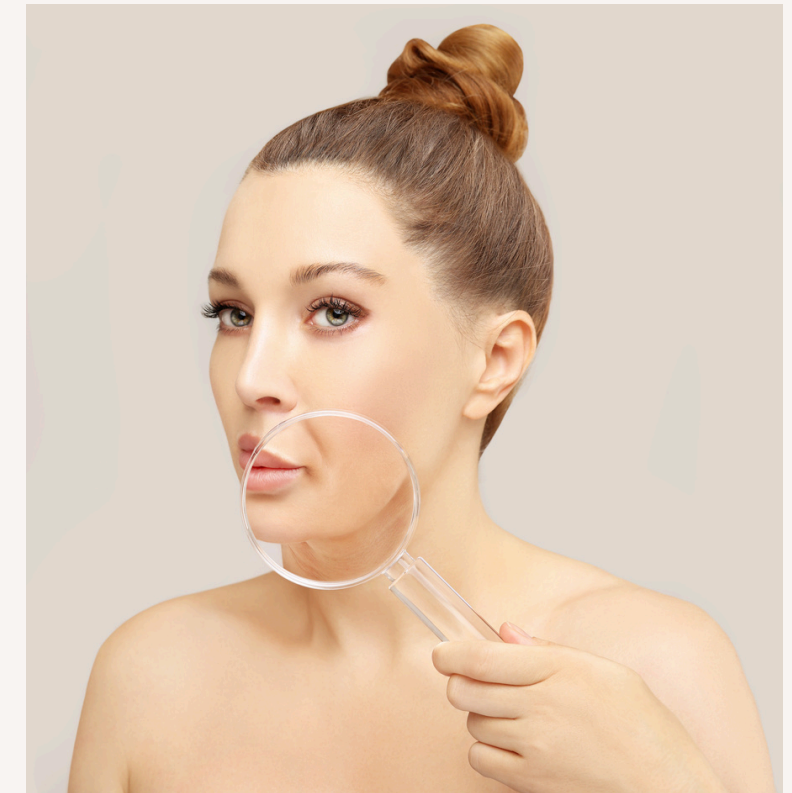
ほうれい線



ほうれい線とは

ほうれい線：鼻両脇から口角外側に現れる線。

「シワ」とは異なり、頬と口周りの境界線で
鼻唇溝とも呼ばれる線



ほうれい線の原因

ほうれい線の原因として

- ①肌の乾燥
- ②口周りの表情筋力低下
- ③紫外線
- ④顔面骨の萎縮

がある



ほうれい線の見分け方

ほうれい線を引っ張っても線が消えない



肌の乾燥や**表情筋の筋力低下**



ほうれい線の見分け方

ほうれい線を引っ張ると線が消える



頬周りの脂肪やむくみによる頬の垂れ下がり



ほうれい線の見分け方

ほうれい線周りの筋を押すと痛みがある



上唇鼻翼挙筋や**頬骨筋**が硬くなっている



ほうれい線を消すには

ほうれい線の原因→浮腫、頬周りの筋肉の硬直と衰え



徒手療法＋頬周りのトレーニング

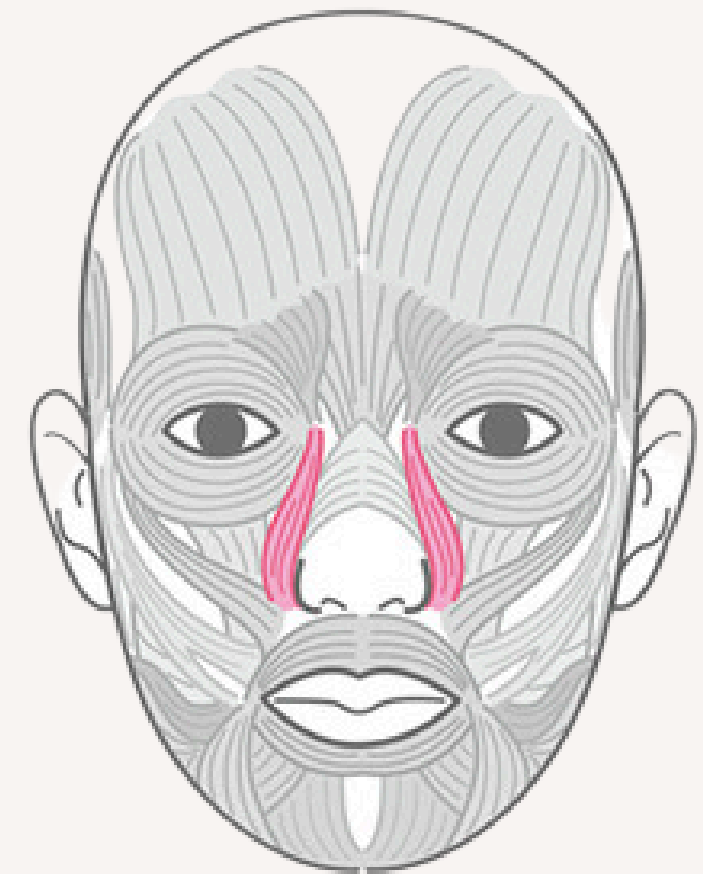


団子鼻・ほうれい線の 治療について



上唇鼻翼拳筋ほぐし

- ①小鼻の左右のくぼみ(鼻の穴の外側)を、指先でやさしく3~5秒ほど押す。
- ②そのまま円を描くようにマッサージし上下にゆっくりとさする。



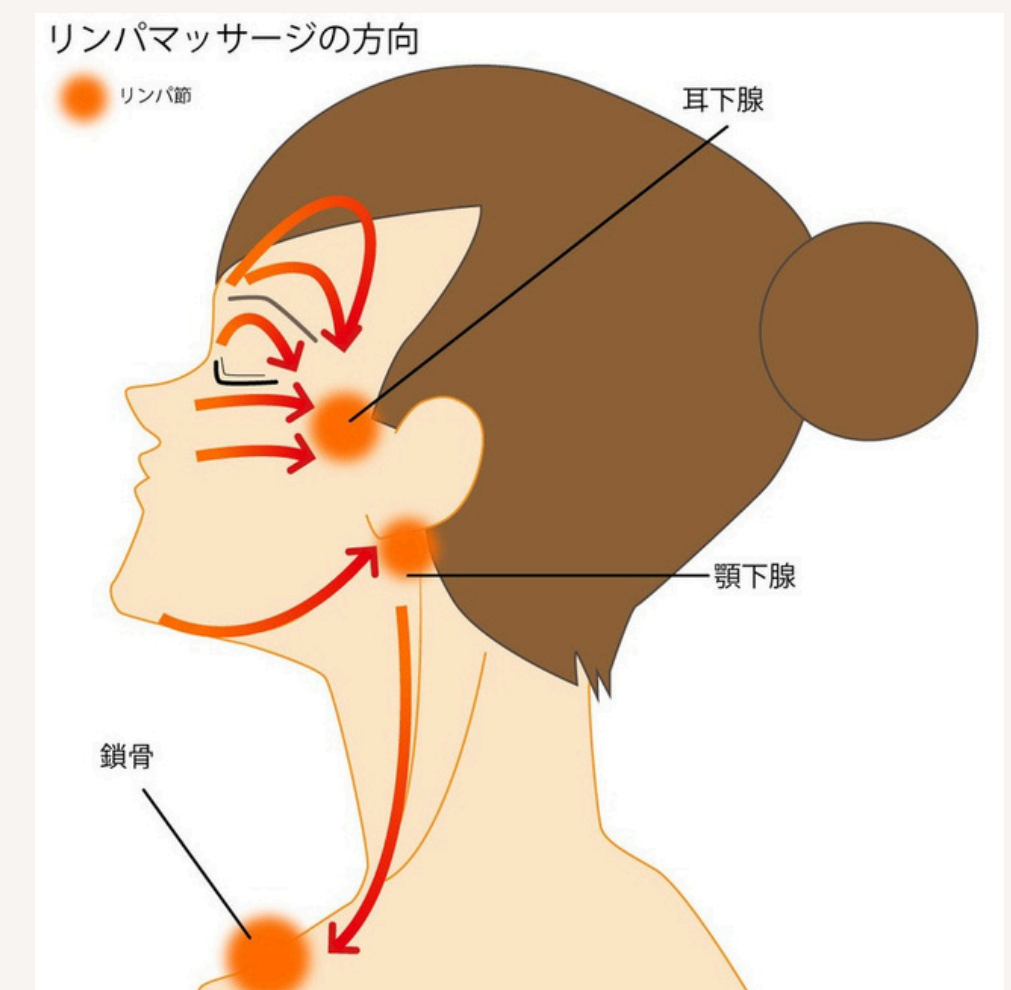
上唇鼻翼拳筋ほぐし

- ③鼻の横のラインに沿って、
眉頭のまで 上向きに何度かさすり、
眉頭を3～5秒押す。
- ④最後に眉頭→眉尻→こめかみ→
耳の前→耳の下→首→鎖骨の順に
老廃物を鎖骨にあるリンパ節に流す
イメージでマッサージをする。



浮腫に対するリンパマッサージ

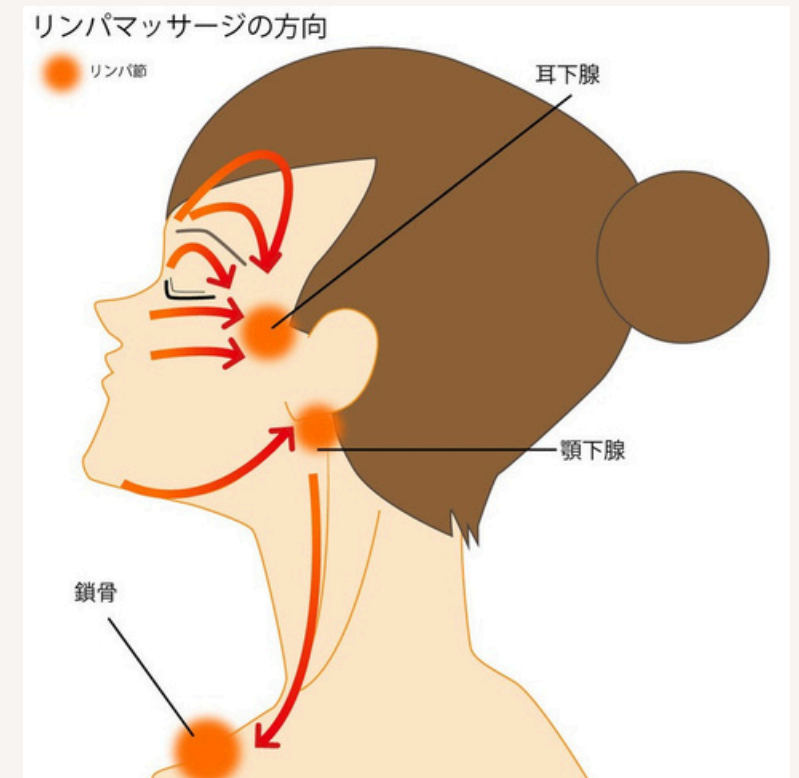
- ①小鼻の左右のくぼみ(鼻の穴の外側)を指先でやさしく3~5秒ほど押す。
- ②円を描くようにほぐす。
その後、上下にゆっくりとさする。



浮腫に対するリンパマッサージ

③鼻の横のラインに沿って眉頭まで
上向きに何度かさすり眉頭を3~5秒押す。

④眉頭→眉尻→こめかみ→耳の前→耳の下
→首→鎖骨の順に老廃物を鎖骨にある
リンパ節に流すイメージでマッサージをする。



さいごに

いかがでしたか？

顔の悩みでも特に多い「団子鼻」と「ほうれい線」の原因がわかりましたよね。

施術と共に生活指導出来るようにチェックしてくださいね。

