

すえとこ Suetoco

鍼灸師とお灸メーカーをつなぐ
コミュニケーションマガジン

vol. 7 2024
SPRING

伊吹もぐさ製造本舗
YAMASHO 株式会社 山正

【シリーズ・女性 × 鍼灸を考える】

医療マーケティングの専門家が描く フェムテックを通じた 新しいあはき界のビジョン〈前編〉

菅 万希子 先生（関西医療大学 フェムテック寄附研究部門 教授）

【もぐさんぽ】

お灸との出会いの場

横山 登子 先生（ハニービー鍼灸治療院 / 大阪府大阪市旭区）

古屋 文香 先生（鳩灸堂 / 東京都大田区田園調布）

【特別レポート】

スイスの治療家たちに聞く

Veronika Ronchin 先生

Kerstin Plochowitz 先生



CONTENTS

- 3 シリーズ 女性×鍼灸を考える
**医療マーケティングの専門家が描く
フェムテックを通じた新しいあはき界のビジョン〈前編〉**
菅 万希子 先生（関西医療大学 保健医療学部 フェムテック寄附研究部門 教授）
- 8 【コラム】すきさんのお灸どうでしょう
#2 長続きの秘訣
鋤柄 誉啓 先生
- 9 おしえて！もぐさん
- 10 もぐさんぽ 第5回 お灸との出会いの場
横山 登子 先生（ハニービー鍼灸治療院 / 大阪府大阪市旭区）
古屋 文香 先生（鳩灸堂 / 東京都大田区田園調布）
- 14 【コラム お灸歳時記】
第2回 東の二十日灸、西の二日灸
舟木 宏直 先生
- 16 特別レポート
スイスの治療家たちに聞く
Veronika Ronchin 先生・Kerstin Plochowietz 先生
- 18 もぐさんのほっこりラジオ

2024 春号 Vol.7
2024 年 3 月 20 日 発行

発行 株式会社山正
〒526-0244 滋賀県長浜市内保町 238 番地 2
Tel: 0749-74-0330 (代)



「すえとこ」というタイトルには、「お灸をすえるところ」＝「ツボ」「治療院」という意味を込めています。お灸をもっと身近な存在にしていきたい。そのために、鍼灸師の先生方との情報交換やつながりを広げる場を創りたい、という想いで 2022 年 4 月に創刊しました。毎号メーカーの目線でコンテンツを企画し、様々な事例や話題を発信していきます。先生方の治療活動に役立つような情報やアイデアを読みとっていたできれば幸いです。



シリーズ
Series

女性× 鍼灸を考える

菅 万希子 先生

医療マーケティングの専門家が描く フェムテックを通じた 新しいあはき界のビジョン 前編

女性の社会進出に伴い、女性特有の健康課題解決を目指す「フェムテック」や「フェムケア」が注目されています。そのようなムーブメントに対し、あはき師や業界はどのように関わっていけるでしょうか。

関西医療大学に設置されたフェムテック寄附研究部門に参画する菅万希子先生は、ヘルスケア分野の経済学者です。産後の女性など患者のニーズに対する調査を中心にを行いながら、2013年からは鍼灸マッサージ市場の分析にも取り組まれ、業界が抱える課題を見つめてきました。菅先生が考えるフェムテック寄附研究部門のゴールイメージと、そのための取り組みについてお話をお聞きしていきます。

前編では寄附研究部門立ち上げの背景にある、菅先生から見た女性×あはきの可能性とあはき界の課題について取り上げます。

菅 万希子（すが・まきこ）

関西医療大学 保健医療学部
フェムテック寄附研究部門 教授

公益社団法人全日本鍼灸マッサージ師会
名誉会員

京都大学大学院
医学研究科 非常勤研究員

特定非営利活動法人産学連携学会 副会長

医療者に理解されにくい産後の女性のニーズにあはき師は歩み寄りやすい

―菅先生のご専門は医療マーケティングとのことですが、具体的にはどのような研究が行われているのでしょうか。

マーケティングの研究では、まずニーズに焦点を当てます。私は医療者の立場ではなく、医療を受ける患者さんや消費者の視点に立ち、彼らが何を求めているか、何が欲しいかといったことを調査・分析する研究を行っています。

その中で産後の女性のニーズを調査する共同研究¹に携わったことがあります。当時、産後の女性に起こりやすい産後うつや育児ノイローゼ、子どもの虐待といった問題が注目されていたことと同時に、助産院が取り組む産後ケアは経営上成り立たないという問題がありました。そこで、どのような産後ケアがそういった問題解決へのアプローチになり得るか、ということで産後の女性のニーズを調査分析したのです。しかし、その調査では産後の女性のニーズと医療者（助産師）側が提供したいものに乖離があるということがわかったのです。

―産後の女性が求めることと助産師さんのやりたいことは、どんな風にずれていたのですか。

当時の医療者側が産後の女性に対して提供したいと考えていたのは「指導」を中心としたものでした。病気の場合は医療を提供しますが、異常がない低リスクの状態に対しては、育児やセルフケアの方法を教えて導きたいと考えるようです。それに対して、産後女性の消費行動からわかったのは、指導やケアを受けることよりも、子どもの服やおもちゃ、自身のファッションなどの方により多額のお金を使う傾向です。助産師さんたちには理解できない結果だったでしょうね。

―女性側はケアや指導を欲していない、ということでしょうか？

そもそもゴールイメージが違う可能性があります。医療者側が持つ「母親はこうあるべき」、女性が感じている「私はこうありたい」、それらのイメージの間にずれがあると考えるべきかもしれません。

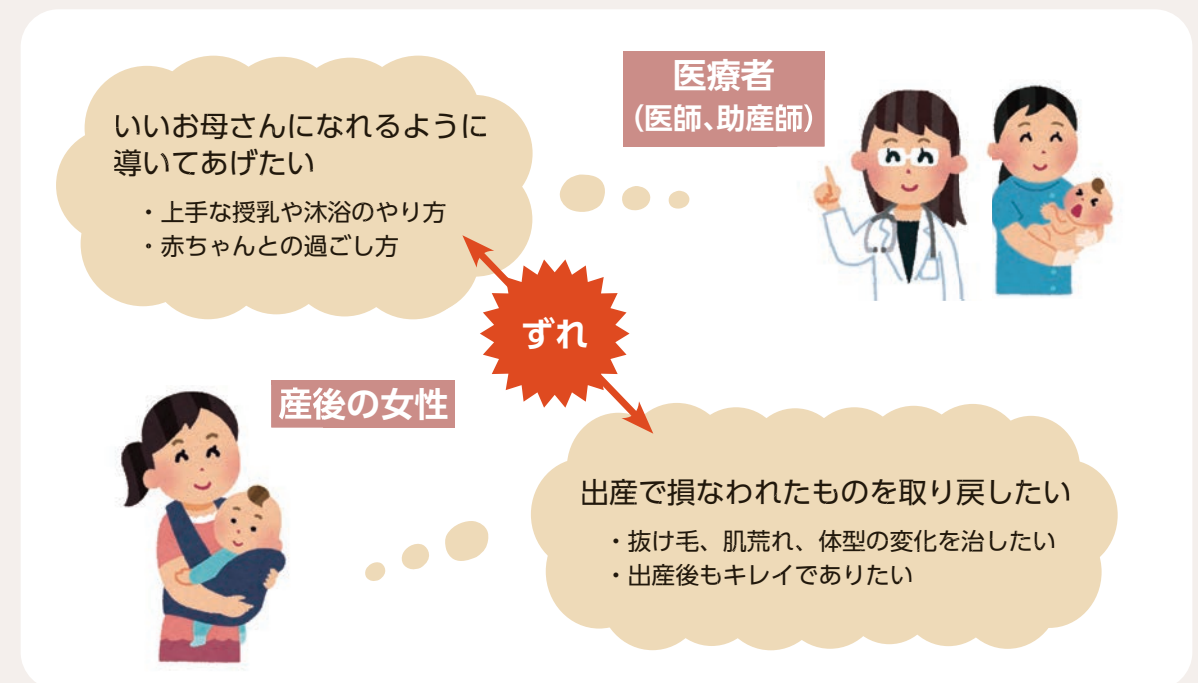
産後の女性の身体には、出産によって抜け毛や肌荒れが起きたり、乳房が垂れたり、お腹が出るなど様々な変化が起こります。女性はそうした変化に対するケアも欲していて、出産は病気ではないからこそ「出産前の状態に戻りたい」という思いが根本にあると私は見えています。出産を経ても女性として綺麗でありたいというニーズです。広い意味では、それも健康と言えるかもしれません。しかしそれは医療者には理解されにくい。

―病気ではないからですね。

訴えたところで、「そうした変化は仕方がないものだ」「出産にはつき物だ」「それよりも赤ちゃんの成長を喜ぶべき」といった言葉をかけてしまう場合もあります。それは女性のニーズを理解していない考え方ですよね。

最近では育児の大変さに対しての理解が進み、子どもを預けてゆったり過ごせるようなコンセプトの託

児付き宿泊サービスなど、女性に寄り添った方向性の産後ケアも出てきました。



―身体的なケアの部分は、医療者よりもあはき師の方が歩み寄りやすいでしょうか。

そう思いますね。私は以前から産後に限らず女性の人生全体をケアするためにはどうしたらよいか、という課題に関心を持っていましたが、その時から病気ではない不定愁訴や症状、医療者による治療が当てはまらないものは、東洋医学が当てはまるのではないかと考えていました。

また子どもの虐待を減らすために、産後の女性との接点を増やすにはどうしたらいいかという課題がありました。助産院は院の数自体が減っていて対応が難しい面もあり、巡回していた保健師さんも十分な数が得にくい状態でした。その時、あはき師の先生からあるお話をうかがったんです。

その先生の娘さんが産後で乳腺が張って苦しんでいた時に、助産師さんに出張を依頼したのですがたまたま来てくれなかったことがあったそうなんです。仕方なくその先生がマッサージをしたのですが、それで娘さんが楽になったということでした。そのお話を聞いて、地域に根差したあはき師に産後の女性のケアを担ってもらうのがいいのではないかと考えるようになりました。

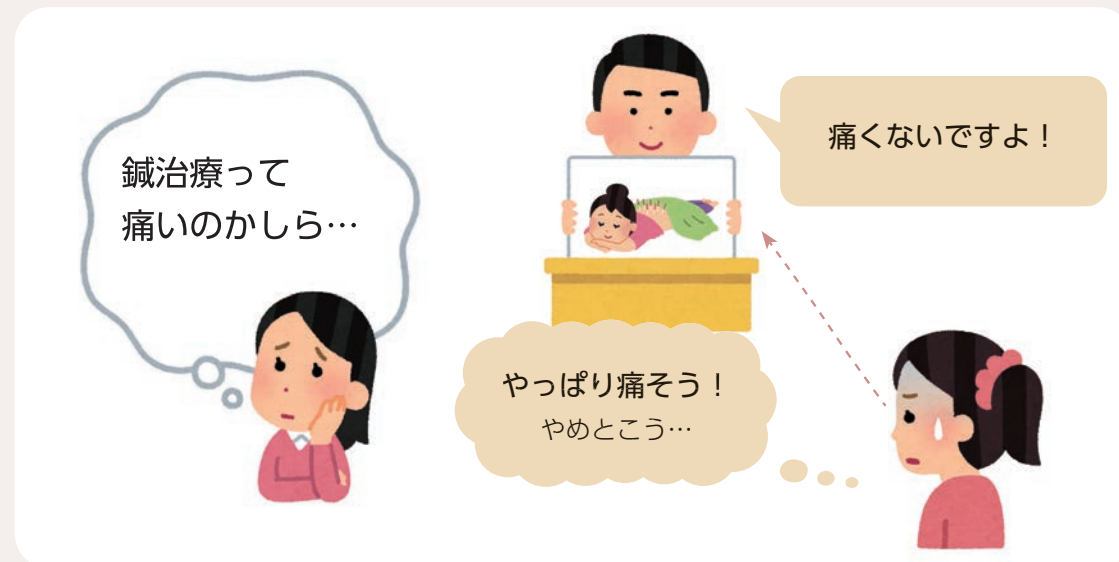
“社会とのコミュニケーション”の意識を持ち 業界全体で考える

―東洋医学と女性のケアに親和性があるというお考えがあり、あはき界でのフェムテック推進の取り組みに関わってくださっているということですね。ところで、昨年の東洋療法推進大会では菅先生のご講演の中のとあるご指摘が聴衆に新鮮な驚きを与えていました。かく言う私も、目から鱗が落ちました。

あはき治療を訴求するにあたって、例えばたくさんの鍼が身体に刺さっている写真を宣材として使われている場面がよくありますが、その写真は果たして有効な宣伝になるのでしょうか、と疑問を投げかけた件ですね。確かに大きな反響をいただきました。

1 出産の医療評価にむけた出産前後4か月の女性視点のニーズ分析, 帝塚山経済論集

私は講演の前に一般女性3名に聞き取り調査をしたのですが、そのうち鍼治療を受けたことのない2名が「鍼は痛そうだから受けたくない」という認識を持っていたんです。一方、あはき師は「鍼は痛くない」と主張しています。



—ここにも施術者と一般の方の間に“ずれ”があったということですね。

「鍼は痛い」という認識を持っている人に鍼が刺さっている写真を見せることは、痛みを連想させて鍼治療へのハードルを上げてしまう恐れがあるとお伝えしたのですが、「そういう風に考えたことがなかった」という先生方が多かったのです。あはき師業界が持つ課題を表している、象徴的な出来事でしたね。

本来は「治療院へ来たらゆっくりできる」「癒される」「快適だ」といったイメージをもたらし写真を用いる方が効果的だと考えられます。施術を受ける側が本当に知りたいのは「施術の方法」ではなく「それによってどうなるか」です。



—痛みを連想させていたとしたら、逆効果になってしまいますね。

2013年に行ったあはき業界の現状分析²では、「鍼治療は痛いのが当たり前」という認識を持つ施術者が多い傾向にありました。それは患者目線からはより離れた状況ですね。その一方で当時の西洋医学の現場では、すでに患者の苦痛を最小限に留めようという考え方が主流になっていました。例えば、手術をしなくて済む治療法を新しく編み出したり、白衣をやめて患者を緊張させないような色合いのユニフォームを着用するなどの工夫をしています。医療機関は患者の視点に立つ意識が高いのです。

患者視点への意識については、あはき界にはまだ改善の余地があると思います。

2 (公社) 全日本鍼灸マッサージ師会の事業として実施され、(公社) 大阪府鍼灸マッサージ師会の役員会にて報告。調査結果については(公社) 全日本鍼灸マッサージ師会へお問い合わせください。

—医療現場では患者のニーズに対応しようという考え方が進んでいるんですね。先ほど鍼は痛みを連想させることは避けるべき、というお話がありましたが、お灸はいかがでしょうか。

お灸の場合は、「温めることは身体にいい」という通念がありますから、メリットがイメージされやすく、鍼よりもプロモーションしやすいはず。その中でもお灸にしかできない温め方とその結果を示すことが大切です。

こうした見せ方や伝え方のことを、マーケティングでは“マーケティング・コミュニケーション”といいます。あはきの良さを社会に伝えるための最適な方法、いわば“社会とのコミュニケーション”をどうしていくのか。それを業界全体で見直して、統一した方針で進めていくことが重要です。

どちらの伝え方＝コミュニケーションを採用すべきか



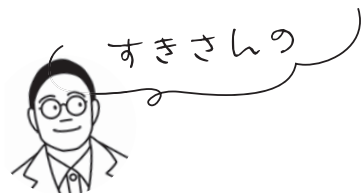
—業界全体で“社会とのコミュニケーション”をしっかりと検討していくことが必要なのですね。

2021年の現状分析³では業界全体の変化を感じることができました。スポーツや美容といった分野にも活用が広がっていましたし、社会とのコミュニケーションに対する意識や、自分たちで業界や仕事をつくっていこう、という意識もとても強くなっていました。

そうした流れの中で、今回取り組む関西医療大学でのフェムテック寄附研究部門では、エビデンスや認定制度を新しく構築することで、社会とのコミュニケーションをさらに充実させていく計画になっています。

—後編では寄附研究部門のビジョンと計画しているそれぞれの事業について、詳しくお聞かせいただければと思います。また、男性のあはき師とフェムテックの関わり方についてもお話ししていきますので、後編も引き続きご注目ください。

3 (公社) 全日本鍼灸マッサージ師会の事業として実施され、同会都道府県師会会長会にて報告。調査結果は(公社) 全日本鍼灸マッサージ師会へお問い合わせください。



お灸はどうでしょう。

「長続きの秘訣」

#2



すきから 鋤柄 誉啓
(文・イラスト)

どうもこんにちは。皆さんがお灸好きになっていただくために頭をひねる「お灸どうでしょう？」の第2回目です。さて、突然ですがあなたは何かを続けるのが得意な方ですか？私は飽き性で、とにかく続けるのが苦手な方です。数回しか更新していないブログがいくつもあるし、買って数ページで挫折してしまった英会話のテキストもたくさん。趣味にしても熱しやすく冷めやすく妻によく呆れられています。コツコツ続けられる人ってすごいですね。尊敬します。

お灸堂では施術後、希望者の方にご自宅でお灸をすえる方法をお伝えしています。その場では「これは良いですね、ぜひやってみます！」と喜んでいただけますが、次にお会いした時に「どうですか？すえていますか？」と聞いてみると「忙しくてできていません、えへへ」なんてことはしばしば。私の伝え方がまずいということもあるでしょうが、新しく習慣にするというのは誰にとっても難しいことなんだと思います。

お灸を啓発したい立場としてはどなた様も末永く続けていただきたいわけなので「どうしたら楽しく長く続けていただけるだろう？」といったことに日々考えを巡らせています。ここで不思議なのは、絶対に改善したい悩みがある人、意気込んで始めた人が必ず長続きしているかというところでもないことです。反対に「なんとなく気になってはじめてみました」くらいの人の方がコツコツすえていたりします。

考えてもらちがあかないので長続きしている人には「〇〇さんはどうしてお灸を続けられているんですか？」と質問をするようにしています。返ってくる答えはうちの場合、はっきりと目的や目標が決まっている人は少数派です。「焚火を見ているようで落ち着くんですよ」とか「香りが好きなんです」とか「忙しい時でも同じペースで燃えるお灸が燃えているのを見ると鎮まるんですよ」という人もいました。

お灸をすすめる立場としては「こんなすごいこともできちゃいますよ」と大風呂敷を広げたい誘惑に駆られます。しかし当のご本人たちはもう少し別の、もっと素朴な理由が長続きの秘訣になっていることもあるようで、目から鱗が落ちました。私たちの「おすすめ」と相手の「好き」はけっこうズレて、すれ違っていることも多いのだと思います。

我が身を振り返ると友人から教わっている中国武術（カンフー）が今年新たな習慣になりました。これについても「強くなりたい」とか「健康になるんだ」という目的意識があるわけではなくて「運動するとご飯がおいしい」とか「動きと呼吸が合わさると気持ち良い」みたいな素朴なことが長続きの理由です。好きなことほど考えは偏ってしまいがちですから「案ずるより聞くが易し」で意外なヒントが転がっているかもしれませんよ。

お灸と養生の専門サロン「お灸堂」（京都市）の院長。SNSでの発信をしつつ、鍼灸院の枠にとらわれない活動でお灸と養生を一般の人向けにゆるく、わかりやすく伝える。著書に『ゆるませ養生』（大和書房）、『絵でわかる 京都・お灸堂のほどよい養生』（学研プラス）、『心と体をゆるめて、すっきり巡る まいにちのお灸と養生』（ナツメ社）、他。

先生方からよくいただく質問に にお答えするコーナー



おしえて！ もぐさん



Q

ばらもぐさの種類がとても多いのですが、
どのように選べばいいですか？

A

山正には現在 15 品目のばらもぐさ商品があります。
主要な 10 品目を精製度の高い順に並べると、下記ようになります。

精製度									
点灸用				灸頭鍼用				温灸用	
日本一黄金山	大極上	福寿	養命	雲龍	若草	月光	明星	極上温灸	並温灸

精製度が低いもぐさほど葉肉や軸などを多く含むため燃焼しやすく、温灸器や隔物灸など「温灸用」に適しています。精製度が高くなるにつれ、夾雑物が少なくなりまとまりやすくなります。灸頭鍼や知熱灸など母指大の艾炷を用いる場合は「灸頭鍼用」、直接灸や米粒大などの小さな艾炷を用いる必要がある場合は「点灸用」が選ばれることが多いです。

このように用途を目安にしてサンプルを取り寄せ、実際の触り心地等を確認した上で決めていただければと思います。

※ちなみに・・・

点灸用の中では「日本一黄金山」が、灸頭鍼用の中では「若草」が、一番人気です。



もぐさんぽ

第 5 回

お灸との出会いの場

2023年の秋に行われたお灸体験イベントの中から、ユニークな“お灸との出会いの場”を提供する事例とそこに関わった先生方をご紹介します。

01

国宝のお寺でお灸を体験

横山 登子先生（ハニービー鍼灸治療院）
× 檜尾山観心寺

観心寺マルシェKU-RI

2023年11月3日(金・祝)
@大阪府河内長野市



(写真提供：観心寺KU-RI)

弘法大師空海や戦国大名の楠木正成などと縁のある、高野山真言宗の由緒ある寺院・観心寺。秋に開催される「観心寺マルシェKU-RI」は、お料理やクラフトなどの出店が境内に立ち並び、マルシェでのお買い物や参拝を目当てに訪れる人々にぎわいます。そんな催しの一角でお灸体験が行われました。

観心寺は日本でも珍しい、北斗七星を祀るお寺です。北斗七星は「人の生死を司る星」として昔から人々の信仰を集めたことから、観心寺では“医療の安心”のご利益を授けています。その取り組みのひとつとして、鍼灸師である横山先生と共同し、お灸によるセルフケアを取り入れた体験イベントを行っています。



2023年10月に行われたセルフお灸体験は、介護従事者や訪問看護師、保育士などのケアラーが多く参加。永島住職による法話と心を落ち着かせる呼吸の方法についてのお話の後、お灸を体験しました。住職はこうしたお寺での催しを通じて、医療・介護の仕事に従事する人々を精神面で支えたいと話します。

鍼灸師になる以前から永島住職とご縁のあった横山先生。ご住職がお寺で心を落ち着かせる体験型の催しを開きたいと相談され、お灸体験を提案したところ、お寺の雰囲気とぴったり合うということで開催に至りました。マルシェでのお灸体験も観心寺の企画として、マルシェを訪れる人々に安寧を感じていただけるような場として設けられました。

お灸体験はマルシェが立ち並ぶ参道とは少し離れた詞梨かり帝母菩薩の本堂を拝する鎮守堂拝殿が会場として与えられました。広々とした板の間の大きな戸を開放すると、木々の緑が覗き、座っているだけで心が安らぐような空間です。



11月にしては気温の高かったこの日、拝殿内は少し涼しいくらいの気候で、ちょうどよいお灸体験日和でした。体験は20分間。最初に簡単なアンケートを記入していただき大まかな証を判断してから、証に合った代表的なツボを探してマジックで灸点をおろし、長生灸ライトをすえていきます。

お灸を体験された方のバックボーンは様々でした。マルシェに遊びに来られた方だけでなく、つい先日ご家族を亡くされた方や、お墓参りにいらっしゃった方、永代供養などでお寺との繋がりがあの方など。史跡として歴史好きな人も訪れるお寺のため、男性の参加者も少なくありません。昨年のマルシェでのお灸体験がよかったからと、リピートで来てくれた方もおられました。「普段は鍼灸院に入りづらさを感じる人も、開かれた空間でやっていますから、中の様子もわかり安心して気軽に参加できるようです。楽しくできて、リラックス効果も高いのがいいですね」と横山先生。「治療院では出会えないような、考えてもみなかったような人をキャッチしてお灸を知ってもらうには、こうした開かれた場所が適していると感じます」



お堂の雰囲気とお灸の心地よさで、みなさんすっかり気分がゆるみます。中には「帰りたい」「ずっとここにいたい」と言う人も。「お寺はもともと、癒されたり心を落ち着かせるために訪れる場所だと思います。お灸によるリラックス効果とお寺の落ち着く雰囲気の相乗効果があるんじゃないかなと思います」



古屋 文香先生（鳩灸堂）
ドルトン東京学園 中部部・高等部

学園祭Dalton Fest 2023

2023年11月11～12日（土・日）
@東京都調布市



「ここまで大規模なイベントになるとは思っていませんでした」と古屋先生。もともとレディースクリニックでお灸講座を定期開催する活動をされています。ママ友から、学園祭でもやってみたら、とすすめられたのが発端。企画書を提出しましたが、古屋先生自身は「火気厳禁やにおいなどの理由で断られてしまうだろうな」と悲観的だったそうです。

そんな古屋先生の予想に反し、学校は企画を承認。それだけではなく「おもしろそう」と評価され、学校の中でも広いスペースを割り当てられました。チャレンジ精神や自由闊達な活動を推奨する学園の独特な教育方針が、保護者企画にも適用されたようです。

開催スペースが予想よりも広がったため、古屋先生は見守りや案内のためのメンバーを募ることにしました。すると、30名近くの保護者が手を挙げてくれたそうです。「お灸と聞いて、あやしいと思われないかと心配しましたが、そんなことはなく逆に「おもしろそう」と思われたようで、想像以上にたくさんさんの保護者が参加してくれました」



2019年に開校した東京都調布市の中高一貫校ドルトン東京学園では、秋に2回目となる学園祭「Dalton Fest 2023」が開催されました。ここでは今回、古屋文香先生を中心とした保護者チームによって、お灸体験の企画が初めて行われました。

開放感のあるスペースにバルーンが浮かぶ内装。ポップなカフェのような空間で、来場者はテーブルに備えられた台座灸にキャンドルで火をつけセルフお灸を体験します。自分で自分のからだを心ケアすることの大切さを、中高生など若い年代から知っておいてほしい。保護者たちの思いから、セルフケアの一つの方法としてお灸を楽しく体験できる場が学園祭に設けられました。2日間で予想の倍以上となる400名以上の在校生や受験生、保護者がお灸を体験してくれたそうです。



スタッフTシャツは古屋先生によるデザイン。「灸」の字は書道を嗜む先生自ら筆を取りました。イベント後の打ち上げの乾杯は、もちろん「お〜いお茶」で。



イベントの準備も保護者で行いましたが、住まいが広範囲に分散していて集まりにくいことに加え、みなさん多忙な方ばかり。事前の打ち合わせはほとんど行えず、代わりにグループLINEでアイデアを出し合い準備を進めたといいます。そんな中、イベント運営会社に勤める人やインテリア会社に勤務していた人など、プロの経験を持つ保護者がそれぞれスキルを発揮し、レベルの高い内装や制作物が出来上がっていました。「やるなら楽しみたい、というポジティブ思考と、みなさんのスキルが合わさって、とにかくすごかったです（笑）。鍼灸業界の人にはない発想やスキルが、イベントを大いに盛り上げてくれました」



楽しみながらお灸が体験できるスペースには、在校生やその保護者など様々な人が訪れました。古屋先生の印象に残ったのは、手に動物咬傷の縫合痕がある学生さんでした。「ときどき傷が痛むことがあるそうで、そうした時に傷の両端にお灸をするセルフケアをアドバイスしました。まだ中高生ですから、これからの長い人生を傷と付き合っていかなければならない時に、お灸で気軽にケアできることを知ってもらえたのが、今回一番やってよかったなと思える出来事でしたね」

その他、保護者からは生理痛と低気圧頭痛のケアへの質問が多かったそう。「娘の生理痛がひどい、とか、よく低気圧頭痛になるからいつも悩んでいて、という声が

多かったですね。そういった症状をお灸でケアできることを知って、「ああ、こういう方法があったのか!」と目から鱗が落ちていましたね。予想以上に大きなイベントになりましたが、学生や保護者のみなさんに東洋医学を身近に感じていただけるようなきっかけになったと思います」

コラム

お灸歳時記

—お灸にまつわる年中行事—

第2回

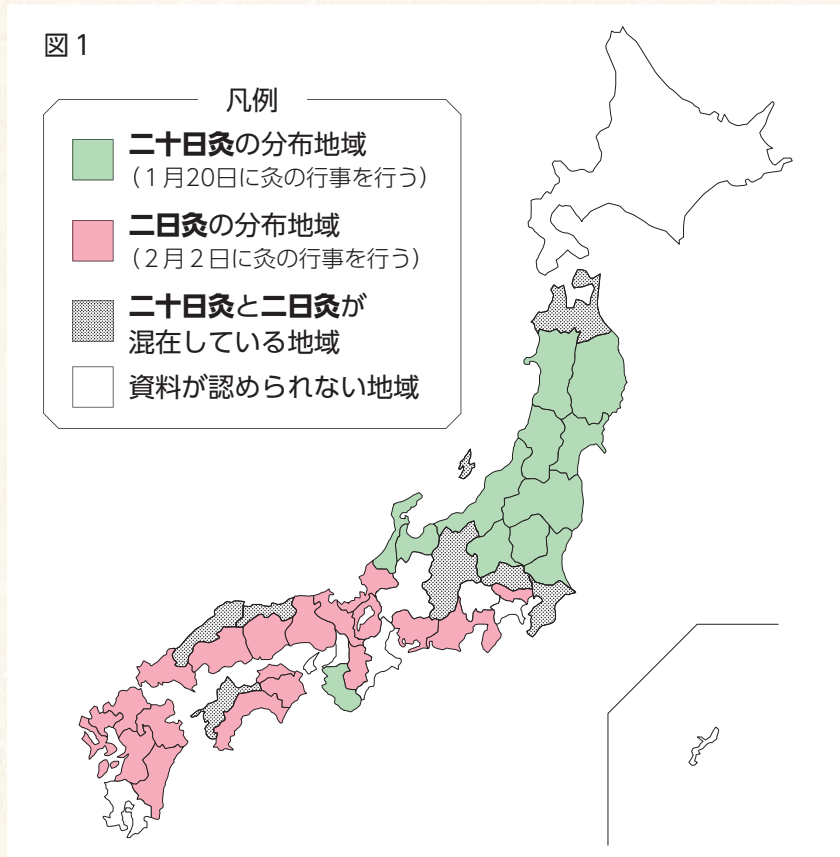
東の二十日灸、西の二日灸

舟木 宏直

鍼灸師。民俗学者。明治鍼灸大学（現 明治国際医療大学）卒。同大学大学院にて修士課程を修了（鍼灸学修士）。京都府立医科大学大学院博士課程満期退学。民間の灸の文化へ興味を持ち、鍼灸専門学校にて教員をする傍ら佛教大学大学院修士課程に進学、灸の行事の研究を行い、「年中行事（二十日灸）の民俗学的研究」にて修士課程を修了（文学修士）。現在、一般企業で働きながら、佛教大学大学院博士課程に在籍。家庭や地域で行われていた灸の習俗に関心を持ち、資料調査・フィールドワーク調査に取り組む。専門は医療民俗学。

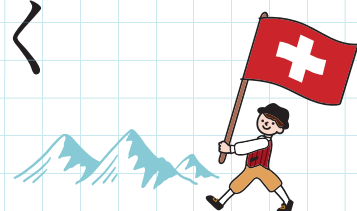
灸の行事と言えば、土用の丑の日に行う「焙烙灸^{ほうろく}」を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。これは、寺院にて行われる行事です。一方、家庭で行われる行事がありました。前回のコラムで紹介した年が明けて最初にすえるお灸（＝「初灸」）は、家庭や地域で行われる行事の一例です。今回は、日本列島を東西に分かつ2つの灸の行事について私の研究を基に紹介します。

「初灸」が行われるのは、小正月^{こしょうがつ}や1月20日、2月2日、春のお彼岸など、地域によって日程に違いました。こうなってくると、気になるのは全国の灸の行事の日程です。民俗調査報告書や自治体史には、灸の行事の記録が数多く認められます。これらを網羅的に調べ、約450地域の行事日を集計した結果、約4割の地域で1月20日（以下、「二十日灸」）が、次いで3割強の地域で2月2日（以下、「二日灸」）が行事の日とされていました。



スイスの治療家たちに聞く

Insights from therapists in Switzerland



Kerstin
Plochowitz



Veronika
Ronchin

Veronika Ronchin先生はスイスの指圧学校で指圧と灸の講師を務める治療家です。旅行で1か月間日本に滞在する中で、ご友人で中醫師であるKerstin Plochowitz先生と弊社の工場見学に訪れてくださいました。何年も前からもぐさの工場で製造方法を見たかったと話してくれたVeronika先生に、スイスでの鍼灸事情やお灸との出会いについてお話をうかがいました。

Question 01

先生方は普段お灸をどのように使っていますか？

Veronika先生：私の専門職（profession）は指圧師です。スイスの制度では指圧師の資格があれば、お灸を指圧に組み合わせるスタイルでお灸の施術をすることができます。

指圧だけでは改善が難しいような凝りがひどい箇所にお灸を行います。お灸をすると本当に早く変化してくれますので、役に立ちます。



Kerstin先生：私はTCM（＝Traditional Chinese Medicine: 伝統中医学）の学校で鍼灸を学び自然療法士の資格を取りました。TCMでは灸頭鍼でもぐさを使うことが多いです。女性の下腹部の冷えが原因で痛みを生じている場合、腹部に灸頭鍼を行い時間をかけて温めることで症状の改善にアプローチします。また、塩灸も教わりました。

Question 02

Veronika先生は直接灸を行っているのでしょうか？

Veronika先生：はい。肌に直接もぐさを置いて燃やしますが、最後まで燃やすことはしません。患者が熱を感じた瞬間に、パッと艾炷を取り去るお灸です。背中に行うことが多いですね。もぐさは赤箱日本一黄金山を使っています。

Question 03

スイスの方々は直接灸を怖がることはないですか？

Veronika先生：怖がる人もいますが、もぐさを最後まで燃やすことはないと言っていますので、安心して受けてくださいます。

確かに、もぐさを肌の上で燃やして熱を感じるまでの間、患者には勇気が必要です。熱を感じたら私に教えて、私はそれをすぐさま取る。だから、お灸は患者とのコラボレーションなんです。お互いを信頼していないと、できない施術ですね。

Question 04

スイスでは鍼灸は知られていますか？

Veronika先生：スイスでは多くのTCM医師がクリニックを開いて鍼の施術を行っているのですが、それなりにポピュラーです。しかし、TCM医師はあまりお灸を使いません。西洋医学の医師が鍼を用いる場合もありますが、そういう医師は少ないですし、彼らは鍼灸について深く勉強していません。

またスイスの制度では、鍼灸施術に対する支払いは残念ながら健康保険の適用範囲には含まれません。しかし、オプションの保険の中には適用されるものもあります。保険でカバーされていなくても人々がTCMなどの代替補完医療を受けるのは、西洋医学では治らないものがあるからです。何か他の方法を試したいと思って、人々は代替補完医療を求めます。

Question 05

Veronika先生のもとにはどのような症状の患者さんが多く来られますか？

Veronika先生：精神的な問題を抱えた方が多いです。バーンアウトといって、仕事など何かに力を注ぎすぎて、身体に不調が出てしまった方。その他に、頭痛やうつ、Long COVID（コロナ後遺症）、事故による急性のケガや手術後の回復を早めるために受けられる方がいます。

最初は凝りなど肉体的な症状のために施術を希望しますが、後でストレスなどの精神的な問題が背後にあることに気付いて、指圧や鍼灸がそういった精神的な問題にもアプローチ可能なものであると認識する人が多いです。精神面の健康やストレスケアへの意識は一般社会でも高まっており、さまざまな治療法や対処法の選択肢が広がっている中で、指圧や鍼灸といった選択肢が取られる機会が増えていきます。

Question 06

Veronika先生はどのようにお灸と出会い、日本式の直接灸を行うようになったのですか？

Veronika先生：初めてお灸と出会ったのは指圧学校での教育です。棒灸を使って身体の冷えている部分を温める方法を学びました。その時に体験したお灸の感覚が印象的で、お灸に特別な関心を抱きました。

1999年に指圧の恩師と日本を訪れていた際、彼が体調を崩したので滞在先のホテルに知り合いの日本のきゅう師を呼んで施術をお願いしたのです。そのとききゅう師が行った直接灸に魅了されました。とてもエレガントでした。あんなに小さな量のもぐさが、どうやってこの大きな効果を恩師の身体にもたらしたのだらうと不思議に思いました。それでお灸をもっと勉強したくなりました。

その後、日本式の鍼灸を行うドイツ人の鍼灸師にお灸を習いました。彼は長年TCMを勉強していた人ですが、お灸の技術は日本でよく研究され発展しているということで、日本式の直接灸のやり方を教えてくれました。

今ではこのお灸をとて信頼しています。

Question 07

その後、Veronika先生が最初に感じたお灸の不思議—小さなもぐさが、どうやって効果をもたらすか—に対する答えは見つかりましたか？

Veronika先生：患者に行う直接灸の魅力は日に日に増してきました。たった数壮のお灸で、硬かったポイントが柔らかくなり、痛みが緩和されたり消えたりするんです。とてもゴージャスですね。お灸は正確に行えば身体に対して非常に大きな影響力を持っているものなんです。血を動かし、硬さを運び去って、皮膚の再生を助けてくれる。それが私の見つけた答えですね。

もぐさの ほっしりラジオ



Episode.4 ロケット灸

今回は山正が昔販売していた商品をご紹介します。その名も「ロケット灸」！



わ～なつかしい！！30～40年くらい前の台座灸だから、臨床歴の長い先生の中にはご存知の方もおられるかもしれません。長生灸が発売されるまでは、山正にとって最初の、そして唯一の台座灸がこの「ロケット灸」でした。

少なくとも1980年代のカatalogには掲載されていて、2006年に終売したと記録にあります。



もう販売していない商品だけど、長生灸の前身となる商品だから、興味深いところもあると思うよ。

へ～！長生灸の前身となる商品なんですね。では早速開けてみましょう。実物をちゃんと見るのは初めてです。



台紙がゴールドなんだよね。
長生灸みたいに1枚の台紙にたくさんのお灸がついた形で、一つひとつの台座の形は円形でした。

もぐさの長さが長生灸より少しだけ短いですね。
台紙の精度がとても高い！20年前の商品とは思えません。



この台紙のメーカーさんは、今の長生灸の台紙も一部作ってくださっているところだよ。当時から山正と二人三脚で、色々な形の台紙を作ってきたんだ。

やっぱり裏がシールになっていて、貼るだけでお灸ができるところも長生灸と同じですね。せいかくの機会なので、実際にすえてみたいと思います。



そうだね～、すえとこ、すえとこ。
でも、気を付けてね。昔のお灸だから設定温度がすごく高いの。ほら、調熱絆も入っているでしょう。

台紙自体は厚めだから、長生灸ハードほどは熱くなさそうに思えるのですが。私はいつも太衝にお灸をしているので、太衝に内円を取った調熱絆を貼ってすえてみます。



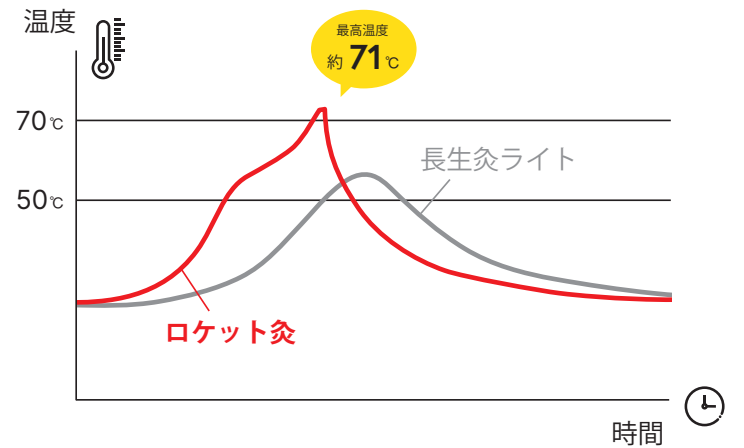
熱かったら途中でとりはずしてね。
当時もそんな風に使われていたんじゃないかなあ。

・・・う～ん、熱い。これは途中で取ったほうがいい熱さ。
ああ、まだ燃えているお灸の裏側を見ると、台紙の穴から火種が見えていますね。



温度はこんな感じのグラフになるよ。

長生灸ライトに比べるとかなり温度が高くなるんですね！
最後にぐーんと温度が上がっているのは、燃焼が穴に到達して空気に触れるから一気に燃えるのかな。



もぐさが短いから、温度が上がるのも最高温度に達するのも長生灸ライトより早いね。火種も見えていたし、直接灸になるべく近づけることをコンセプトにした商品だったのかな。
この台座の裏の大きな穴は、それ以外にも役割があるよ。

と言いますと・・・？



当時はにんにく灸やみそ灸など、いろいろなお灸が好まれていたんだ。この台座の穴のところに、材料を詰めてすえることも考えられていたんだよ。

なるほど。ロケット灸ひとつあれば色々な灸法ができたんですね。
1980年代に受け入れられていたお灸文化の一端を反映したような商品とも言えるのではないのでしょうか。
さて、そんなロケット灸がやがて今の山正を代表する商品「長生灸」になっていったわけですね。



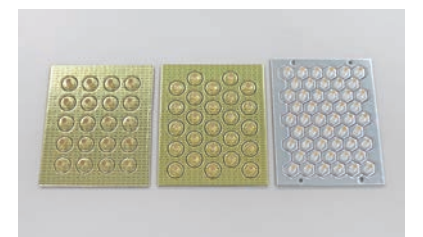
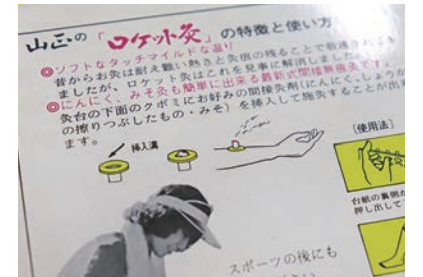
ロケット灸は円形だから隙間が多くて、使用後に捨てる台紙が多くてもったいなかったんだよね。それで台紙のメーカーさんと考えて、台座の形を六角形にすると一番無駄が少なくなることがわかったんだ。最初のロケット灸は1枚に20壮だけだったけど、長生灸になって1枚に50壮も取れるようになったよ。

長生灸のトレードマークである六角形台紙には、そんな秘密があったんですね。今のSDGsの考え方にも通じる、よく考えられた形です。



でもこの形になってから、台紙をきれいにカットするのがすごく難しくなっただけ。いろんな苦労や失敗を重ねながら、品質を安定させていったんだ。シンプルな構造に見えて、実は色々な技術力が結集してできているのが今の長生灸です。

合わせて手軽さや適切な温度を追求していき、4種類の温度タイプで施灸温度が均一になるように進化してきたんですね。いや～、商品に歴史あり、ですね。ますます愛着が湧きました。皆様にはこれからも長生灸をご愛用いただければ幸いです。（了）



左と中央はロケット灸。ロケット灸の中でも20壮から25壮へ改良が加えられている。

behind the scenes

～取材の裏側～



工場見学のお問い合わせを受けて初めてつながることができたスイスの先生方。取材を快く引き受けてくださり、たどたどしい英語でのインタビューにも笑顔で答えてくれました。スイスではまだお灸は知られていません。特に直接灸を行う治療家は珍しく、Veronika先生は稀有な存在です。今回本誌のために直接お話を聞かせていただいたのは貴重な機会でした。日本と似たところのあるスイスの鍼灸事情ですが、Veronika先生の英語表現によって語られる鍼灸やお灸についての言葉には新鮮な響きを感じられます。読者のみなさまにも伝われば幸いです。

さて、今回の記事づくりではChatGPTにかなり助けてもらいました。Veronika先生との英文メールでのやり取りは全て彼（彼女？）に翻訳を依頼。手間が省けるだけでなく伝えたい内容や思いの言語化に集中することができ、より充実したコミュニケーションを取ることができたように思います。完成したメールをチェックしているとあたかも自身の英語力が向上したかのように感じられてしまうのが玉に瑕（きず）ですが。



すえとこ
Suetoco
INFO

ヨモギローがもらえる
チャンス！



読者アンケート & プレゼント

本誌へのご意見ご感想をお寄せください！
今後の「すえとこ」制作の参考にさせていただきます。

ご回答いただいた方の中から、抽選で3名様に
ヨモギローぬいぐるみをプレゼントいたします。

プレゼント応募締切 2024年4月30日（火）まで



web
で見る

すえとこ
Suetoco
鍼灸師と灸メーカーをつなぐ
コミュニケーションマガジン

バックナンバー（pdf版）や
読み上げソフト用のテキストデータを
webで公開しております。



「すえとこ」は全国の鍼灸治療院様に
無料でお届けしています。

- ・ 配送希望
- ・ 住所変更
- ・ 配送停止



のお手続きは Google フォームにて
受け付けしております。