

# 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

【シリーズ・女性 × 鍼灸を考える】

## 産婦人科医院提携の レディース鍼灸院の治療〈前編〉

高橋 静佳 先生（レディース鍼灸院 HIROYULARI / 大阪府枚方市）

vol. 9 2025  
WINTER

伊吹もぐさ製造本舗  
YAMASHO 株式会社 山正

【もぐさんぽ】

## 鍼とお灸を併用する治療 腰痛と帯状疱疹

中村 寛 先生（東方堂鍼灸治療院 / 福井県鯖江市）

【リサーチ！わたしの鍼灸治療】

## 臨床でのお灸の使いどころ

鶴見 海 先生（海の鍼灸整体院 / 静岡県磐田市）



CONTENTS

- 3 シリーズ 女性×鍼灸を考える  
**産婦人科医院提携の  
レディース鍼灸院の治療**〈前編〉  
高橋 静佳 先生 (レディース鍼灸院 HIROYULARI / 大阪府枚方市)
- 7 【コラム】すきさんのお灸どうでしょう  
#4 心地よい変化にスポットを当てる  
鋤柄 誉啓 先生
- 8 **もぐさんぽ** 第7回  
中村 寛 先生 (東方堂鍼灸治療院 / 福井県鯖江市)
- 12 **おしえて! もぐさん**
- 13 **リサーチ! わたしの鍼灸治療**  
鶴見 海 先生 (海の鍼灸整体院 / 静岡県磐田市)
- 18 【コラム お灸歳時記】  
第4回 愛知県と岐阜県の寺院で行われる「二十日灸」  
舟木 宏直 先生

2025 新春号 Vol.9  
2024 年 12 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。毎月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だければ幸いです。

シリーズ  
女性×  
鍼灸を  
考える

産婦人科医院提携の  
レディース鍼灸院の治療  
— 前編 —

高橋 静佳 先生

レディース鍼灸院HIROYULARI 院長



産婦人科医院の患者をケアする鍼灸師として、日々の治療に取り組んでいる高橋先生。医師や看護師、助産師と連携しながら、出産や育児にあたる女性たちの悩みに向き合ってきました。前編では、妊産婦へのケアにおける重要な知識や鍼灸師の役割、患者さんとの関わり方についてのお考えを中心に伺います。

レディース鍼灸院HIROYULARI 大阪府枚方市

2013年開業。市内の地域密着の産婦人科医院・なりもとレディースホスピタルと提携し、妊産婦を中心に女性の悩みに特化したケアを幅広く提供する。提携産院では、子宝治療から妊娠中の定期健診、産後のケアに至るまで患者に接する機会が設けられており、長いスパンで患者を支えている。



専門の窓口があるから相談できる

—HIROYULARIはレディース鍼灸院ということで、なりもとレディースホスピタルや天の川レディースクリニックと提携されていますが、どのようにして始まった鍼灸院なのでしょう。

なりもとレディースホスピタルの前身である石田病院の院長であった成木勝彦先生が、お産や育児を通して女性にかかる身体の負担をケアできる施設を作りたいという想いからレディース鍼灸院

HIROYULARIを開院しました。開院当時は妊婦に対して整体や鍼灸を施すことについて懐疑的な見方もあったようですが、現在は医師や助産師、看護師と連携し専門的な知識を学びながら、チームの一員として患者さんのケアに携わっています。開院から10年が過ぎ提携施設以外の紹介や枚方市外からの紹介も増えました。薬による治療や安静療法では改善が難しい場合に、鍼灸が有効な治療の選択肢の一つであるという認識が、患者さんの声を通して医療現場のスタッフの中に確立されてきているのかなと感じています。

### —具体的にはどのようなケアを担っているのでしょうか。

なりもとレディースホスピタルには多くの妊婦さんが来院しており、周期によって必要な処置や検査を受けています。たとえば健診では、血圧測定、尿検査、NST<sup>1</sup>、エコーなどの検査項目があり、最低でも2時間はかかります。さらに採血があれば3時間以上かかります。そうした中で、医師や看護師、検査技師、助産師などがそれぞれ医療を提供していますが、個々の妊婦が抱える疼痛や不定愁訴に対応できる時間には限りがあります。そこで、主に疼痛から来る悩みに対してのケアを、骨盤外来としてHIROYULARIが担当しています。

患者さんにとっては、専門の窓口があるから疼痛の悩みを相談できるということもあるようです。例えば産後の1か月健診時の往診では、初産婦の場合、親指の付け根や手首の痛み（腱鞘炎）を訴える方が多くみられます。また、妊娠中はお腹が大きくなることによる腰痛や恥骨痛、尿漏れなどに悩まされる方が多く、産後は睡眠が不規則になり育児による疲労が取れないなどのお声があります。そうしたお悩みに対して、「病気ではないのだから、自分が耐えれば済むことだ」と我慢をしてしまう方が多いです。また「病院や保健師さんに相談するのは適切ではないと思っていた」とおっしゃる方もおられました。そうしたお悩みを気兼ねなく相談できる機会を提供し、適切にケアをしていくことが私たちの大きな役割だと考えています。

また、鍼灸院では施術中にまとまった時間お話を聞くことができますので、身体のことにとまらず幅広いお悩みや事情を伺います。会話を通してネガティブな要素を少しでも多く取り除いてお産の日を迎えていただけるようサポートすることも大切にしています。

### —疼痛や疲労などの悩みを相談できる窓口として、鍼灸や整体の提携施設があることは妊産婦にとっても心強いですよね。具体的に日々の診療ではどのように関わられているのでしょうか。

HIROYULARIの各スタッフが、週に3回なりもとレディースホスピタルでの妊婦外来や病棟往診、産後健診を訪れ、患者さんへのカウンセリングや指導を行っています。たとえば痛みがあると相談を受けたら、行動療法やツボ押し、お灸といったセルフケアをお伝えします。それでも治らない、治療を受けたいということであればHIROYULARIに通院していただきます。主治医や看護師、助産師を通じて紹介される場合もあります。

これほど産婦人科の患者さんと頻繁に関わる機会があるのは、鍼灸院としては稀ではないかと思えますね。



1 ノン・ストレス・テスト。ストレスがない=子宮収縮のない状態に対して行われるテストであることに由来する。妊婦の腹部に分娩監視装置をつけ、胎児の心拍数や母体の子宮の収縮を測定・記録する。妊娠後期から行われることが多い。胎児心拍数モニタリングとも。

## 患者さんに寄り添った関わり方を追求

### —産婦人科の患者さんのケアに必要な専門性はどのようにして身に付けておられるのでしょうか。

所属していた医療法人の手技療法部門に産婦人科領域を専門とするチームがあり、毎週専門的な勉強会を実施していました。そこで学びえた知識は現在のHIROYULARIの基盤となっています。現在は東大阪市の喜馬病院に勤める高橋護先生を外部講師としてお招きし、運動学的な分野も学びながら個別の症例について勉強会や症例検討会などを行っています。

また産婦人科のための鍼灸治療や鍼灸師の役割についての知見を深めることにも努めています。横浜のせりえ鍼灸室や、東京の天使のたまごなど、鍼灸師が主催する勉強会や研修にも積極的に参加してきました。中でも患者さんとの関わり方については学ぶことが多いです。

妊産婦は身体にも環境にも著しい変化があり、常に漠然とした不安を感じておられます。医療現場でのコミュニケーションにおいても、患者さんの受け取り方によって不安や誤解を生んでしまうことがあります。

### —例えばどのようなことに気をつける必要があるのでしょうか。

妊娠中は常にマイナートラブルやからだの変化が起こり得ます。それらの内容を理解した上でカウンセリングに臨んだり、体位を変える時は手厚く声かけをしたり、身体の負担を少なくするために工夫をするといった細かな気配りをするのが大事だと感じています。

産後すぐのお母さんにカウンセリングを行う場合は、一般的な鍼灸院で患者さんにするような「よく眠れていますか？」といった声かけは避けたほうが良い場合があります。夜間の授乳や夜泣きなど、赤ちゃんに合わせた生活をされているので、まず間違いなく満足に睡眠を取れていません。定型的な質問を投げかけてしまうことで、理解が足りていない、無神経な発言と受け取られてしまうおそれがあるのです。それよりも、眠れていないことを前提としたカウンセリングを組み立てて行っていくことで、お母さんの心境や置かれている環境を、可能な限り理解しようとしている意思が伝わり、信頼関係の構築に繋がります。過剰な気遣いだと思われるかもしれませんが、意図しないディスコミュニケーションを回避するためにも必要なことだと考えています。

### 患者さんの状況への理解



また、子宝を望まれるご夫婦に周期治療を行う際は、採卵に向けた卵胞の成長具合についての経膈エコーの結果や排卵のスケジュールを教えていただき、対応しています。専門的な言葉や治療に対しての正しい知識を身に付けることはもちろん、採卵手術や大切な受精卵の移植の時期は患者さんに寄り添い、精神的な部分でもサポートできるよう施術しています。

#### —高橋先生はもともとレディース鍼灸に関心があつて鍼灸師になられたのですか。

卒後は総合病院のリハビリテーション部に勤務していました。老年期の方々の治療が主でしたが、姉が妊娠した時につわりで普通の生活がままならないとか、食事が摂れなくなり入院する他の妊婦の方の状況を目の当たりにして、周産期の女性の身体を鍼灸で整えることに関心を持ちこちらに来ました。

#### —お姉様のように、周産期のつわりはみなさんが悩まれる現象かと思われそうですが、つわりについて先生はどのように考えておられますか。

つわりについては産婦人科のガイドラインに「原因が分かっていない」と書かれています。個人差がとても大きいですし、確かなこととして言えることはほとんど無いような状況です。

ただ、つわりを経験したことで2人目以降の妊娠に不安を感じてしまう方がおられますし、初産の方でも妊娠前からつわりの心配をしていて、仕事に支障が出ないよう時期を考慮しなければならないといったお話を聞きます。ですから、つわりの弊害というのは妊娠前から始まっているのだと思いますね。

提携施設の産院は地域密着型で、年間1000人を超える妊婦さんが出産されています。その方々に協力していただき、実際のつわりの症状や出方を記録して分析していくといったようなことを行っています。



#### —つわりの実態調査ですか。

はい。つわりを軽減することができるような手がかりを得るために、鍼灸の分野でもつわりに対する研究を続けています。

患者さんが実際に悩んでいる症状や時期については、2024年の全日本鍼灸学会学術大会で発表もさせていただきました。つわりに対しては、そうした調査、記録を行いながら、私たちにできるケアのひとつとして取り組みたいと思っています。

#### —先生が臨床で経験された事例はどうでしょう。

鍼灸でつわりが軽減した事例もあったと思いますが、腰痛などに比べると数は少ないと思います。つわりは妊娠初期から安定期にかけて多くみられますが、HIROYULARIでは妊娠の時点で既に鍼灸が介入しているケースが多いため、つわりが軽かったとしても鍼灸の効果なのか、個人差なのかという点で判断が難しいです。「妊娠前から鍼灸でケアをしていたから、自分が想像していたような産後うつやひどいつわりは出なかった」といったお声をもらうことはありますので、何かしら効果があったと信じたいところではあります(笑)。

(後編へつづく)



# お灸スポットを当てる

「心地よい変化にスポットを当てる」

#4



数年前から、毎年秋頃に専門学校で1コマだけ講義をさせて頂いています。講義といっても3年生を対象とした「鍼灸師の先輩に卒業後の話を色々聞いてみよう」といった主旨のものです。内容は気楽なもの、一对一の普段の施術とは勝手が違うので、必死で話をして午前の部と午後の部を終える頃にはクタクタです。

そんな講義を終えたある時、学生が近寄ってきて「先生…鍼やお灸が効く。みたいなことが全然わからないんです。」と相談をされたことがありました。あと数ヶ月もしたら卒業という時期に「効果がわからない」というのはなかなか悩ましい。でも、その気持ちはわかります。私もまさにそんな学生でしたから。

学校でみっちり勉強した我々がこれですから、はじめてお灸をすえる患者さんはもっと困っていることでしょう。「すえてみたけどよくわからなかったから止めてしまいました」と言われることがよくありますが、それも仕方がない気がします。私も「そうですよね、わかりませんよね」と妙な共感をしてしまいます。

教科書にあるような血流が良くなるとか、免疫が調整される云々というのは、長い目で見れば体感できるかもしれませんが、その時にすぐわかるものではありません。それならばと関節が動かしやすくなるとか触れるとコリがゆるむみたいな、すぐわかる変化をお伝えしていた時期もありました。しかし自宅でお灸をすえる時にわざわざ確認するのは面倒ですよ。

そんな反省をふまえて、できるだけわかりやすくご本人が体感できる変化にはどんなものがあるだろうか?ということを考えるようになりました。少し眠くなるとか、視界が明るくなるとか、温まるとか呼吸が楽になるとか…。試行錯誤の末に、私の院で伝わりやすかった変化は「ため息」でした。「お灸をすえると肩の力が抜けてホッとため息がつけるようになりますから、それを目安にしてみてください」という具合です。

すると「とりあえずすえていたら気持ちが落ち着くようになりました」と、変化を実感して頂けるようになりました。実感して頂いた上で、楽しくお灸を継続してもらえるようになっています。どうせ続けるなら楽しい方がいいじゃないですか、お互いに。

お灸をすえるからには何かしら良い状態になって頂かなければなりません。しかし目標が大きすぎたり、複雑だったりするとかえって心がくじけてしまいます。気負わず続けたいような心地よい「変化」にスポットを当てて、お灸に親しんで頂きたいと思っています。そう感じていただけるような丁寧なお声掛けがありましたら教えてください。

すきから たかあき  
鋤柄 誉啓  
(文・イラスト)

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。



福井県鯖江市

# もぐさんぽ

第7回

東方堂鍼灸治療院  
一般社団法人福井県鍼灸師会会長  
**中村 寛**先生

- 1982年 東京鍼灸柔整専門学校卒 (現・東京医療専門学校)
- 1982年 東京 河北病院 勤務
- 1988年 東京 荻窪接骨治療室/  
大久保鍼灸治療センター
- 1993年 東方治療院開設(鯖江市水落町)

中村先生は福井県鯖江市で「東方堂鍼灸治療院」(開設当時の名称は「東方治療院」)を開業し、地域の方々に鍼灸施術を30年以上行ってきました。鍼とお灸を併用する治療について、腰痛と帯状疱疹を例に、治療のアプローチや根底にある考え方についてお話をうかがいました。

## 陰経への温熱刺激で循環を改善する

先生には長年、長生灸をご愛用いただいています。臨床ではどんな症状に対してお灸を活用して下さっているのでしょうか。

足や関節の痛み、坐骨神経痛といった症状のある患者様には、必ずお灸を使っています。以前、新潟医療福祉大学の粕谷大智先生の講義で、足底のメカノレセプター<sup>1</sup>の機能を向上させる目的で台座灸を用いる事例を聞いて追試したところ、とても結果がよかったので実施しています。私の場合は足底というより、側面にある太溪と然谷に鍼を打って、そのかわりに長生灸をすえるやり方です。

太溪、然谷あたりの反応点を探って、そこに鍼とお灸で刺激を与えると、立ち方や痛みが改善します。腰や足に痛みがあると、自然と立つ時の姿勢が悪くなってしまいますが、刺激を与えようまく膝が中に入って、まっすぐ立てるようになります。



鍼のかたわらにお灸をすえるのは、こういった理由があるのでしょうか？

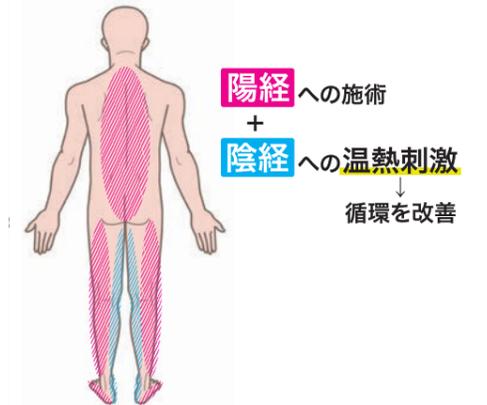
鍼へ通電する方法も選択肢になり得ると思いますが、私は通電による刺激は強すぎると考えています。機械刺激は鍼だけで十分で、お灸のやさしい温熱を加えることで、痛みを和らげることができると思います。

また、腰痛の治療では膀胱経や胆経など、身体の側面や背面にある陽経のツボをよく用いますが、身体の内側にある陰経へのアプローチをプラスで行います。その際、陰経のツボへの刺激は、お灸による温熱刺激に効

1 足の裏に分布している、姿勢を保つための感覚受容器。

果があると考えています。

足に血管が浮き出る下肢静脈瘤などは、身体の内側に出やすいですよ。腰痛だけでなく冷えがたまっている人にも、やはり脚の内側に静脈が浮き出ている場合があります。そういう症状のある時は、内側に温熱刺激を与えて循環をよくしようと考えます。大腿の付け根に大きな血管があるのですが、ここに鍼や灸を置くのは難しい。そこで、末端に近いところへ温熱刺激を与えるのです。その中でも特に、陰経の出所にあたるかかとへ長生灸をすえて温熱刺激を与えることで、循環を改善し効果につなげる、という考えです。



通電を選択しない理由は、刺激は少なければ少ないほど好ましいというお考えでしょうか。

そうですね。他の部位への治療でも、やさしくて、きつくないお灸。きつくない刺激の方がいいと思います。加えて、痛みを和らげることについてはお灸による温熱効果が優れていると考えています。

## 鍼とお灸、それぞれの刺激に対する自己治療の過程が異なるので、併用した方がよりよい結果を得られる

そのほかに、長生灸を使っている例にはどんなものがありますか。

近年よくあるのが、帯状疱疹の後遺症の神経痛です。元々多いのですが、新型コロナウイルス感染症の流行以降、極端に多くなっています。

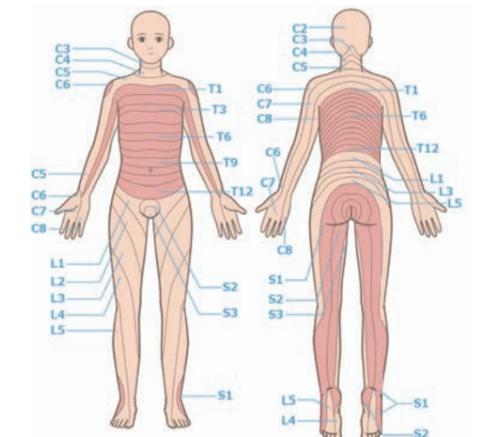
帯状疱疹後神経痛は痛みが長引いて、さらに何をしても痛みが取れないので怖い病気だと聞きました。

後遺症の神経痛は十年以上続きます。寒さがあたったり、ストレスが溜まったりすると神経痛が出て、耐えられないということで、治療院にいらっしゃる人が多いです。

どのような治療を行っていますか。

帯状疱疹の水疱瘡ウイルスは、発症する前から元々身体の中に存在しています。免疫力が落ちるとそのウイルスが神経に入り、神経痛を引き起こします。ウイルスが入った脊髄の場所に依じて、胸や腰、お腹に水疱が出てきます。つまり、水疱が出た場所からデルマトーム<sup>2</sup>を辿ると、ウイルスが入った脊髄の場所を突き止めることができます。

治療では症状が出た脊髄神経の分布に対して施術を行います。該当する脊髄があるところの背骨のかたわらと、それから水疱が出ているところの五要穴に、鍼とお灸を併用します。



例えば手や腕に水疱が出ている場合、デルマトームによりC5~8が該当する脊髄とわかる。

2 それぞれの脊髄神経が支配する皮膚領域のこと。頸髄に対して腕に、胸髄に対して胸~お腹に、腰髄に対して足に、といった具合に分かれている。帯状疱疹に限らず、末梢のしびれや痛みからどの脊髄神経が障害されているのかを推測する際に用いられる。

### お灸はどのように使いますか。

ウイルスが入った脊髄の場所にある背骨の突起の前後2～3ヶ所のポイントを見極めて、長生灸をすえます。患部（神経痛がある場所）や患部の要穴でもよいのですが、神経痛の出所、いわば震源地を攻めるという考え方でここにすえると、一番効きますね。実際に痛みが軽減します。

顔に水疱が出た場合は脳神経にウイルスが入っており、末梢性の顔面神経麻痺を引き起こすことがあります（ベル麻痺）。この場合は鍼の施術を行うと効果的です。

特定の神経節（第7脳神経）に血流障害があり麻痺が生じるため、血流を促進させるために耳の後ろにある翳風穴を鍼で取穴（刺激）します。すると、すぐに目を閉じることができるようになったり、顔面のひきつけがなくなるなど、わかりやすい効果が出ます。



### お灸にはどういったはたらきを期待していますか。

お灸をした方が、施術による影響、変化がより持続すると私は感じています。鍼は即効性があり、鎮痛効果がありますが、一緒にお灸をすることで鎮痛効果の持続感があるんですね。鍼とお灸、それぞれの刺激に対する自己治癒の過程が異なるので、併用した方がよりよい結果を得られます。

また、症状そのものだけでなく、痛みによって眠れない状況を改善する必要もあります。痛みがある人は4時間以上継続して眠れていません。それは帯状疱疹に限らず、ぎっくり腰や神経不安な人、内臓疾患でも同様です。鎮痛剤は使えば使うほど効かなくなり、そうすると不安で神経が逆立ってしまい、深く眠ることができなくなります。やがて痛みは頭にインプットされてしまい、頭の中だけで痛みを認識して、また鎮痛剤を飲んでしまう。そのようにして鎮痛剤を服用し続けると、痛みに対する閾値が下がり、少しの刺激でも痛みを感じてしまうようになります。その悪循環を断つために、眠れるようにしてあげることが重要なのです。

不眠に対しても、やはりお灸です。よく使うのは百会と失眠の直接灸ですね。頭に鍼をする場合もありますが、お灸の温熱刺激は持続的で、より深部まで届く感じがあって、かつ鎮静効果が期待できます。

### 〇帯状疱疹への気づき〇

帯状疱疹だとは思わずに治療院に来られる方も多いです。病院でも見逃されることがあるようです。痛みやしびれが生じたところに湿布を貼ってしまうので、水疱が出てくると湿布でかぶれたんだと思い込んで、「これは皮膚のかぶれだ」と判断される方が多いです。直径1～2mmの水疱がポツポツと出ている人もいれば、ケロイドのように爛れが広がったような見た目になることもあり、皮膚疾患に間違われやすいです。

帯状疱疹を疑ったときには、まず総合病院に行ってくださいように指導しています。耳鼻科、眼科、神経内科、皮膚科などが併設されているような大きな病院です。紹介状を書くこともあります。発症してすぐは、免疫抑制、鎮痛剤などの西洋医学的な治療を集中的に受けていただくのが一番です。

しかし、そうした治療が3週間以上続くと、薬に耐えられない人が出てきます。痛みに対してもかなり疲弊してしまいますから、そんな状態になってしまった時には治療院に来て下さい、と声をかけているので、そういう経緯で来てくださって、施術を行うことも多いです。



## 鍼とお灸は車の両輪

### ほかにお灸はどのような時に使いますか。

甲状腺機能に異常があり、強い冷えを感じておられる場合や、婦人科疾患、骨盤位での至陰への直接灸も行います。

また、胃腸症状に対する足三里のお灸は、やはり一番よく使いますね。もし胆嚢の症状がある、胆石があるという人の場合は、胆経の陽陵泉を使ったりします。胃痙攣があれば梁丘、食あたりであれば厲兌。これらもすべてお灸です。急にお腹をくだすような胃腸症状の場合は、だいたい陽明経のルートにお灸をします。

鍼を使うときは、鍼のかたわらにお灸をすることが多いです。鍼だけよりは、鍼とお灸を併用した方が効果があると思っていますから。

お灸はとにかくやさしい治療です。台座灸であれば、怖がられることなくお灸ができます。長生灸は、なんといっても温度と接着の安定性があり、複数の患者さんを同時に施灸しても安心していただけるくらい、リスクの少ないお灸ができます。また、温度が安定しているため左右両側の足三里に施灸して、患側が熱さを感じにくい状態であることを患者さんに体験していただくのにも使っています。

治療の主体として鍼とお灸は車の両輪ですから、どちらが欠けてもよくないと思います。鍼とお灸のどちらの良さも活かして、施術に取り入れていきたいですね。



## 中村先生のユニークな発明品たち

SDGs!



2代目と3代目。

長生灸のヘビーユーザーぶりを象徴する発明品がこちら。使用後の長生灸の台紙を再利用したペン立て。使い終わった長生灸の台紙に残る枠部分のシールを剥がし、貼りつけたものを積み上げていくと、真ん中がぼっかり空いた容器になる。長生灸ライトの分厚い台紙が束になると、ペン立てとしても十分な頑丈さと安定感がある。



治療に役立てられているものとして、灸用線香を保持するための自作のワイヤー器具をご紹介します。

ワイヤーをマッキーなどの太いペンに巻き付けてコイル状にしたもの。線香をワイヤーの間に挟めば、火が付いたまま一定時間保持してくれる。また、その後使うタイミングがなかったとしても、燃焼点がワイヤーと接触する部分に到達すれば、自然に燃焼が止まる。「火がついたままの線香を保持する」「しばらく使わなければ消火する」のどちらも叶えてくれる優れたもの。



# おしえて！ もぐさん



## Q

山正の炭化もぐさは、何が特別なの？

もぐさんの箱きゅうで熱源として用いる「炭化もぐさ」や、長生灸 Non-smokeの炭化もぐさは、山正の独自技術を使って生産されています。

## A

特徴は **もぐさのように火がつきやすく、燃えるスピードが速い** こと！

山正の炭化もぐさ **ココがスゴイ！**

山正独自の製法

軟質で密度が低い炭化もぐさ

酸素が入りやすい

もぐさ本来の燃え方を実現！

すぐ火がつく

燃えるスピードが速い

温熱時間が短い

炭化もぐさの製造方法を徹底的に見直すことで、燃やした時に煙が出ないことと、お灸として最適な温熱時間や臨床での使いやすさを両立させました。

場所を選ばず使えるお灸として、ぜひご活用ください！



つるみ かい  
鶴見海先生  
海の鍼灸整体院 院長

## リサーチ！ わたしの 鍼灸治療

静岡県磐田市のマンションの1室で開業し、クチコミで訪れる患者さんの治療に取り組まれている鶴見先生。「もぐさんの箱きゅう」を愛用いただいているご縁から取材にたずねたところ、臨床でのお灸の効果や使いどころについて、幅広いお話を伺うことができました。東洋医学に限らない知識や経験と結びつけて鶴見先生が考えるお灸の特性をご紹介します。

### Profile.

- 2017年 常葉大学健康プロデュース学部 健康鍼灸学科 卒業
- 2018年 株式会社KMC入社
- 2021年 院長・会社内鍼灸責任者に就任
- 2023年 海の鍼灸整体院 開業

## 💡実技と座学がリンクした経験

—鶴見先生はどんな経緯で鍼灸師になられたのですか。

高校生の時に水泳で肩を痛めた時、鍼灸師のトレーナーにケアしてもらったことが印象に残っていて、興味を持ちました。もともと勉強は苦手な長時間机に向かっていると知恵熱を出してしまうくらいだったのですが、唯一熱を出さずに楽しく勉強できたのが鍼灸でした。

ただ、最初の頃は勉強しても分からないことばかりで、成績も学年で下の方でした。あきらめずに色々な勉強法を試して、2年生の後半に実技と座学がリンクした瞬間を経験してから、成績がグンと伸びました。

—実技と座学がリンクした瞬間、というのは、実際にどういうことが起きたのでしょうか。

東洋医学的な治療法についての文章問題で、なぜこのツボを使うのが正しいか、なぜこのような弁証が立つのか、などの問題が理解できていなかったのですが、実技の時にその解答通りに施術を行ったところ、とてもスムーズに治療ができたのです。それからは実技の成績が急に伸び、それに伴って難しいと感じていた座学も実技を通して理解できるようになっていきました。

学校の授業で扱う内容は、基礎から始まりだんだんと臨床論に変わっていきませんが、基礎が抜けていると実技もうまくいきません。1年生の時にわからないまま覚えたことが、2年生の実技で活かすことで、基礎と臨床が1本の線で繋がっていることを実感しました。3年生以降もその延長で実技の成績が伸びていったので、すごく楽しかったです（笑）。それから自身の鍼灸院を開業したい、と思うようになりましたね。

## 神経の痛みにはお灸であたためるアプローチが最適

—お灸についてはどのように考えられていますか。

急性は鍼、慢性はお灸、というふうに分けて施術することが多いです。慢性的な腰痛や肩こり、眼精疲労、内科的疾患、胃の不快感、足のむくみ、そういうものに対してお灸はとても効果的です。薬とは異なる成分で循環を改善するので、鍼と同じぐらいの頻度で使うべきだと思いますね。

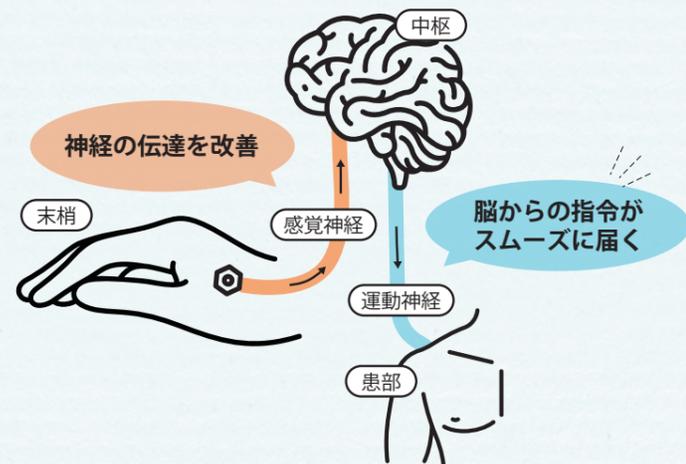
坐骨神経痛や神経痛に関しては、急性でもお灸を使います。表面的な炎症や外傷的な捻挫、肉離れ、ぎっくり腰など、患部に炎症が少なからず起きている場合お灸は直接患部に置きません。一方神経痛は奥の方にある神経に問題があり、「あたためるといい」とよく言われるので、お灸が機能すると考えています。

—神経はあたためるのがいい、というのはどういうことだと思いますか。

私自身が少し前に帯状疱疹になった時、炎症だと思って痛む場所を冷やしていたところ、先生に冷やしてはいけないと言われて驚いたのです。神経の方が影響を受けているから、あたためた方がいいということでした。それで神経の炎症や損傷に対してはあたためるのがよい、という認識が変わり、慢性急性に関わらず神経に起因する症状にはお灸を積極的に使うようになりました。

お灸であたためることによるリラックス効果、鎮静や鎮痛の効果などが神経に働きかけて痛みが緩和すると考えています。感覚神経は末梢から中枢への指令を中継するので、あたためることで神経の伝達がうまくいくようになると、脳からの指令がスムーズに届き、循環などの機能が正常に戻ります。そのため痛みの原因を解消したり動きにくかったものが元に戻るのではないかと考えています。

女性の生理痛に「あたためるといい」と言うのも、生理中に分泌されるホルモンに反応している神経の状態を正常化するからではないかと思っています。



—お灸のリラックス効果を具体的に説明しようとすると、そうした説明になるのかもしれないですね。

人が一日の中で最もリラックスできる時間は、お風呂やトイレ、食事など、すべて身体の中で熱が発生する時です。食事やお風呂は想像しやすいと思いますが、トイレでは不要なものが排出され身体の中が綺麗になり、正常に動き始めることで熱が発生します。そうしたことで、あたためることによってリラックスする、副交感神経が優位になってしっかり働き始めるということが、リンクしているんですね。

だから、昼と夜で交感神経と副交感神経のスイッチの切り替えがうまくいかず、サイクルが乱れている患者さんには、お灸であたためることによって副交感神経のスイッチを入れてサイクルを正常な状態に戻してあげる、ということもできます。

こういう時は「もぐさんの箱きゅう」が本当に大活躍してくれるんですよ。

## もぐさんの箱きゅうで身体の中からリラックスする

—箱きゅうはどのように活用してくださっているのでしょうか。

お腹のみぞおちあたりに太陽神経叢<sup>そう</sup>という神経の束が集まっている場所があり、刺激するとすべての内臓に働きを呼び起こします。箱きゅうをお腹にすえるとこの太陽神経叢があたためられ、副交感神経が働いて身体の中がリラックスします。その結果、睡眠の質が上がったり慢性痛が落ち着いたりします。

疲れが取れない、生理痛、胃の不快感、慢性腰痛、睡眠の質が悪いという患者さんには特におすすめしています。中でも一番重要視しているのが睡眠の質です。睡眠の質が悪いという方が最近多いのですが、寝ている間に行われる傷の修復や疲労の回復、内臓を落ち着かせるといった機能は、リラックスした状態でないと働きません。そのため睡眠の質を上げることは何にもまして重要で、「睡眠の質」というワードが出た瞬間に、じゃあまず「もぐさんの箱きゅう」をしましょう、という感じで、一点張りしてもいいんじゃないかというくらいすすめています（笑）。

—箱きゅうで睡眠の質が改善されるということに、絶対の信頼をおいてくださっているんですね。

私自身もともと胃腸が弱く、起床後に疲労感が残ることもたまにあったので、箱きゅうでケアをしてきました。帯状疱疹の時や親知らずの抜歯後に痛みで眠れなかったときも、箱きゅうをすると睡眠の質が上がったという実感がありました。

患者さんには、自分がやってみてよかったものとして、箱きゅうを紹介しています。それで箱きゅうを買ってくださった患者さんも多いのですが、私としては物販で収入を上げたいとか施術の単価を上げたい、といった狙いはなくて、あくまで自身の経験をシェアしているという感覚です。

これは私個人のスタイルですが、患者さんにはセルフケアを大事にして欲しい。自分で自分の身体をしっかりケアできるように指導をしたいと思っています。ここでの施術は保険適用にならない分、金銭的な負担になってしまうので、通院する回数を抑える代わりにセルフケアを2週間しっかり続けてもらって、2週間に1回はここでメンテナンスをさせていただく、というペースをおすすめしています。

それとは別で、当院には美容のお客様も一定数おられますので、腸活や温活として箱きゅうを取り入れています。施術中は寝転んでいる状態なので、血流が全身で一定になります。その状態でお顔に鍼を打っている時に一緒にお腹をあたためると、お肌の血流が促進され、ターンオーバーの正常化やバリア機能の向上が期待できますので、おすすめしています。



—同じ炭化もぐさを使った「長生灸 Non-smoke」という商品を新発売しておりますが、そちらはいかがでしょうか。

煙が出ないので、鍼灸院や接骨院ではない施設に併設されているタイプの施術スペースでもお灸を使いやすくなりますよね。日帰り入浴施設で施術をしている友人がお灸を使っているそうですが、入浴だけの利用客にこれは何の臭いだって言われてしまうことがあるそうです。Non-smokeをおすすめしたら、どんどん活用してもらえんじゃないかと思っています。

私自身の施術では、灸頭鍼の代わりに用いることを考えています。坐骨神経痛などには灸頭鍼がいいと言われているのですが、施灸中に艾が落ちるリスクがあったり、患者さん側に怖いというイメージがあります。そこで、鍼を打った横に長生灸Non-smokeをすえることで、灸頭鍼と同じ効果をもたらすことを期待しています。

また局所的な冷えやむくみがある場合に使っていきたいです。箱きゅうは全身のだるさ、台座灸は局所的なだるさで使い分ける。むくみはピンポイントで出ることがありますし、ツーンという刺激が欲しい患者さんも結構いらっしゃるので、そういう場合にはNon-smokeを活用したいですね。美容の時はNon-smokeを足に使って、足のむくみの解消も一緒にやろうかなと思っています。

## お灸の血管を広げる効果を活用する

アトピーの子ども向けにも使おうと思っています。鍼を打ったところにお灸も一緒にすえていく。狙いは循環の促進です。足の方に広範囲にアトピーが出てしまっている子には、腰にすえて下半身をあたためる。さらに局所的にひどいところに対しては、そこから少し離れたところにすえます。例えば、膝がひどければふくらはぎや太ももに1壮ずつ。

アトピーでは皮膚を掻いてしまうと、そこに炎症が起き炎症物質が留まることで、かゆみが続きます。関節は血液などの循環が滞りやすく、アトピーがひどくなりやすい場所。そのため鍼とお灸を使って、炎症物質を流したり散らしたりします。

—鍼とお灸を両方使ったほうがよく流れるのでしょうか。

流れると思います。鍼は小さな傷をつけて、その傷を修復させるために血流が増え、循環が改善されますが、お灸の温熱刺激には血管を拡張させる効果があります。血管も平滑筋という筋肉の一種なので、筋肉をあたためるとゆるんで柔らかくなるように、血管も広がります。鍼には血管にはたらきかける効果はなく、直接血管にかかわるものはお灸の方にしかないんですね。そういうところがお灸の強いところだと思いますので、循環をよくしたいなら絶対にお灸も一緒に使った方がいいと思います。



—先生からはお灸のいいところがポンポン出てきますね。

実は、前に勤めていた接骨院では、私しかお灸を使っていませんでした。他のスタッフが鍼しか使っていない中、私だけが鍼とお灸を両方すすめていたのですが、そうしたら患者さんが皆どんどん症状がよくなっていき、患者数も増えました。

お灸をするとあたたかいし気持ちがいい、足が軽くなる、むくみが取れる。お灸っていいねと患者さんが言ってくれます。それで、私が担当した患者さんは受付で「今日は鍼とお灸両方やって欲しい」とか「今日はお灸をやって欲しい」と自分から言ってくれるようになりました。

—患者さん自身が自分のお身体のことを分かり始めているんですか。

私が初めて施術をする時に、鍼の効果とお灸の効果の違いをしっかりと説明しているからです。鍼は痛みがある時には鎮痛効果や消炎作用があって即効性もあるからいいですよ、お灸は慢性的なもの、むくむとかずっと重たいとか変なけだるさがある時にいいですよ、と。次にいらっしゃる時は、受付で「今日はこんな感じだからお灸をしてほしい」といったように自己申告していただくようお願いしていました。

するとお灸を使っていなかったスタッフも覚えてくれて、他のお客さんの症状を聞いてお灸をおすすめしたり、受付のパートの人までお灸をすすめてもらって、院の中でお灸が流行りました。月の売上も大幅に上がりましたね。この経験もあって、私はお灸がすごく好きですし、使わない手はないと思います。



—最後に、先生の今後の目標や取り組みについて教えてください。

私たち鍼灸師は人の身体を触る仕事であり、良くすることもできれば悪くすることもできる。だからこそ必ず良い結果につなげるために、知識や技術は必須のものです。私はまだまだ勉強が必要だと思いますし、終わりはないと思っています。

今注目しているのは神経系です。色々な職種の方が神経系の治療方法を実施しておられますが、中でも理学療法士の治療の仕方、手技やアプローチの方向性に興味があります。鍼灸治療でも神経の促進や自律神経系を調整することができれば、運動機能を高めてQOLを向上させたり、坐骨神経痛やヘルニアを短期間で改善できる可能性があると思いますし、不眠症へのアプローチにも繋がられます。

神経系へのアプローチにはあたためるということが重要ですから、今後もお灸はめちゃめちゃ活用できると思いますね。

第4回 愛知県と岐阜県の寺院で行われる「二十日灸」



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。

灸の年中行事「二十日灸」は、東北地方を中心に新潟県や島根県、愛媛県の南予地方、関東北部で旧暦1月20日に行われていました<sup>1</sup>。東北地方では行事の際に、焙烙やすり鉢、皿、ゆずり葉などの介在物の上で艾が燃焼されていました。また、囲炉裏や戸口に対して灸を行う地域もあり、呪術的な要素のある行事でした。どの地域においても「二十日灸」は家庭の行事でしたが、今回は少し珍しい寺院にて行われる「二十日灸」についてご紹介します。

「二十日灸」の文献調査を行っている時、愛知県小牧市久保一色の臨済宗妙心寺派真福寺にて「二十日灸」（別名：皿灸、オンコロサマ）が行われているという記録を見つけました<sup>2</sup>。真福寺に連絡を取ったところ、現在は実施していないとのことでしたが、岐阜県多治見市市之倉町の臨済宗妙心寺派永明寺にて現在も行われていることを教えていただき、2024年1月20日に両寺院に取材にお伺いしました。



永明寺は、正保2年（1645）多治見市大畑町に開山し、その後市之倉へ移転しました。明治期に真福寺の和尚が隠居して永明寺の住職となって以来、両寺院の関係は現在まで続いています。この関係のなかで真福寺から永明寺に「二十日灸」が伝わりました。永明寺の「さらやいと薬師縁起」（昭和54年調書）によると、永明寺十三世誠山祖慎和尚により明治23年に真福寺から永明寺に伝えられたと記録されています。その後永明寺の「二十日灸」は、1月20日が薬師如来の命日であることから「さらやいと薬師」と呼ばれるようになりました。

永明寺に「二十日灸」を伝えた真福寺は、お灸とどのような関係があったのでしょうか。真福寺に伝わる「名灸薬師縁起」によると、「二十日灸」については明確な縁起の記載はなく、薬師如来の加護によって諸病を除くこと、特に頭痛に効ありとのみ記されています。

また、真福寺には、かつて「薬師如来御夢想の灸」が伝わっていたとの記載がありました。南北朝時代の武将・楠木正行は幼少の頃虚弱体質であり、結核を患うも薬の効果がなかったそうです。そこで母・久子が神仏に祈願したところ夢で薬師如来による灸法のお告げがあり、その灸を行ったところ病状が快癒したとされるこ

1 舟木宏直（2024）「灸の年中行事の分布と地域差：二十日灸と二日灸を中心に」『佛教大学大学院紀要 文学研究科篇』52号、pp57-74。  
2 愛知県小牧市真福寺の「二十日灸」に関する記録としては、名古屋郷土文化会 編（1963）「尾張の祭礼：尾東地方」『郷土文化』18巻2号、pp10-27。小牧市史編集委員会 編（1977）『小牧市史 本文編』小牧市、pp140、364などがある。

永明寺の二十日灸「皿灸」 @岐阜県多治見市

・新暦の1月20日に行われる  
・「さらやいと薬師」と呼ばれる

- ①祈願者は受付で干支を申告する
- ②本堂の正面にある本尊薬師如来の掛け軸に向かって座る
- ③祈願者の頭頂付近に墨をつけ、艾を乗せた皿を置いて線香で火をつける
- ④艾の火が燃えきるまで薬師如来の真言が唱えられる
- ⑤祈願者はお礼を持ち帰り、お水を供えて1週間お祀りする（同期間、永明寺においても祈祷が行われる）



①受付の様子



②行事の際は、中央の薬師如来の掛軸を挟むように左右に経絡図の掛軸がかけられる



③線香にて艾に火をつける



④お寺に来られない人は、その私物へ灸がすえられる

とに由来しているとのことでした。この真福寺の「名灸薬師縁起」の元となったと考えられる「名灸縁起書」といわれる書物があったようですが、その所在は明らかとなっておらず、これ以上灸の由緒を辿るのは不可能でした。

東北地方を中心に分布する家庭の行事であった「二十日灸」が、愛知県の真福寺にて宗教行事として行われるようになった経緯は明らかになっていません。また真福寺の「二十日灸」は残念ながら途絶えてしまいました<sup>3</sup>。しかし、その伝統は岐阜県多治見市の永明寺に受け継がれ、今日まで実施されてきています。長い歴史を持つこの行事に、あなたも触れてみませんか？その独特な体験は、灸の文化の奥深さを感じさせてくれるはずです。

3 2024年10月12日に「久保一色真福寺マルシェさら灸縁日」が開催され、19年ぶりに「さら灸」が復活した。

# behind-the-scenes

～取材の裏側～



アーティスト・kanの顔も持つ中村先生は、鍼灸師会のイベントのちらしや年賀状など、いつも創意工夫にあふれるアートとウィットに富んだダジャレを添えてくださるので、すっかりファンです。今号にも作品をお寄せくださいました。右は地獄の門の上で熟考するダンテを象ったといわれるロダン「考える人」の背に「あまり考えずに」とお灸をすえてあげるkan先生(?)のイラスト。あんなに深刻そうだった「考える人」が、お灸のメッセージを受け取り別人のように表情をゆるませているのが見どころです。



少年期は勉強が大嫌いだったという鶴見先生。鍼灸と出会い、今ではいくらでも苦にならない、むしろ楽しいのだと色々なお話を聴かせてくださったのが印象的でした。現在の愛読書は神経科学の分厚い医学書だそうです。好きなものに巡り合い仕事にできていること、その恵まれた環境を最大限楽しむために、学ぶことを続けていきたいと笑顔で話してくださいました。

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  
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 2025年1月31日(金)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) 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。