

東洋医学通信

〈発行元〉
 阪神中国医学研究所
 尼崎市長洲本通1-16-17
 〈連絡先〉
 06(6488)8149

お灸って・・・「熱そうで怖い」
 「温かくて気持ちよさそうだけ
 ど、火傷の痕が心配」など、未体
 験の方にはそんなイメージを持
 たれがちですが、身体が冷えやす
 い女性を中心に、機会があれば受
 けてみたいという声もよく耳に
 入ってきます。

お灸は熱いけど、身体に良い。と
 いう事を知ってもらうために今
 回は、お灸の事を詳しく紹介して
 いきたいと思えます。

☆お灸のはなし☆

中国には二千年以上前の書物
 にすでにお灸のツボの説明があ
 ります。

人のカラダはその内部の情報
 が皮膚の表面にあらわれる箇所が
 あるとつきとめ、これを「経穴」
 ツボと呼んで体系化し、このツボ
 を通して治療していったのです。
 東洋医学では体の不調や病気は
 冷えが原因とされてきました。

お灸は、体に点在するツボを温熱
 で刺激して血行をよくして自律
 神経のバランスを整え、人の持つ
 ている自然治癒力を高める働き
 があるとされています。

お灸で使われるもぐさは、よもぎ
 からつくられています。古くから
 ヨーロッパで「ハーブの母」とよ
 ばれてきたよもぎは薬効成分が
 多く殺菌・消炎・保湿効果にすぐ
 れ、お風呂に入れたりお茶にした
 り、その葉をもんで傷口にあてて
 止血剤としても用いられてきま
 した。

成長したよもぎを刈り取り乾燥
 して臼でひいてふるいにかける



作業をくりかえし、精製すること
 でこの綿毛だけを取り出したの
 がもぐさとなります。
 もぐさはオイルを含んでいるの
 で火をつけるとゆっくり燃える
 ため、お灸に最適なのです。

☆お灸の働き☆

ツボを温熱で刺激してカラダを
 温め血行をよくするお灸は、血液
 の大きな役割である酸素やエネ
 ルギー源を体のスミズミにまで
 運び、たまった疲労物質を回収す
 る働きを活発にすることで、コリ
 や冷えを改善します。さらに痛み
 を伴う肩こりなどには、ツボを温
 めることで自律神経を刺激して、
 痛みの原因である炎症を抑える
 副腎皮質ホルモン分泌を活発
 にして痛みをやわらげます。ツボ
 を温め、自律神経を刺激すること
 で体の機能を活性化して、自然治
 癒力を高めることもお灸本来の
 持つ大きなチカラなのです。

お灸は先に述べた冷えや肩こり
 だけでなく、腰痛、膝関節痛、肩
 関節痛などの痛みにもよく効き
 ますし、胃のむかつき、胃痛、下
 痢や便秘、風邪の諸症状などの、

内臓系疾患、女性特有の月経障害
 更年期症状、不妊症などの婦人科
 疾患、自律神経系の症状にも効果
 があります。ぜひお灸の効果を試
 してみてください。健康増進、予
 防のためには鍼灸治療をお勧め
 します。

☆ちよつとツボ紹介☆

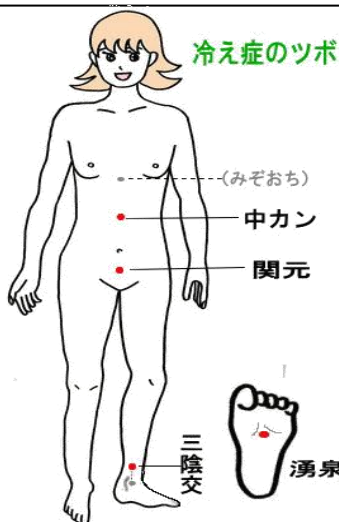
冷え性のツボ

三陰交 内くるぶしより指三本
 分上の骨際。

湧泉 足底の中央。足指を曲げ
 るとくぼむところ

中カン おへそとみぞおちの真
 ん中

関元 おへその下指四本分



鍼灸師 首藤 知佳子