

## 第52回漢方教室（鍼灸）

### 自分でできる漢方と鍼灸ーお灸は究極のセルフメディケーションー

お灸とはどんなものなのでしょうか？ご説明いたします。

百科事典マイペディアには、「お灸とは、自分の自然治癒力を高め、自分の力で身体を治すことができる身体を作る事ができる」と書いてあります。お灸は艾（もぐさ）を使い、それを皮膚の特定部位（主に経穴）に置いて燃やし、熱刺激を与える治療法で、痕が残る有痕（ゆうこん）灸と残らない無痕（むこん）灸に別けられます。

もぐさの語源は、燃える草で、原料はよもぎという植物です。成分はチネオールという精油成分で、止血・虫よけ・肌を整える美容の効果があり、風呂に入れると体が温まります。

#### ★お灸の歴史

灸の起源は、約三千年前、中国の北方地方において発明されたものです。その灸治療は日本には遣唐使・遣隋使により、律令制度や仏教と共に伝来しました。

鎌倉時代『徒然草』に「40歳以上の者は三里に灸をすると、のぼせ（高血圧）を引き下げる」という記述があり、お灸は庶民へ民間療法的側面で伝わっていきました。また弘法大師は、「弘法大師が持ち帰った灸法」として流行させました。現在も各地に弘法の灸と呼ばれて伝わっています。また、他にも「家伝の灸」として、無量寺の灸、四ツ木の灸などがあります。これらの灸法は打膿灸と呼ばれ、特に熱刺激が強く、皮膚の損傷も激しいため、あまり一般化していません。

江戸時代に松尾芭蕉が書いた『奥の細道』に「もも引の破れをつづり、笠の緒付け替えて、三里に灸するより、松島の月先ず心にかかりて・・・」とあるように、旅路での足の疲れを癒したと記載がありました。

#### ★お灸の効果

自律神経などに作用し、特に内分泌に影響すると言われています。お灸によって局所に軽微な火傷をつくることで加熱蛋白体（ヒストトキシン）という有効な物質ができ、さらに白血球の増加や若返りによる食菌作用の活性化などもみられ、免疫機能を亢進させることができます。

## ★お灸の方法

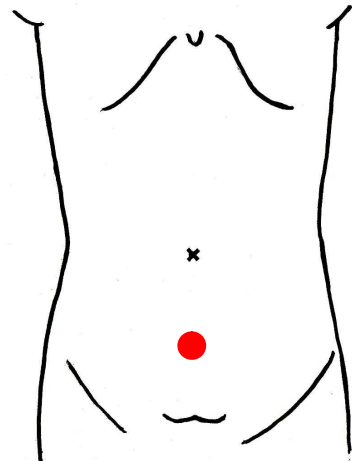
- ・透熱灸（とうねつきゅう）：直接皮膚にモグサを付けてお灸をする方法
- ・焼灼灸（しょうしゃくきゅう）：魚の目や胼胝（タコ）など角質化した部位に据える方法
- ・打膿灸（だのうきゅう）：大豆大から指頭大の灸を焼ききり、その部位に膏薬を塗って故意に化膿させる方法
- ・知熱灸（ちねつきゅう）：多めのモグサで円錐状を形作り、直接皮膚の上に設置し火をつけ、熱を強く感じた所でモグサを全部取り払う方法
- ・隔物灸（かくぶつきゅう）：艾の下に物を置いて伝導熱を伝える灸。下に置くものとして、生姜、にんにく、ビワの葉、ニラ味噌、塩などを用いる方法
- ・台座灸（だいざきゅう）（温筒灸、円筒灸）：既製の台座または筒状の空間を作り台座とする隔物灸の一種で一般的な灸の方法
- ・棒灸（ぼうきゅう）：棒状の灸をそのまま近づけて、輻射熱で温める灸。中国では主流に行われている方法

## ★こんな症状に自宅でお灸を（症状と代表的なツボ）

### 冷え症

#### 関元（かんげん）

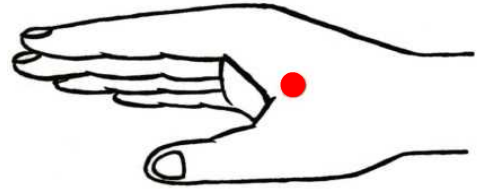
へその真下指4本分のところ



## 風邪の予防

### 合谷（ごうこく）

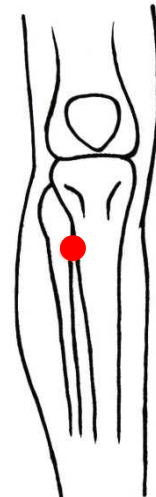
手の甲側で、親指と人差し指を合わせてできるふくらみの中央



## 食欲不振

### 足三里（あしさんり）

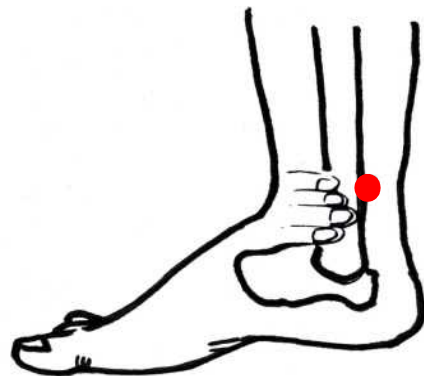
膝下のすねの上にある突起した骨の下縁から外側指2本のところ



## 妊活や婦人科疾患

### 三陰交（さんいんこう）

内くるぶしの中央から、すねに沿って膝の方へ指4本分上がった骨の内側のところ



## ★お灸を安心して行うための Q&A

Q：お灸は熱いですか？

A：お灸は心地よい温かさが効果的なので熱すぎる時は中断してください。またリラックスできるような心地よい温かさが一番であります。

Q：お灸をすえる時間はどのくらいですか？

A：朝昼晩いつでもよいのですが、くつろげる時間におこなうのが一番です。

Q：一日何回すればよいのですか？

A：一日の数を増やすより長く続けることが大切です。

Q：いろんなツボにやるとよいのですか？

A：触って反応があるツボにやるのが一番

Q：においや煙がちょっと問題なのですが！

A：煙の出ないタイプがあるので、お灸が選べる時代です。

Q：妊娠中にお灸をしてもいいのですか？

A：自分の判断で行わず医師や鍼灸師に相談の上行いましょう。

Q：糖尿病や血行障害のお持ちの方は、

A：使用前に、医師や鍼灸師に相談してください。

Q：子どもにお灸してもいいのですか？

A：使用は避けましょう。

最後に・・・

継続は力なりです。お灸は長く続けましょう。