

# すえとこ Sweetoco

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

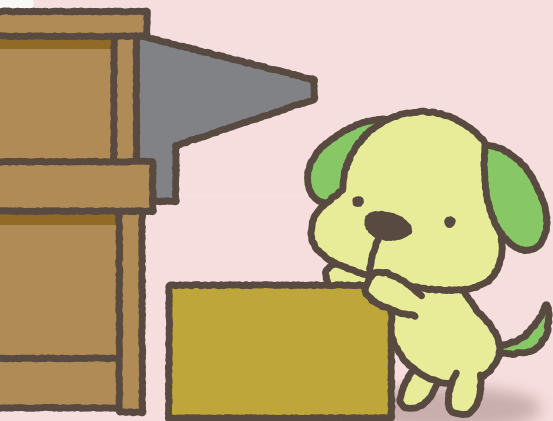
【シリーズ・女性 × 鍼灸を考える】

## 産婦人科医院提携の レディース鍼灸院の治療〈後編〉

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

vol. 10 2025  
SPRING

伊吹もぐさ製造本舗 株式会社 山正  
YAMASHO



【もぐさんぽ】

### “納得できるお灸”を追究する

高部 光司 先生（高部鍼灸院 / 静岡県浜松市）

【リサーチ！わたしの鍼灸治療】

### 伝統、教育、臨床をつなぐ ひねりのお灸の技術〈前編〉

平松 希望 先生（いちまる鍼灸院 / 愛知県一宮市）



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〈後編〉**  
高橋 静佳 先生 (レディース鍼灸院 HIROYULARI / 大阪府枚方市)
- 7 おしえて! もぐさん
- 8 【コラム】すきさんのお灸どうでしょう  
#5 大事なことはひとつだけ  
鋤柄 誉啓 先生
- 9 もぐさんぽ 第8回  
高部 光司 先生 (高部鍼灸院 / 静岡県浜松市)
- 13 リサーチ! わたしの鍼灸治療〈前編〉  
平松 希望 先生 (いちまる鍼灸院 / 愛知県一宮市)
- 17 もぐさんのほっこりラジオ
- 18 【コラム お灸歳時記】  
第5回 慶安御触書と灸の行事  
舟木 宏直 先生

2025 春号 Vol.10  
2025 年 4 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  
— 後編 —

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。後編では治療の内容に踏み込んで、産後女性の症例やお灸の使い方についてお話を伺います。

## 産後の女性に特有の腱鞘炎

一周産期の女性が抱えるお悩みとしてHIROYULARIが対応するものは疼痛が多いということでしたが、  
どういった事例が多いのでしょうか。

妊娠初期～後期まで妊娠中の女性は、身体的にも精神的にも変動が起きやすく、様々な場所に痛みが出る  
ことが多いです。2023年に実施した実態調査<sup>1</sup>では、有効回答数113名のうち101名が妊娠中に疼痛があっ  
たと回答しました。

疼痛が出る場所については、腰部、股関節、恥骨の順で多く、54%が妊娠後期に集中していました。そ  
の中でも、妊娠後期の恥骨周囲の痛みが妊婦の生活に支障をきたす傾向がありました。恥骨周囲の痛みによ  
って、寝返りが打てない、起き上がれない、立ち上がれない、歩けないなど、日常生活に深刻な悪影響  
を及ぼしていました。

—多くの方が妊娠中に疼痛を経験されているのですね。そうした疼痛へのケアとして、先生はどのように  
関わっておられるのでしょうか。

妊娠後期の初産婦を対象としたマザークラスの中で、疼痛の予防を期待できる行動療法や、おすすめの  
ツボを使ったセルフケアを紹介しています。疼痛の他にも足のつりやむくみで悩まれている妊婦さんも多

1 レディース鍼灸院HIROYULARIの提携先である、なりもとレディースホスピタルで分娩した患者453名に対してアンケート調査を実施したもの。[妊産婦の悩みに対する実態調査 つわりと疼痛に着目して]として第73回公益社団法人全日本鍼灸学会学術大会の一般演題で発表。

いので、簡単にできるツボ押しやお灸の話をする盛ります。ツボやお灸との出会いがわが子を身ごもったタイミングというのも素敵ですね。出産後も安心して育児生活をスタートしていただけるよう、日常生活や入院生活の工夫、退院後のサポートに繋がるアドバイスもお伝えしています。

育児が本格的にスタートする産後1ヶ月健診では腱鞘炎のお悩みを聞くことが多いです。日々の育児で手首を痛めてしまい、それまではお灸をまったくしたことなかったような方でも、手首の関節の痛みがつかく、ご自身でお灸を買ってやってみている、という方もおられました。

#### 一産後の腱鞘炎ですか、予想していなかった組み合わせです。

育児中のお母さんに腱鞘部の痛みを感じられる方が一定数おられます。そのほとんどが初産婦さんです。経産婦さんが、「あれだけ一人目では腱鞘炎で悩んだのに、今回は全然痛くならない」と不思議がるお声を聞くこともあります。医師や理学療法士、助産師など、普段から患者に接し、身体構造を理解している職種の方でも、いざ自身が妊婦になると腱鞘炎になってしまう方もおられます。どんなに気をつけていても、急に痛みが出るようです。

赤ちゃんを寝かせてオムツを替え、足を持ち上げてお尻を拭き、服を着せてまた抱きあげる。授乳後は毎回ゲップのために立て抱きをして、背中をとんとんして、といった動作を一日に何度も繰り返すので、手首に負担がかかり、炎症になりやすいのだと思います。育児を中断して患部を休ませる、というようなこともできませんので、症状が長引くケースが多いです。

総合病院に勤めていた時は、ヘルニアや変形性股関節症、関節リウマチなどは頻繁に聞かれましたが、手首の痛みといった腱鞘炎などの症状に接する機会はありませんでしたので、産後特有の症状と言えるかもしれませんね。

#### 一先ほどご自身でお灸を購入してすえられる方のお話が出ましたが、治療の時にも腱鞘炎へのアプローチとしてお灸はよく使われるのでしょうか。

お灸が効果的だと思います。膝、肩、手首などの関節の痛みには、“やっぱりお灸”という思いがあります。

関節包内への刺鍼は、可能ではあると思いますが、炎症が起きるリスクを伴います。提携している医院のドクターも「リスクを冒してまで刺鍼して欲しくない」と考えると思いますので、より安全な方法としてお灸を選ぶことが多いです。

お灸は関節内部の血流を温熱刺激によって改善し、疼痛の原因を取り除くことが期待できます。

#### 一どのお灸を使いますか。

院には長生灸やつば灸NEO NEXTなど、様々なタイプのお灸をストックしています。スタッフによってよく使うお灸は違いますが、私はその中でも長安NEO DXを使うことが多いですね。腱鞘炎には最適だと思います。熱の伝わり方、与えたい刺激の感じが私の理想にぴったりなんです。私自身も施術の疲れで肩の周囲に痛みが出た時には、長安NEO DXを使ってケアしています。自身が使ってよいと思うから、臨床でも使いたいと強く思います。

腱鞘炎の治療では症状の進行具合によってアプローチを変えることが重要です。炎症期と炎症期が終わった後では状態が大きく異なるためです。炎症期であれば軽度な刺激にとどめます。炎症期が終わった後であれば、筋緊張が高まり硬結ができたり、手首を動かした際に伸長痛が生じることがあります。その



長母指外転筋と短母指伸筋の走行上にある遍歴穴や手三里、曲池、尺沢、外関など、局所からはずれたツボを使用することも多いという。

ため疼痛緩和や筋緊張改善を目的として、圧痛点到鍼やお灸をします。また、腱鞘炎といえば腱鞘部の問題が原因で痛みを引き起こしていると考えてしまいがちですが、腱鞘炎の後に橈骨神経皮枝の興奮が生じ、痛みの閾値が低下することで疼痛が発生していることもあります。その興奮性を改善するために、橈骨神経上にお灸を使用することもあります。

### 腱鞘炎の治療

#### 1. 炎症期か？炎症期が終わった後か？

炎症期……軽度な刺激  
炎症期が終わった後……疼痛緩和・筋緊張改善を目的とした圧痛点への刺激

#### 2. 橈骨神経皮枝の興奮が生じていないか？

興奮を抑制するためのお灸

## お灸にしかできない 多壯灸による知覚の変化

#### 一直接灸や棒灸も使われるとのことですが、たくさんの種類のお灸はどのように使い分けていますか。

それぞれ異なる熱の伝わり方や感じられ方がるので、そうした特徴によっても使い分けますが、お灸を使う部位によって安全に使えるものを選ぶこともあります。長安NEO DXなど筒のお灸をまっすぐ垂直に立てて使えない時は、より安定して接着できる長生灸を選びます。また、患者さん自身が、ホルモンバランスや月経周期によって熱の感じ方が違うと教えてくださる場合もあります。そうしたご意見を参考に、それぞれのケースに対応するため、細かく調整できるように選択肢を豊富に持つようにしています。

#### 一先生にとって治療でお灸を使うことにはどんなメリットがありますか。

お灸は急性期、慢性期を問わず使えますので、そこは本当に頼りにしています。慢性的な疲労や急性の膝の痛みなど、オールマイティに使えます。また、お灸を受けられた患者さんは、満足度が限りなく大きいと思います。

お灸は、的を射るように狙った点へピンポイントで刺激を入れられるところが、赤外線温熱器などのい



# おしえて！ もぐさん



いわゆる物療機器との大きな違いだと思います。ツボのようなほんの小さなところに刺激を入れるだけで、身体が変わるという感覚。その感覚を患者さんに体験していただきたいですね。

あと、多壮灸はお灸ならではの魅力のひとつだと思います。

## —多壮灸はよく行われますか？

お灸の強い熱刺激が怖い、という患者さんや、1回だけでは熱さを感じられなかった場合に行うことがあります。最初のお灸が燃え切って熱が伝わってきたタイミングで、もう1壮同じ場所にすえてさらに熱を与えるのですが、患者さんは「さっきのお灸と全然感じ方が違う」という反応をされます。1壮目で与えられた温熱への反応によって身体が変化し、2壮目の温熱の感じられ方も変わるのではないかと考えています。このように徐々に刺激を重ねていくような刺激の与え方は、多壮灸特有のものですよね。

火傷のリスクが高い場所だったり時間が無かったりして、もぐさを使った多壮灸が難しい場合には、長生灸や長安NEO DXを代用することも多いです。台座間接灸なら容易に行えて、同じような効果を期待できるので助かります。

## —周産期の患者さんへのケアで、お灸が役に立っていることはありますか。

産前産後や妊活中の身体のトラブルには、冷えやむくみがつきものです。冷えやむくみに対してはお灸で血流を改善するのが第一の選択肢になりますので、大いに役立っています。

お灸はセルフケアしやすいところも大きな利点です。赤ちゃんのために身体にいい習慣を取り入れたいという意識を持っているお母さん方が多いので、自分でできるお灸というツールがあるのは心強いです。HIROYULARIで治療を受けていただき、お灸は安全で心地いいものなんだということを実感していただくと、その後スムーズにセルフケアとして取り入れてもらえます。

## —HIROYULARIを利用されている患者さんの反応はいかがですか。

本来の目的である痛みを軽減することができてよかったとか、精神的な支えになった、というお声がある一方で、お灸の感覚そのものが好きだから、という理由で来院してくださる方もいらっしゃるのがうれしいです。

私は「鍼灸は高齢の方々の治療だ」といったような認識は、過去のものだと思っています。今は年齢に関わらず「よくなるなら鍼灸治療を受けたい、鍼灸治療に興味がある」という人の方が多い。患者さんの方にそうした関心があるので、治療でもしっかり深い話ができます。

これまで進められてきた鍼灸の効果に対する研究は、研究のために患者を募り、治療と結果の因果関係を追究しようとするものが中心です。そうした研究とは別の方向で、実際にHIROYULARIに来てくださっている患者さんのお声や状況をしっかり記録して分析していくことも、鍼灸の付加価値をしっかりと見出し、次につなげていくために大事なことだと考えます。そのため学会などで発信できるようなデータの蓄積といった取り組みも行っていきます。

HIROYULARIに来てくださる患者さんが、この10年間たくさんいらっしゃったことを考えると、鍼灸のよさはたくさんの方に広まりつつあるのかな、という実感がありますね。

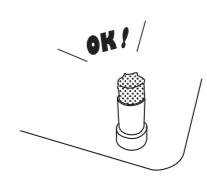
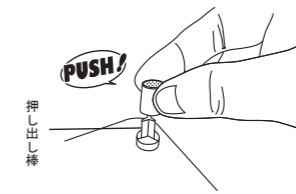
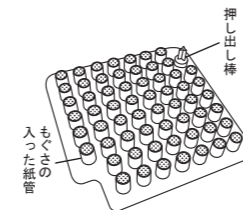


## Q

Q. 長安 NEO DX ってどんな商品？

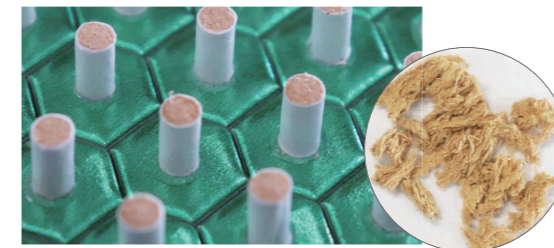
紙管（筒）に詰められたもぐさを棒で押し出して使う紙管灸です。あらかじめ筒の底に糊が付いているため、押し出して貼って火をつけるだけで施灸できます。

## A



燃焼時の温度は、高い温度が数分間持続する台形のグラフ（すえとこ vol.5 参照）を描きます。

**特徴** 長生灸やつぼ灸NEO NEXTに比べると、**夾雑物の多いもぐさ**を使用しています。



そのため煙が多く、肌にもぐさの成分の痕が残ります。（痕は簡単に拭き取れます）

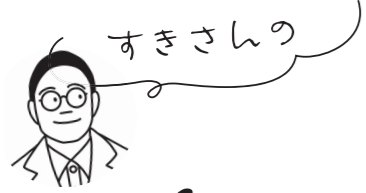


代わりに、加工が少ない構造のためコストパフォーマンスに優れます。

**じんわりと心地よい温度が比較的長く続く、**

独特の温熱刺激を好んで使用しているという先生方のお声も多い商品です。それぞれのお灸の違い、特徴を知って、適材適所使い分けいただければ幸いです。





すきさんの

# お灸ズズどんぱんしゅんぷん

「大事なことはひとつだけ」

#5



最近、6歳の娘と公園でインラインスケートの練習をしています。きっかけは家族で行ったアイススケート。娘が「また行きたいけど怖い」と戸惑っていたので、屋根裏にしまい込んでいたインラインスケートをひっぱり出してきて、慣れるまで練習することにしたわけです。

休みの日に公園に行っていざ練習をはじめます。もちろん、すぐに滑れるはずありません。何事も初めてはそんなものです。私もはるか昔の記憶を頼りに「とりあえずは歩く練習だよ」と娘に手を貸しながら、公園の舗道を行ったり来たりしました。

しばらくすると二人とも、少し疲れてきました。休憩がてらYouTubeで「インラインスケート 滑り方」と検索し、動画を見てみることにしました。爽やかな青年が、丁寧に初心者向けのポイントを解説してくれます。「なるほど、こうすればいいのか」と思わず頷いてしまうほどの説得力があります。

アドバイスを元に練習を再開しました。「両腕はまっすぐのばす」「目線は遠く」「膝を少し曲げて」「片足ずつしっかり体重を乗せる」……。お兄さんの助言を私は次々と娘に伝えました。すると、どうでしょう、娘の顔はどんどん曇っていききました。「そんなに言われてもわからないよ」と言いたげな表情です。その瞬間、私は「ああ、やりすぎたな」と気づきました。

気を取り直して「今日はニコニコ笑顔で歩く練習だけしようか」と言うと、娘はうなずいて「ニコニコ笑顔、ニコニコ笑顔」とつぶやきながら、公園をテクテク歩き始めました。その姿を見て、少しホッとしました。頑張るのも大事だけど、無理をして嫌になってしまっは本末転倒ですから。

一度に多くのことを伝えすぎると、相手は混乱するばかりか、楽しさまで失ってしまいます。そしてふと、普段お灸をすすめるときは、どうしていただろうとわが身を振り返りました。「ツボの取り方」「お灸のすえ方」「タイミング」「お悩み別の対処法」……。伝えたいことが無数にあります。それをすべて伝えようとして、相手の顔を曇らせていないだろうか？

その日から、お灸をすえる時に「たったひとつだけ大事なことを伝えるとしたら何だろう？」と考えるようになりました。「ニコニコと笑顔ですえる」というアプローチは、案外いい線いっているのではないのでしょうか。少なくとも、お灸を楽しむ入り口としては悪くない気がします。

すきから たかあき  
鋤柄 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、すつきり巡る まいにちのお灸と養生』(ナツメ社)、他。

# もぐさんぽ

第8回

高部鍼灸院  
たかべ みつじ  
高部 光司先生

静岡県浜松市



1993年 花田学園  
日本鍼灸理療専門学校本科 卒業  
1994年 高部鍼灸院 開院  
元 静岡県鍼灸師会理事



## 鍼と灸の持ち味の違いをうまく使い分ける

—先生は施術で必ずお灸を使われますか？

もちろん、鍼とお灸はいつもワンセットで使います。役割分担が全く違いますから。例えば、補瀉でいうと鍼は瀉法がすごく得意ですが、補法は結構大変です。お灸であれば手軽に補法ができますし、糸状灸による瀉法もできますから、鍼が難しい場所ではお灸を使います。

僕は、鍼のアプローチは“面”で、お灸は“点”というイメージを持っています。直感的には鍼=点で、灸=面ではないの？と思われるかもしれませんが。

身体の悪いところが大きな山のようになっているとします。その1番高いところに鍼を打つと、山がすそ野まで綺麗に平らになります。逆にお灸は、くぼんでいる谷のようなところにすえます。すると、くぼんでいたところだけがヒュッと上がってくるんですね。だから山を崩すには鍼、開いた穴を埋めるのはお灸、と考えています。

—山と谷は、それぞれどのような症状にたとえているのでしょうか？

山にたとえられるのは、大きくなってしまった凝りや、硬結になって高くなっている場所です。谷や穴と呼んだのは、弱っている、虚している場所のことです。他の言い方をすると、力強くガンとアプローチするのが鍼、やさしくフワッと元気にしてあげられるのがお灸、という違いがある。だから、持ち味の違う二つをうまく使い分けて施術に活かしていきたいと思っています。

特に女性の施術にはお灸が必須だと思います。

		<b>鍼の持ち味</b> 大きくなってしまった凝り 硬結になって高くなっている場所 山をすそ野まで平らにするイメージ
		<b>灸の持ち味</b> 弱った場所、虚している場所 くぼんだところを持ち上げて平らにするイメージ

—女性にはお灸が合う、というのは色々な先生が指摘してくださるのですが、高部先生はどのように考えていますか？

一般に女性は男性に比べて脂肪の量が多いです。脂肪は熱が伝わりにくいため、身体に断熱材がくっついていようなものです。やっかいだな、と思うかもしれませんが、熱で溶かせばエネルギー源に変えられますから、お灸を使ってあたためてあげることが効果的だと考えています。

逆に脂肪が減って痩せられる方もおられます。そうすると今度は筋肉がむき出しになって、冷えやすくなります。また胃腸が弱い方も多いです。胃腸が弱ってよく食べられないと元氣になれませんから、僕の施術では必ず胃腸へアプローチします。そうするとやっぱり火が要るんですよ。

こうしたことを総合すると、女性は特にお灸を使って熱を入れてあげる必要がある、と考えますね。

## 非侵害性の熱刺激に注目

—長生灸を使ってくださっているのですよね。

長生灸はソフトとハードの2種類を使い分けています。熱を感じやすい場所、繊細なところにはソフトを使い、足の裏など、冷え切ってしまうとどうしようもないようなところにはハードを使います。

—一番温度が高いハードと、一番温度の低いソフトの両極を使い分けておられるのですね。珍しいと思います。

台座灸は熱ければ途中で必ず取るようにしていますが、なるべくもぐさが燃え切るまですえられるようにしたいと思っています。というのも、もぐさが燃え切った後に台座に残る余熱が大事だと考えているからです。燃焼中のピークの温度を感じた後に、台座に残る余熱が余韻のように身体に感じられ、よい影響を及ぼしているような実感があるのです。先日参加した現代医療鍼灸臨床研究会で、とある先生が同じことを指摘されました。

—台座灸のよさは、燃焼中一番温度が熱くなったタイミングでツーンと来るあの熱刺激だけではない、ということですか。

そうです。同研究会では、32～39℃のいわゆる非侵害性熱刺激に反応する受容器が、身体に備わっているという報告もありました。僕は痛くない鍼、熱くないお灸など、優しい刺激でも効果につながる施術を目指しています。直接灸を行う際にはクリームの上に艾炷を置いて、本人も感じられないくらいの微妙な熱加減になるようにしています。長生灸ソフトを用いる理由も、非侵害性の温度のお灸が与える効果を活用したいと思っているからです。



—患者さんの反応はいかがですか。

「先生のお灸は熱くないけど、その後ずっとあたたかく感じる」と言われます。お灸は熱さを感じるほうが、効いている気がするものです。しかし侵害性の刺激は交感神経を刺激して身体を興奮させたり緊張させてしまう。非侵害性の刺激なら、副交感神経を優位にして緩ませることができると考えます。

—長生灸ハードやクリームを使わない直接灸など、あえて侵害性の刺激を与えるようなお灸は、どんな時に行うのでしょうか。

足先の冷え切った人に、足首から下にお灸をしたい時は、長生灸ハードを最後まで燃やしきって使うことが多いです。長生灸ハードほどの熱さでも、本人は熱さを感じませんが、すえたところには反応が出てくる、という感じになります。

他に、足首などを捻挫した時、炎症になって腫れて熱を持っているようなところに糸状灸を行うことを、勉強会で学んで取り入れました。腫れていると鍼が刺しにくいのですが、鍼の代わりにお灸で瀉法を行います。すると腫れが引いて炎症がおさまっていく、ということは何度も経験しています。

—明確な理由とともにお灸を使い分けておられるのですね。

実は、鍼やお灸に対してずっとモヤモヤしたものがありました。もっと自分自身が納得して鍼や灸を使いこなせるようになりたいと思い、色々な勉強会に参加してきました。最終的には東京大学医学部附属病院での医鍼連携研修会を2年間履修させていただき、自身の施術の裏付けになるものが得られたという感覚があります。

周りからはよく論理的だと言われます。大学時代は工学部に所属していましたので、その頃の考え方で鍼灸の施術にも臨んでいます。だから何を行うにしても、理由や意味をはっきりさせておきたいと考えるのかもしれない。

## 思った以上にお灸は深い

—施術で使うお灸の商品は、どのような基準で選び取っているのでしょうか。

艾の質の違いによって、燃焼時間や与えられる刺激の強さが微妙に異なるので、それらの違いを把握した上で目的に合ったものを選んで使っています。例えば台座灸の場合、長生灸の艾は雑物が少ないので、匂いも煙も少なく部屋が汚れにくい。燃焼時間は短く、ほわっとした熱感を与えたい時に使います。一方、違うメーカーさんのお灸は、燃焼時間が長くて熱量が高いという特徴があります。ですから熱をしっかり長い時間与えたい時には、こちらのお灸の出番になります。

点灸用、灸頭鍼用のもぐさも、季節によって使うものを変えています。最初に各メーカーから色々な商品を取り寄せて、何が1番使いやすいのか、熱量と灰になった後の余熱や余熱時間を比べて選り抜きました。思った以上にお灸は深いと思います。



—そこまで突き詰めてお灸を選んでこられたのには、こういった理由があるのでしょうか。

自分が納得できるお灸をしたいからです。患者さんのその時の身体に最も適した道具を使いたい。取り除きたい症状が取れなかった時は、とても悔しいです。「あっちにしておけばよかった」という後悔を何度も繰り返して、道具も突き詰めるようになりました。職人としての意地のようなものがあります。流れ作業的な施術にしたくないんですよ。

## 繊細な感覚を施術に活かす

僕は大学時代に電子工学を専攻しながら、オーケストラ部で打楽器を担当していました。この時に経験したことが、僕の鍼灸の施術に活かされているのではないかと、意外な指摘を受けたことがあります。著名な指揮者の指揮でベートーベンの第九を演奏することになった時のことです。第九には、1時間くらいシンバルが「休み」の時間があるのですが、その後のとても静かな曲調の時に、フルートの独奏に合わせてピアノシモのごく小さな音を鳴らさないといけないところがあります。

—シンバルといえば、ジャン！と盛り上がる時に打ち鳴らす楽器だと思っていました。小さい音を鳴らすのは勇気がいらすね。

指揮者は、その場面のシンバルの音にとってもこだわっていました。指揮棒を立ててくると回し、とても繊細な、綺麗な音が欲しいのだと要求しました。しかしプロの演奏家でも、指揮者の彼を納得させる音色を出すことは困難とされていました。

僕は色々なシンバルをかき集めて、一つひとつの音色をひたすら検証しました。胃潰瘍になりました(笑)。それで、3ヶ月後についにOKをもらったんです。音楽専攻ではない学生が難題をクリアしたということで、とても驚かれました。

ある勉強会で講師にこの話をしたところ、「あなたの感覚の素晴らしさは、そうした繊細さを感じて、かつそれを全て自分の手で表現することだ」と指摘されました。それを聞いて、これから自分はそこを大切に施術していこうと思いました。音楽の世界と同じような繊細さを持って、患者さんの身体に触れて感じ取れる症状を、突き詰めたお灸や鍼の道具でアプローチしていきたいと思っています。



## リサーチ！ わたしの 鍼灸治療

前編

専門学校で灸の実技を担当している平松先生。ご自身の臨床でも鍼とお灸を同等に使いこなし、現在は鍼灸師向けのお灸講座を個人で開催しています。先生が東洋医学とひねりのお灸に抱く熱意を取材しました。前編では先生のこれまでのご経験と、ひねりのお灸に込める思い、臨床でお灸を用いる際の東洋医学的な考え方をお聞きます。

Profile.

### 平松 希望 先生

いちまる鍼灸院 副院長  
中和医療専門学校 非常勤講師

2012年 中和医療専門学校 あん摩マッサージ指圧・はり・きゅう科 卒業  
2014年 東京衛生学園専門学校 臨床教育専攻科 卒業  
2014~2021年 中和医療専門学校 常勤教員として勤務  
2021年4月より、同校非常勤講師として勤務、いちまる鍼灸院にて女性のための鍼灸治療を担当。

## ひねりのお灸をするのは、 自分の仕事に一本筋を通すため

—専門学校の教員としてのキャリアが一番長くいらっしゃるんですね。

中和医療専門学校で現在は非常勤の教員を務めています。実技科目は、1年生のお灸の基礎と、3年生のお灸の臨床を担当しています。今日の午前中もお灸の基礎の授業をやってから来ました。

2018年頃から、教員の仕事だけでなく臨床に近い場所で鍼灸師として働く経験をしたと思うようになり、一般向けのお灸教室を始めました。いちまる鍼灸院での開催の他、名古屋の方で女性の会やスポーツジムのフリースペースなどの場を借りて、長生灸を使ったお灸のセルフケア講座を開きました。

—お灸を教えてほしい、という声が周りに多かったですか？

どちらかというと逆で、もっとお灸を知ってもらわなきゃいけないと思ったからです。必要な人は多いはず

## 浜松市主催の“健幸”啓発イベントでお灸を体験できるブースを出展！

2025年2月16日(日)、高部鍼灸院初の試みとして、ショッピングモールでのイベントに参加。来場者にお灸を実際に体験してもらえよう、煙の出ない長生灸Non-smokeを活用いただきました。当日は鍼灸を体験したことのないショッピング中のお客様がお立ち寄りくださり、ご年配のお客様だけでなく、若いカップル、お子様連れのファミリー層や中学・高校のお友達同士など、幅広い年齢層の方がお灸に興味を持ってくださいました。合計で130人もの方にお灸を体験していただくことができました！

😊 お客様の声  
今のお灸ってこんな簡単にできるんだ！煙も出ないし、臭わないし、これなら家でできそう

😊 お客様の声  
初めてお灸を使ったけど、気持ちいいからまたやりたいな

### 体験の流れ

高部先生がお灸の使い方とツボの場所を指導

お客様自身が  
お灸をツボに貼って施灸



### お灸が使えるよう、こんな工夫をしました！

- ・主催者である浜松市とイオン様に長生灸Non-smokeのサンプルを提示。この商品なら煙や臭いの問題がないとご理解をいただけたので、消防署への許可申請にもご協力くださりお灸を使用できることになりました
- ・防火対策として防火パネル・防災マット、消火器の設置も行いました。また、着火にお線香が使用できなかったため、プラズマアークライターを使用しました。



だけれど、お灸を知らない人、やったことがない人が世間に多いので、少しでもお灸のことを知れる機会を作っていたかったんです。自分の好きなものはみんな好きになって欲しい、ということですかね。

### —先生はいつからお灸が好きだったんですか？

学生の頃はお灸だけが特別好きだったわけではありません。ただお灸の実技は得意だったので、前向きに使いこなせるようになりたいと思っていました。教員養成課程に進み、より具体的な治療方法について学びはじめた頃から、ちゃんと鍼と灸が両方できる鍼灸師に絶対になりたいと思ったんです。鍼だけじゃなく、灸も同じぐらいやりたかった。それで卒業後は伝統的なひねるお灸を治療で使う勉強会に参加しました。愛知から東京に通い、ひねりのお灸が身体によく効くという治療法を3年間ぐらい本格的に勉強しました。その頃から「お灸が好き」というのとも少し違って、お灸をひねることが当たり前治療の一部を構成している。そんな鍼灸師としてやっていきたいと思っていました。

### —お灸を絶対使えるようになりたいと思うに至った出来事、例えば治療で著効したとか、そういったご経験はありましたか？

正直、「お灸がすごいから使う」という感覚はあまりありません。ひねりのお灸を治療で使われている先生が少ないことは事実として認識しています。そんな中でなぜ自分がひねりのお灸を使うのかといえば、使える方が絶対にかっこいいと思ったからです（笑）。ちょっとマニアックだけど、この世界に入った以上はとことん伝統の技を繋いでいきたい、伝統を守っていきたくて思っていましたから。また、これから鍼灸師になっていく同世代の若い先生方は、ひねりのお灸から離れてしまう人が多いだろうと思っていたので、それならばベテランの先生方に直接教えてもらう機会に恵まれた、私のような人間だけでもやらないといけなと思いました。



伝統を伝える仕事をしつつ、自身の臨床でもひねるお灸をどんどん使う。臨床での経験を積み、患者さんに喜んでもらえる技術であることを、学校でも自信を持って教えられます。ひねるお灸にまつわる私の経験や出会い、今携わっている教育の仕事と臨床のすべてを繋げて活かしたいと思っています。「自分の仕事に、一本筋を通したい」という感じです。

### —治療で使うお灸は、ひねりのお灸が主体なのですか？

私はベースの治療で必ず「りゃん」を使って腰を温めます。腰は身体の要である一番大切な部分なので、必ず温めるようにしています。本当に気持ちがいいし喜ばれます。どんな方でも相性がいいお灸として使いますので、こちらのお灸の出番が最も多くなります。

対して、長生灸やひねりのお灸は必要がなければやりませんし、お灸の治療が積極的に必要だ、鍼よりお灸の方が効くと思ったら使います。

透熱灸、ひねりのお灸は、いわゆる本治法に近い、体質改善やその人の一番弱っているところを強くするためのお灸とし



て、背部俞穴や手足の要穴などに使うことが多いです。長生灸は腱鞘炎、首・肩のひきつりや膝の痛みといった症状に対して、筋肉と腱の治療を行う目的で鍼と併用して使うことが多いです。部位や経絡がしっかり特定できて、効果が出やすい場面でよく使いますね。

### —お灸が必要かどうか、というのは、具体的にはどのように判断されるのでしょうか。

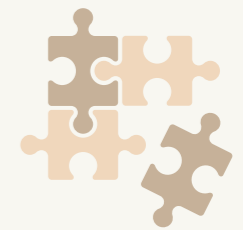
ツボの反応を見ます。ツボを決める時、パターン化もある程度しているのですが、実際に身体を触って、皮膚の反応の有無を必ず確認して、その反応の出具合でお灸の必要性を判断します。陥凹という虚による凹みが出ている、陽気が不足しているという所見になれば、お灸が必要だと判断します。

浅い虚であれば、鍼を入れて置いておけば膨らんでいきます。しかし、深く凹んでいるツボに鍼を置くだけでは戻りが悪いので、そこにしっかりお灸を何壮も入れます。そうすると、凹んでいて弾力のなかったツボが、上がってきてふっくらとします。

この感じは触ることでしか分かりませんので、現場でその時に判断します。



## お灸のかたちは 女性のかたちとすごく合う



### —院の治療では女性の不定愁訴全般を担当されることが多いということですが、女性の患者さんにお灸を用いることは多いのでしょうか。

お灸をして喜ぶ人は女性が多いです。お灸をすると「気持ちがいい」とか「そこが冷えて辛かったです」と言われますが、それは女性の身体の素直な反応なのです。

女性は、バリバリ仕事をしたり、周りの人に気を遣ったりすることで、自分の元々持っている、身体をあたたく保つためにとっておかないといけなエネルギーを消耗しやすい体質にあります。慢性的なエネルギー不足の状態に陥ってしまうと、身体が冷えたり、筋肉が硬く縮こまってしまうがちになります。そうした、仕事での気疲れや緊張状態というものが、女性の身体には辛い症状として身体に出てきやすいため、それを温めて補うことができるのがお灸治療になります。

### —相対的に、男性はそうではない方が多いのですか？

男性は比較的陽気が強いので、お灸による治療を必要としないことも多いです。お灸の授業をしていても、若く健康な男性はそもそも身体があたたかい人が多いです。そういう人はお灸をしても「何が気持ちいいのかわからない」「熱いだけじゃん」という感想になります。それはその身体にお灸が必要ないということであって、そういう方には鍼が合います。

男性でも陰が強い性質の方や、大人しくて緊張しやすい性格だったり冷えやすかったりという体質の人は、お灸をすると気持ちがいいし、喜ばれます。鍼だけでも治療の効果を出すことはできるかもしれないですけど、



やっぱりお灸の熱、あたたかさっていうものは必要だと思います。喜ばれますから。

男性か女性か、で言うと、お灸のかたちは女性のかたちとすごく合いやすい、という感じでしょうか。

—女性が消耗することでできてしまう凹みには、お灸がジグソーパズルのピースのようにぴったり当てはまると、そういう感じでしょうか。

そうですね、凹みにはまりやすい。その凹みのことを東洋医学では「虚」と言いますが、そこにお灸がピタッと入ると、すごく元気になるし気持ちがいい。

東洋医学の「気・血・水」は身体を構成する基本物質をざっくり3つに分類したものです。その中でも「血」が不足していたり、ドロドロとして流れにくくなったりしてしまうのが「血の病症」です。この「血の病症」へのアプローチに最適なのがお灸です。一方、「気の病症」は鍼の得意分野です。

女性には月経があるので、血を消耗しやすいですね。また男性に比べて血が少なくなるとすぐに体調が悪くなってしまいう体質でもあります。やっぱり血を補ったり、動かしたりすることが得意なお灸は、女性と相性がいいということになります。

—気は鍼、血はお灸なのですね。水はどうでしょう？



水の問題もお灸との相性はとてもよいです。水が停滞する、つまり身体の水はけが悪いと、「水毒」や「痰湿」、「湿」という状態になってしまいます。そういう状態を解消するには、実は胃腸のはたらきが大事です。

東洋医学でいうと「脾」。これは食べ物をちゃんと食べることができるか、食べたものをエネルギーに変えて元気に動かすことができる、といったような、消化器全体の働きを指します。この働きが落ちると、身体の中の水を適切に運んで代謝する力が弱ってしまいます。その結果むくみが発生し、このむくみが痛みや肩こりなどを引き起こすことがあります。

脾を改善するためには、たくさんの気を動かす陽のパワーが必要です。そこで、お灸を使って陽気を身体に与えてあげると、水を動かす力が出てきます。

現代日本人には、同一姿勢による血行不良や胃腸を冷やして弱らせている方、身体に余分な水が溜まっているような方が多いです。そのような方ともお灸はとても相性が良いので、使わない手はないですね。

(つづく)

「鍼灸師・鍼灸学生のための臨床お灸講座」  
スケジュールや開催後のレポートを、  
平松先生のInstagramアカウントで発信されています



@nozomin\_kyuyou



お申込みやお問合せは  
LINE公式アカウントへ



@360dfdmh



# もぐさんの ほっこりラジオ



Episode.5 すえとこ制作秘話

「すえとこ」の発行が始まってから、ついに vol.10 まで来ました。



2ヶ台に突入したね！感慨深いなあ。

取材や記事の執筆を担当する山正のスタッフは、治療や東洋医学について専門的な勉強をしたわけではなく……。最初に制作が始まった時は、「内容のレベルが低い」「書いてあることが間違っている」などのご意見をいただくのではないかと不安でした。



でも実際にフタを開けたら、あたたかい感想をたくさんいただいて、すごく励みになったんだよね。「いつも楽しみにしている」の一言だけでも、救われたねえ。

そうですね、当時は夢の中でまで推敲をくり返していたくらい悩んでいたんで（笑）それはもう、うれしかったです。意外にも「内容が濃い」というお声をいただくこともありました。



最初から「こんな広報誌にしたい」という明確なビジョンはあったの？

実は……あまり見えていませんでした。実際は、発行を重ねるたびに「すえとこ」の存在意義みたいなものができてきたんだなあ、と振り返って思います。



“お灸”にフォーカスする広報誌って、メーカーである僕らだからこそ作れるものだと思う。そう思うと貴重な存在なのかも！？せっかくだから、他のこだわりも紹介してほしいな。

専門的な知識のないスタッフが制作しているということで、その状況を逆手に取ることにしました。



えっどうということ？

治療についての情報は、学術大会での症例報告や学術論文、専門書を参考にされるとと思います。それに対して「すえとこ」は、もっとライトに日々の治療のことを見聞きできる媒体になればいいなと思って、あえて専門用語や難しい内容を避けました。患者さんも読めるくらいの内容にする、というのが裏のコンセプトなんです。



なるほど～。じゃあ、時々「待合室に置いてあります」と言ってくれる先生のコメントも、「しめしめ」と……。

はい、「やったぜ」と思っています（笑）。ある読者の方には、「すえとこ」が患者さんと先生の間を橋を架けてくれる存在だと言っていただいたこともあり、すごくうれしかったです。



なんだか、メーカーやお灸が持っている役割にも似てるなって感じたよ。メーカーは直接治療に関わることはないけれど、先生が施術に用いる道具である僕たちの製品は、治療に込められた技術や思い、品質、安全性を担っているんだよね。先生の治療と患者さんの身体の間を橋を架けるのも、僕たちの重要な役割なんだね。

もぐさんの存在も役に立っているんですよ！親しみやすさを感じられるよう、毎号の表紙に登場してもらってきました。「もぐさんが可愛いので、つい中をめくって読んでしまう」という感想をいただいたこともあります。



えへへ……なんか照れちゃうなあ。

ところで、7～10号の表紙にちょっとしたギミックを仕込んでおりました。



そうそう、7～10号を順に横に並べると、イラストが繋がって1枚の絵になるんだよね。気づいた方いるかな？

これからも鍼灸や先生方への愛と、ちょっぴりの遊び心を忍ばせて、すえとこ制作を続けてまいります！次号以降もお楽しみに～！（了）



## 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。

灸の年中行事の文献調査によって、関東南部以西の地域は「二日灸」が、関東北部以東は「二十日灸」が分布していたことがわかりました<sup>1</sup>。しかしながら甲信地方は、実施日が明確に決まっている灸の年中行事が資料上あまりみられない地域でした。例えば、長野県の民俗資料調査には、民間療法の調査の中で灸に関する項目が設けられており、資料は豊富に存在します。しかし「灸をすえる日が決まっていたか」という調査項目には、多くの地域で「決まっていない」と回答されているのです<sup>2</sup>。筆者は、長野県下には灸をすえる文化があったのにもかかわらず、「二日灸」や「二十日灸」のように実施日が固定されていないことに疑問を感じていました。その疑問を解く鍵となったのが「慶安御触書」です。

「慶安御触書」を日本史の授業で習った方もおられるのではないのでしょうか。この法令は、慶安2年（1649）に江戸幕府が発令したものと考えられてきました。しかし、当時の現物が発見されないことなどから、偽文書とも考えられてきました。近年、その成立過程に関する研究が進み、「慶安御触書」は、ある地域的教諭書が形を変えて流布されたものであることが分かってきました<sup>3</sup>。

「慶安御触書」は、32条からなる法令であり、質素儉約や耕作奨励など、農民の生活全般にわたる内容が記されています。この中には下記のような灸に関する記述があります。

一 春秋灸をいたし、煩候はぬ様に常に心掛くべし、何程作に精を入れたしと存じ候ても、煩候得ば其年の作をはずし、身上つぶし申すものに候間、其心得専一なり、女房子共も同前の事

この条文では、「春と秋にお灸をすえ、病気になるよう常に心掛けるべきである」と養生としてお灸を行うことが推奨されています。さらに、「いくら農作業に精を出しても、病気になるしまえば収穫に影響が出て収入が減ってしまうのだから、お灸の心得を第一に心がけるべきである」と説かれています。つまり、お灸で養生をすることで農民が病気になることを防ぎ、安定した収穫や収入を確保することがその目的となっていたのです。

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 例として『長野県史 民俗編 第4巻 3（北信地方 ことばと伝承）』p118。その他の地域については『長野県史民俗編』の第1巻3号と第2巻3号および第3巻3号を参照されたい。  
3 山本英二 著『慶安御触書成立試論』,日本エディタースクール出版部,1999.2.

このような灸の記述を含む「慶安御触書」の元になったのは、甲州徳川藩の藩法「百姓身持之覚書」でした。この「百姓身持之覚書」もまた、「百姓身持之事」といわれる史料を源流として成立しました。そして、現在発見されている最も古い「百姓身持之事」系統の史料は、寛文5年（1665）の「勸農御触書資料」と呼ばれるものとなります<sup>4</sup>。この「勸農御触書資料」にも、「慶安御触書」と同様の灸に関する記述がありました。

一 春秋灸を致煩はぬ様ニ常々心懸べし。何程作ニ情を入度と存候ても、煩候ては其年の作をはつし、身上つぶし申ものニ候間、其心持専一也。女房子共同前の事

これら「慶安御触書」の元となった「百姓身持之事」は、当時の人によってどのような意味を持つ史料だったのでしょうか。

まず、「百姓身持之事」系統の史料は信州から甲州を中心に発見されています<sup>5</sup>。そして、持ち主の名前が記載されていたり、誤字脱字がみられたりすることから、習字の為の手習いの教科書であった可能性が指摘されています。また、「慶安御触書（百姓身持之覚書）」が農民自身を対象としたものであったのに対し、源流となった「百姓身持之事」系統の史料は、主に奉公人を使役する大経営を行う上層農民を対象としていた可能性が指摘されています。

つまり、「百姓身持之事」は信州から甲州を中心に流布された、上層農民を対象とした地域的教諭書としての性格が強い史料であったといえます。また、「百姓身持之事」における春秋灸は、病気予防という養生的な目的で行われていましたが、それは農民個人の健康維持を通じて、農家の経営を維持するための一つの方法でした。

このように、「春秋灸を致し」という日程が明確には定まっていなかった灸の条文が甲信地方を中心に流布した「百姓身持之事」に含まれていたことから、この地方では灸をすえる日が明確に決まらなかった可能性が考えられます。

それにしても、江戸時代の農民にとっての灸は、農家の経営にまで影響をおよぼすほど重要な療法に位置づけられていたのですね。



4 市川雄一郎 著 ほか『佐久地方江戸時代の農村生活』市川雄一郎先生遺稿刊行会,1955。  
5 これまで「百姓身持之事」系統の史料は、山梨県中巨摩郡白根町（現 山梨県南アルプス市）、信濃国佐久郡牧布施村（現 長野県佐久市布施）、武蔵国埼玉郡八条領立堀村（現 埼玉県草加市）、甲斐国巨摩郡北山筋亀沢村（現 山梨県甲斐市亀沢）にて発見されている。「勸農御触書資料」は、佐久郡牧布施村（現 長野県佐久市望月）で発見されていた。

# behind-the-scenes

～取材の裏側～



2022年に創刊した弊社『すえとこ』ですが、今号で第10号の発行に至りました。これもご愛読いただいている皆様や、取材にこころよくご対応いただいた先生方のおかげです。特に、読者アンケートやメール、おはがき等で感想をお送りくださった先生方。いただいたご意見やご感想は、すべて大事に、何度も振り返って読ませていただいております。この場を借りて厚くお礼を申し上げます。今後も先生方のお役に立てるような記事をお届けしてまいりますので、ご愛読のほどよろしくお願い申し上げます。

浜松市にある高部先生の治療院。実は記者の生まれ故郷に近いというご縁から、今回の取材につながりました。昨年末の帰省時は記者自身がギックリ腰になり、急きょお世話になるというハプニングもあり（苦笑）。いつも奥様の慶子さん共々あたたかく迎えてくださり、記者にとってすっかり第2の実家のような存在です。高部先生がご自身で設計されたという一戸建ての治療院は、県道沿いにも関わらず落ち着いた雰囲気。広いお庭や慶子さんが活けられたお花が癒してくれる、素敵な空間です。



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 2025年5月31日(土)まで



web  
で見る

すえとこ  
Suetoco  
鍼灸師と灸メーカーとつなぐ  
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。