



透熱灸で使用する艾の大きさ
刺激の強度を底辺で調節する

透熱灸の注意点
禁忌を知る必要がある
跡が残る場合がある
技術が必要である

透熱灸の利点
少量で多数の刺激が可能
用途に応じて艾を選択
刺激量の調節が可能
経済的である
慣れればセルフで出来る
ゴミが少なく煙が少なめ

現在お灸は多種多様な商品があります。昔からお灸と言え(もぐさ)を直接皮膚上に乗せ、完全燃焼させる透熱灸が一般的です。透熱灸は点灸とも呼ばれ、局所的に熱刺激を与えます。鍼灸師はお灸の基本として透熱灸を上手く作れる様に訓練します。今回は透熱灸についてご紹介します。

悪事を働いた人に対してお灸を据えろと言った時代もありましたが、最近その様な表現は控えられている様です。それよりも病魔をはね除ける身体への効果に注目されています。お灸は蓬(よもぎ)から精製されています。特に透熱灸で使用する蓬は柔らかく不純物の少ない最高級品が使われます。また、蓬は和製ハーブと呼ばれており、精油成分のシネロールが消毒、殺菌、鎮痛作用があり、燃焼時の香りにはリラックス作用があります。

お灸の紹介 その1

昔ながらのお灸をしませんか？ シンプルで効果的な透熱灸



2020年4月号
毎月末発行



熱いが苦手な方へも施術可能

お仕置きイメージのお灸はさぞかし熱いだろうという固定概念を持つている方もいらっしゃるかも知れません。写真のような熱さを和らげる『灸点紙』の上に施灸すれば熱さも和らいで心地好い刺激となります。一般の方が家庭でも透熱灸を施灸出来るように作られたものです。鍼灸師も施術で頻繁に使います。

何度も据える透熱灸

透熱灸は同じ場所に3~7壮、多い時は10壮以上行う事が出来ます。お灸は燃えたと灰になりますので、その上から連続して行う場合と、毎回取り除いて行う場合があります。前者は緩やかで後者は強い熱い刺激となり、症状や患者さんの状態によって使い分けれます。

大切なのはリズム。手早く一定のリズムで施灸する事により、患者さんはリラックスして施術を受けることが出来ます。手早いリズムの施灸は熱刺激が皮下まで効率よく伝わります。

営業日 ○休診 △往診 □健康講座

平日は最終受付20:00まで 土曜日は17:00受付終了

April 4 2020						
日	月	火	水	木	金	土
			△	2	3	4
⑤	△	△	△	9	10	11
⑫	△	△	△	16	17	18
⑬	△	21	△	23	24	25
⑫	△	28	⑨	30		

May 5 2020						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
③	④	⑤	⑥	7	8	9
⑩	△	12	△	14	15	⑬
⑬	△	19	△	21	22	23
⑫	△	26	△	28	29	30
⑫						

新型コロナウイルスが爆発的に蔓延しております
手洗い、うがい、徹底した予防で乗り切りましょう！

どんなに悔いても過去は変わらない。
どれほど心配したところで未来もどうなるものでもない。
いま、現在に最善を尽くすことである。 松下幸之助

計り知れないお灸の効果



逆子を矯正する役割があるとされる至陰のお灸。
小指の爪の外側下部に透熱灸を行うとお腹の反応が出やすい。
高確率で逆子が治るツボ

東洋医学的には身体の状態に合わせてツボを選定し、強弱を組み合わせてながら体調を整える事を目指して施します。
透熱灸は熱刺激に加えて微小なやけどを起こす為、局所で小さな炎症が起き、免疫力を上げます。それに加え、炎症に反応する感覚神経が情報を脳に伝え、全身的に反応を起こします。
逆子に対するお灸は今回ご紹介した透熱灸を行います。(右の写真) 足の小指にあるツボ『至陰』というツボにお灸を据えます。高確率で逆子が治るといふツボで、現在でも一般的に行われています。お灸刺激が内臓支配の自律神経に作用し、子宮筋が緩む結果だと言われています。また、妊婦さんには特に投薬を避けたいことから侵襲の少ない優しいお灸施術が勧めます。鎮痛、自律神経の反応による内臓機能調節や免疫系に働きかけ、抵抗力を高めるなど今後もお灸の果たす効果がより明確に解明されて行く事が期待出来ます。『お灸の力は計り知れない』と言えますね。

3月健康講座の様子

3月14日土曜日、健康講座を開催しました。
『ストレスを抜き去るツボ療法と呼吸について』という題目にてお話を進めました。
緊張が高まった心拍数を下げるツボやリラックスに使うツボを紹介し、お灸や刺さない鍼を使って実際に体験していただきました。
より効果的にするには習慣が大事です。このような健康講座を通してツボ刺激を習慣化していただければ何よりです。次回は5月開催を予定しておりますが、新型コロナウイルス感染症予防の対策として人数制限など検討しております。



掌にある労宮というツボに比較的大きなお灸を実施。
熱くなれば途中で動かせるお灸です。



全員の足三里というツボに煙の出ないお灸を実施。
熱さに耐えられる方、熱を感じない方などそれぞれです。

後書き

今回の広報よりお灸シリーズを連載しようと思っております。私が鍼灸の大学に通い出した頃はここまで多種多様なお灸がありませんでした。最近では多くの商品のニーズに応じて色々な商品が手に入るようになりました。

種類は違えど原材料は草叢などにある蓬(ヨモギ)です。昔から使われているのは今回ご紹介した透熱灸。古来より人々はお灸を使って病気の治療や予防を行なってきました。経験で培われた技術に最近では科学的な実験などを行い、なぜ効果があるのか解き明かされて来ています。是非皆様に体験していただきたいと思っております。

SNSアカウント

上のQRコードは公式LINEアカウントです。当院からの情報はラインに入ります。下はツイッターアカウントです。毎日色々つぶやいていますので是非フォローしてみてください。



公式LINE



Twitter