Sueteco（すえとこ）

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. 11
2025 AUTUMN

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】

更年期の女性に寄り添う治療

榊原 早千江 先生
（鍼灸院ふんわり / 愛知県岡崎市）

【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〈後編〉

平松 希望 先生（いちまる鍼灸院 / 愛知県一宮市）

【もぐさんぽ】

箱きゅうでお腹を温め 身体のベースを整える

坪井 良太 先生（ツボイはりきゅう治療院 / 愛知県名古屋市）

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. 11 2025 AUTUMN

CONTENTS

3 シリーズ　女性 × 鍼灸を考える
更年期の女性に寄り添う治療
榊原 早千江 先生（鍼灸院ふんわり / 愛知県岡崎市）

8 【コラム】**すきさんのお灸どうでしょう**
#6 火と人をつなぎなおす
鋤柄 誉啓 先生

9 **リサーチ！わたしの鍼灸治療〈後編〉**
平松 希望 先生（いちまる鍼灸院 / 愛知県一宮市）

13 **おしえて！もぐさん**

14 **もぐさんぽ 第9回**
坪井 良太 先生（ツボイはりきゅう治療院 / 愛知県名古屋市）

18 【コラム お灸歳時記】
第6回「お灸」に息づく、地域の言葉たち
舟木 宏直 先生

2025 秋号 Vol.11
2025 年 9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 ㈹

「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だければ幸いです。

シリーズ Series
女性 × 鍼灸 を考える

更年期の女性に寄り添う治療

榊原　早千江 先生
鍼灸院ふんわり 院長

明治鍼灸大学　現 明治国際医療大学 卒業（2期）
卒後、整形外科、不妊専門のクリニック、鍼灸接骨院、訪問鍼灸にて勤務
2023年10月　鍼灸院ふんわり開業

愛知県岡崎市で開業し、女性のケアに取り組む榊原先生。更年期の女性を中心に、骨盤底筋やフェムゾーンなども含めたケアと、お灸であたためることを組み合わせ、施術を提供しています。女性の身体が必要とするケアや、お灸との親和性についてお話を伺いました。

年を重ねてからお灸の身に沁みるようなあたたかさを実感

―鍼灸院ふんわりにはどんな患者様が多くいらっしゃいますか。

女性を専門に治療しています。年代は更年期やシニアの方が多いです。最近は気温の急激な変化などで自律神経が乱れてしまう方も多く、その影響もあるのかメンタル面の不調を抱える方も多くみえます。最初は肩こりや体調がすぐれないという主訴で来られるのですが、お話を伺っていくと、心療内科でうつ病と診断され通院していると話してくださったりして。そちらのお薬を減らしていく途中で、再発しないように自分でもお家でできることがないかということで、お灸に望みを託してここにいらっしゃる方もおられました。

―メンタル面の不調にお灸でケアしたい、と思ってくださるなんて、うれしいです。

その女性は学生時代の部活動で身体のメンテナンスのために鍼灸を受けたことがあったそうです。自分には鍼灸が効くという印象があったようで、女性の施術者がいる鍼灸院を探してここにたどり着かれました。セルフケアのお灸をはじめてから、３ヵ月来ていなかった生理が来るようになって喜んでいました。

―先生は治療ではお灸をどのくらい使われますか。

今は鍼が２、お灸が３くらいの比率で、お灸の方がどちらかと言えば多いです。女性の治療がメインですので、陰の女性に陽を与える必要性だったり、血の不足しやすい体質を補う目的だったりがあって、お灸の方がプラスになるんじゃないかと思っています。

―鍼灸師になった当初から、お灸をたくさん使っておられたのでしょうか。

最初に勤めた鍼灸院では、鍼のみを使って治療していました。結婚後に自身の不妊治療に専念するため、施術者としてのキャリアを中断したのですが、その後ご縁があり剛鍼灸院グループの齋藤剛康先生に声をかけていただき臨床に復帰しました。そちらでお灸を使うようになって、鍼をしながらお灸をすることで、足し算以上の掛け算の効果、相乗効果があると感じ、色々なお灸の勉強会に参加するようになりました。

同時に、自身の年齢を重ねた身体にお灸をした時の、身に沁みるようなあたたかさを実感して、お灸のよさを再認識しました。それで今ではお灸を多く使うようになっていますね。

―先生が感じられた、お灸の「身に沁みるようなあたたかさ」は、他の更年期の女性にも必要とされるものですか。

そう思いますね。実際、更年期の方は骨盤周りがとても冷えていることが多いです。本人は「手が火照る」とか「ホットフラッシュがある」という感覚が強く、自身の身体に冷えているところはないと思われていても、実は芯が冷えているような状態です。

また、足先はあたたかくても膝の内側を触ると冷たい、ということも多いです。そういう時は、三陰交を通る脾経、腎経、肝経など、陰経のめぐりの悪さに対して、陽を足してめぐりをよくすることができるお灸が適していると考えます。陰経の中で、触ってみて凹んでいたり、力が無いと感じるところにお灸をすえることが多いです。血海や三陰交、鬳溝（れいこう）のあたりになることが多いです。

使用するお灸は長生灸レギュラーが中心だが、肩背腰部は長安NEO、足は長生灸ソフトを使うことが多い。

熱を入れることで細胞を動かし乾燥にもアプローチ

―先生は年齢とともに乾燥も気になるというお話をされていましたね。

更年期の年代になると、身体中あらゆるところが乾燥してきます。女性は初潮でエストロゲンというホルモンが出るようになり、ふくよかな身体つきになると同時に皮膚も潤っていきますが、更年期にはエストロゲンが急激に減り、潤いが失われます。私はその状態を、今まで乾燥から守ってくれていた潤いのマントを脱いでしまったような感じだと説明しています。全身の至るところがカラカラに乾燥してしまうのですが、同じことがいわゆるフェムゾーン、会陰でも起こっていて、ケアしていく必要があると考えています。それで私は「会陰湿布」を治療に取り入れています。

―顔や手の保湿ケアはよく聞きますが、フェムゾーンの乾燥にも気をつける必要があるのですか。

私自身、第一子の出産時に恥骨結合離解になり、歩行困難になりました。幸い治りましたが、今でも寒くなると会陰が痛むことがあります。出産は赤ちゃんが無事に産まれたら終わり、というのが一般的な考えですが、その後の母体、特にフェムゾーンのケアを意識する習慣がないんですよね。このまま何もせず放っておいてもよいのだろうかと感じていた時に、鍼灸師・助産師・看護師として活躍されているたつのゆりこ先生に出会い、女性のケアについて学びました。その中の一つが「会陰湿布」で、あたためたオイルを含ませたコットンをナプキンの上に置いて、フェムゾーンにあてるというものです。会陰はとてもデリケートなので、経皮吸収の効率が他の皮膚と比べてとても高いです。アーユルヴェーダの理論に則ったもので、フェムゾーンは常に潤っている状態が望ましく、乾燥した会陰はオイルで潤いを与え、あたためることが大事だという考え方です。

―フェムゾーンのケアも、あたためることが重要なんですね。

年齢と共に乾燥することによって、冷えやすくなってしまいますから、そこに熱を入れて細胞を動かしてあげるイメージです。ゴースト血管のように、本来動いていたものや通っていた道が、動きにくくなったり誰も通らない道になってしまっているのを、しっかり動く・通るようにしてあげるために、あたためることが必要だと考えています。

また、会陰という場所はもうひとつ特別な意味があると考えています。私は会陰へのアプローチは、百会にもつながると考えています。

―会陰の目的地に百会があるのですか。

現代人はデスクワークなど座っている時間が長く、お腹の血流が滞りやすい姿勢になりがちですよね。さらに年を取ると、筋力が弱くなり、お腹周りや骨盤底筋も弱ってきます。それで重い頭を支えきれずに背中が曲がった猫背や巻き肩といった姿勢になりやすく、首や肩のこり、お腹の冷えや手足の冷えにつながります。首や肩のこりと手足の冷えをそれぞれ治療していくことも必要ですが、「真ん中」を治療することで背中をまっすぐに戻すことができれば、首・肩のこりや冷えも同時に改善できるのではないかと考えています。

そのためにも、会陰から百会に向けての道をまっすぐにして、ちゃんと流してあげることを意識して、フェムゾーンのケアを取り入れています。

この“真ん中を治療する”ところに、もぐさんの箱きゅうを使っています。

―なるほど。箱きゅうでお腹をあたためることは、今まで先生が指摘されてきた乾燥や冷え、姿勢の問題すべてにアプローチできそうですね。

私はすべての患者さんに必ずもぐさんの箱きゅうを使います。炭化もぐさに火をつけてから最初の10分は、伏臥位で仙骨をあたためます。その後仰臥位になっていただいて、おへその上に置き、徐々に下の方へ移動させ、会陰や骨盤底筋まであたためることを意識しています。

―箱きゅうを導入される前から、仙骨やお腹を温める必要性を感じておられましたか。

主訴が冷えの患者様は下腹部が冷たい人が多いように思います。恥骨から臍周辺にお灸をしていましたが、恥骨付近まで下着を下げることは女性同士でもやりにくいと感じていました。「もぐさんの箱きゅう」は心地よい熱感があり、現在は下腹部を温めたい時の第一の選択肢ですね。私自身も就寝時に使っています。

仙骨を温めることの大切さについては、私自身の体験による認識が大きいです。私は流産を経験しており、オペ後に腹痛と出血が継続しました。仙骨の周辺が重だるく冷えを感じたので、棒灸で自分の仙骨をあたためたところ、温灸後は痛みが和らぎ、血がレバー状に変化しました。その変化をうけて、自身の身体はまだ処置が必要な状態ではないかと直感し、病院を受診しました。すると子宮に残ってしまった組織があり、再度手術が必要な状態であることがわかりました。私の見解では、温灸によって異物を出す方向に身体が反応したと推測しています。この経験から、内性器の働

きを正常化するために、仙骨をあたためることが重要だという認識がより強くなりました。
妊活鍼灸では鍼もしますが、仙骨を温めるとゆるむ感覚があるので、私はまず温めています。

―箱きゅうの後も、同じようにゆるむ感覚になりますか。

箱きゅうを使うと、からだの緊張がとれて緩みますね。たとえば、今までパーンと張っていた背中にしわができるような、固い石のようだった表面が砂丘のようにしなやかになるような。お腹の場合は、今まで固かったものが柔らかくなり、お腹の深さが出る、たとえばカチカチのフランスパンがふわふわの食パンになる感じでしょうか。施術後の患者様の表情も優しいものに変化します。
患者様ご自身も良い変化を実感されて、「(箱きゅうの後は)身体が柔軟で曲がりやすくなって、ふにゃふにゃになった」と話される方もおられました。「身体の底から温かくぽかぽかとする」「血が行き届き身体が動き始めた」といったご感想もいただいています。

○ひめトレと骨トレ○

鍼灸院ふんわりでは、「ほぐし、ゆるめ、動かす」ために鍼灸以外のメニューも取り入れている。それがひめトレと骨トレだ。ひめトレは、骨盤底筋をトレーニングできるツール。股間にあてて座ると骨盤底筋が押し上げられる。骨盤底筋の収縮を意識しながら、深呼吸などで鍛えることができるもの。骨トレは、たつのゆりこ氏考案のメソッドで、身体に木製のリムをあて、木槌でやさしく叩いて骨を刺激する。榊原先生はもぐさんの箱きゅうを仙骨にすえている間に、足底への骨トレを行うことで、メカノレセプターの機能改善やオステオカルシン（若返りホルモン）の分泌促進をねらう。鼠径部や骨盤周辺など鍼やお灸がしにくい場所も、骨トレで刺激を与えることで、筋肉の硬直をゆるませることが期待できる。

忘れられているフェムゾーンのケアを話せる場所に

骨盤底筋は、骨盤の底でハンモックのように広がり、玉ねぎの皮のように重なっている筋肉です。子宮や膀胱、直腸など、骨盤内の臓器を支える働きがあります。しかし、出産や加齢に伴う筋力の低下によって衰えやすい傾向があり、それによって臓器が下垂し尿漏れや便秘など、様々なトラブルのもとになります。
でもこんな場所の筋肉なんて、自分で動かそう、鍛えようと思ってもどこをどう意識したらいいかわからないですよね。ですから、ひめトレや骨トレでアプローチしていきます。

―どんな主訴の患者さんにも、こうしたフェムゾーンのケアの必要性をお話しされているのでしょうか。

治療を何度か受けていただき、お互いが慣れてきた頃にお話をさせていただくのですが、びっくりされる方が多いです（笑）。ですから、相手の反応を見ながら徐々に話題を選んで。例えば肩こりの治療でいらっしゃっても、私は全身治療をしますので、その時に実は大事なんだよってお話ししています。
髪の毛やお顔の肌の状態にはみなさんとても敏感で、乾燥しているなと思えばシャンプーや化粧品を変えたり足したりしますけど、じゃあフェムゾーンは？というと、忘れてしまっている部分ですよね。だからと言って、人と話すことでもないですし、病院に行くことでもない。そう考えると、なかなか話せる機会がない話題ですので、こういう場所でお話ができればなと思っています。
最近は患者さんとLINEで連絡させていただいたりもしますけど、メッセージの終わりにわざと「股ね」って書いたりして（笑）。

あたためて、ゆるませて、めぐらせる

―アーユルヴェーダやひめトレ・骨トレなど、鍼灸に留まらず様々な方法を取り入れて、女性の身体にアプローチされているんですね。

年齢を重ねると、乾燥や筋力の衰えなど、色々な問題が出てくるのが女性の身体です。それを若い時と同じような状態にまで戻す、ということはできませんが、これ以上悪くならない、現状を維持して、これからも楽しく生きるためには、何かしらのケアが必要です。それは薬やサプリを飲むとか、何かを塗る、という方法もありますが、まずは自分自身の身体の状態を正しく受け止め、身体の中でしっかり動いていなかったものにスイッチを入れてあげることが大切で、それをするのが私の役割だと思っています。そのために、あたためて、ゆるませて、めぐらせる。そんなアプローチがいいのかなって思います。

―患者さんにも色々な提案をされますか。

頑張りすぎてしまう女性や老いと向き合う女性が、自分の身体と上手に付き合える方法を、同じ立場に立って考えてあげられればと思っています。人によってできることとできないことがありますから。例えば「運動しよう」と言っていても、出来なかった時に逆に落ち込んでしまう人もいて、それはよくないですよね。じゃあ、何だったらできるか、ということで、散歩や体操も難しいという人には、一人カラオケを勧めたりもしました。中山美穂さんが好きだというので、広いお部屋でみぽりんを踊りながら２時間歌ってきてねって宿題を出したら、それならやれそうだって言ってくれました。けっこうな運動量だし、気分転換にもなると思うんですよ。好きなことをして、自分の気持ちをいつもと違うところでちょっとでも外に出すことで、身体も変わってきます。そんな風に、自分のご機嫌をとれるような方法を一緒に考えて作るようにしています。

―先生の治療も、患者さんへのアドバイスも、枠にとらわれない自由さがあって、楽しく自分の健康について考えることができそうです。

見方を変えてあげれば、また道が拓ける、違う世界が見られると思っています。ご機嫌な状態を作るために、その方にとって何が一番合うか。その方法には色々なパターンがあっていいと思います。ですから、私は札をいっぱい出しますけれど、最後に決めるのはあなたですよ、と患者さんに委ねています。
いつも患者さんとこんな風にとりとめなく色々な話をします。長くなってしまって、気がついたら予定をオーバーしてしまうこともあって（笑）。でも「話す」ことは「離す」「放す」こと。患者さんの抱えるお悩みや問題を話してもらうことで、解決はできなくても手放したり距離を置くことにつながります。身体も心も楽になって「また前を向ける」。そんなお手伝いができたらと思っています。

すきさんの

お灸どうでしょう

「火と人をつなぎなおす」

#6

近頃ライターの火をうまく扱えない方に出会うことが増えたような気がしています。スイッチが固い…というわけではありません。そもそも「火をつける」という行為自体に慣れていない。例えば火の出口を下に向けたままカチカチ……とするようなケースもあって、こちらが慌てて向きを直すこともしばしばです。ＩＨコンロや電気ケトル、電子タバコが当たり前になった今、家庭の中から火が静かに追い出されてきたのだなあと実感します。

でも、火が家庭から姿を消した一方で、キャンドルや焚き火のような特別な火に関する消費は増えているのだそうですよ。便利で安全な暮らしを求めて、火を「なくても困らないもの」に変えた一方で、別の場所では火を買い直している。なんとも不思議な現象です。便利からこぼれ落ちた火が、今度は“癒やし”や“ワクワク”として戻ってきたわけです。

かつてのもぐさは、火を起こす火口（ほくち）としても使われていました。台所で当たり前に行われていた「火を育てる」作業が、今では特別な体験になりつつあるのだと思うと、お灸が少し違った姿を帯びて見えてきます。小さな火を手のひらサイズに留め、静かに熱を届ける――便利さとは別のベクトルで、火と人をつなぎなおす道具として再評価してもよいのかもしれません。

最近はガス式のライターを、指先が熱くならないＵＳＢ充電式の電子ライターに替えてみようかと考えています。火に慣れていない人や指の力が弱い方には、ちょうどいい入り口になる気がするからです。火へのドキドキが少し和らぐだけでも、お灸を続けるハードルはぐっと下がりますし、便利さとして火の役割は電気にバトンタッチをするほうが自然だと思います。

お灸をすすめるとき、これまでは「火をつけて患部に貼るだけ」と言えば十分通じました。でもこれからは「火を扱う楽しさ込みで、ゆっくり味わいましょう」と添えてみようと思います。時代が変われば、物の意味も役割も変わるもの。暮らしのなかで忘れられつつある火を、お灸がそっと呼び戻す――そんな風景を想像しながら、今日もお灸をすえています。

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

リサーチ！

わたしの鍼灸治療

後編

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

いちまる鍼灸院での臨床を行いながら、非常勤講師として専門学校での灸の実技を担当している平松先生。現在、鍼灸師向けのお灸講座も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。後編では2020年頃から開催しているお灸講座の内容について、また先生にひねりのお灸を使った施術を再現していただいた様子をレポートします。

お灸は取り入れやすい上に、施術の効果を高められる

―講座の内容は、お灸の実技が中心なのでしょうか？

お灸講座は回ごとにテーマを決めて開催しています。お灸の技術だけでなく、テーマとなる症状に対する治療１セット分の組み立て方についても解説します。

症状のある患者さんをみる時に、まずはどういうことを聞くべきか、何を診察するべきなのか、考えられる選択肢や東洋医学的なタイプの見分け方、ツボの選び方を学び、その後実際にひねりのお灸を行って、変化を実感していただく、という流れです。

―疑問を抱きそうな点をすべて網羅した、とても実践的な講座ですね。

ここで学んだことが治療に直結して、すぐに実践していただけるように企画しています。私自身はどこかの流派を代表しているわけではありませんので、ご自身の流派や型を持っている先生でも、ここで学んだことは取り入れていただくことができます。

もともと持っている引き出しはそのままに、追加で知識をインプットして、実践していけるのもお灸の魅力ですね。

―お灸はプラスアルファしやすい治療法、ということでしょうか。

そうですね。お灸はプラスアルファしやすい上にメリットも大きいので、ぜひ取り入れてほしいです。

というのも、お灸は施術の効果を高めることができるからです。たとえば膝痛、腰痛、肩痛などには、不健康な食生活や消化器の不調、身体の緊張や慢性的な冷えなど、生活習慣の乱れが背景にある場合があります。施術の最初に体質（証）に合わせた背部兪穴やお腹の募穴、手足の要穴へお灸をすえることで、その後の関節痛に対する施術がよく効くようになります。同時に起こっている他の不定愁訴も改善が期待できます。

また、お灸は短時間で施術できます。私はひねりのお灸でツボに熱を入れる時、取穴数が少ない方がよく効くと感じていますので、５～15分程度で済みます。筋肉や関節の痛みといった運動器疾患の場合も、局所の短時間のお灸治療が功を奏する場合が多いので、現在鍼がメインでお灸はあまり、という先生にも取り入れていただきたいですね。

技能面でハードルが高い、ということもありません。長生灸などのちょうど良い熱感を与えることができる台座灸を使えば、初学の方から熟練の方まで安定して施術ができます。ひねりのお灸についても、灸点紙や紫雲膏などの道具を使えば、熱を緩和することができます。

―先生のお話を聞くと、早速お灸を取り入れたくなりますね。毎回の講座のテーマはどのように決めておられるのでしょうか？

最初に１年間のスケジュールを立てています。最初に決めてしまえば絶対にやらないといけなくなりますから（笑）。また、年間計画を立てられる先生方が多いので、先に講座を行う日をお知らせして予定を調整していただきやすいようにする意味合いもあります。

テーマは前年の講座でリクエストが多かったものを残し、膝痛や肩痛といった整形外科系など、他の講座でも頻繁に扱われている症状などは削ったりして、毎年見直しています。私自身がその時に勉強したいものを選ぶこともあります。講座をきっかけに色んな本を読み直したりしてまとめることで、自分の勉強にもなりますからね。

2025年は第６回の耳鳴り・めまい、第７回の不眠症が新しいテーマです。私自身が最近関心を持っている症状であることと、患者さんがこの１年くらいで増えているのを感じて、追加しました。

―耳鳴りとお灸は珍しいテーマではないでしょうか。

耳鳴りのある患者さんは意外と多くおられます。自覚がなくても、聞くと「そういえばありました」という答えが返ったりして。耳閉感と言って耳が詰まったような感じがするとか、自分の声が反響して聞こえるという症状もあります。コロナの後遺症で難聴気味になってしまわれた方もおられますね。この回では、耳に繋がる小腸経や胆経、腎経などにひねりのお灸を行ってアプローチしていく方法を学びます。

他に、婦人科系は参加希望が多いため必ず開催しています。

お灸でちゃんと身体が変わる

―腹診もテーマに入っています。

私は腹診が好きなので、必ずお腹をみます。お灸の後の変化も、お腹の硬さをみるととても分かりやすいです。

患者さんにも体験してもらいやすいです。治療の前に「この硬さが症状に繋がっているので、お腹をやわらかくするのは大事なことです」とお伝えして、治療の後に再び触っていただきやわらかくなったことを確かめることで、変化を実感していただけます。

将来的には「腹診とお灸」について、腹証ごとに深掘りした講座を作りたいと思っています。普段の臨床での経験から、腹診に関して伝えたいことがさらに増えてきています。それぞれの腹証に合わせた灸治療や選穴のバリエーションを、実践形式でお伝えできたらいいなと考えています。

―講座の中でもお灸による変化は実際に感じられるのでしょうか。

意外に思われるかもしれませんが、お灸は結構、ちゃんと身体が変わります。講座の時間に限りがありますので多くは実践できず、３～４穴ぐらい選んでお灸をするだけのシンプルな施術なのですが、それでもちゃんと変わるんですよ。お腹がやわらかくなったり、手足があたたかくなったり、可動域が上がったり呼吸が楽になる、などの変化が起こります。こうした変化を講座で体験すると、鍼灸治療が本当に面白くなります。院に帰ってからも自信を持って患者さんにお灸をすえていただきたいと思っています。

お灸はツボを補うことができる

―今回は実際にひねりのお灸を見せていただけるということで、記者が施術を体験させていただきます。記者は最近生理前の頭痛がひどく、悩まされています。

PMSは緊張や精神的なストレスが影響していることが多いです。そのため、お腹の冷えというよりは上腹部の硬さを取り去る必要があると考えます。呼吸がしづらい感じや、みぞおちがつかえる感じを取ってあげることでPMSも楽になります。

そのためには肩甲間部にひねるお灸をしていきます。私の経験上、背中をやわらかくすると、だいぶPMSが楽になったという患者さんが多いです。

―生理に関連して起こる症状なので、てっきり三陰交やお腹・骨盤周りなど下半身へのアプローチになるのかと思っていました。

PMSの症状を持つ方の多くは、日常的にストレスを抱えており、それが症状に強く関係しています。強いストレス要因が明確にあるというよりは、ストレスが「当たり前」に毎日に存在しているケースが多いです。仕事や家事が忙しいことに加え、真面目で人の気持ちや環境の変化に敏感、あらゆることに神経を使いがちな性質の方に多いです。東洋医学では、「気虚」や「気滞」になりやすい体質ということになります。

気虚や気滞の状態にある方は、首肩こり、頭痛、呼吸が浅く苦しいなどの症状が出やすいため、施術によって上半身の緊張を緩めていきます。その際、一番硬いところではなく、

（後日、記者のPMSが実際に軽減したことについて）記者の場合は肩甲間部に虚が多くあったという。お灸で陽気を補ったことで気血がよく巡るようになったことが症状の改善に繋がったのでは、と平松先生。

背中の背部兪穴に現れる反応点（陥凹部）にお灸をすえていきます。特に肩甲間部には、「心兪」「厥陰兪」などの精神的な不調に用いるツボが多くありますので、PMSの治療としてよく使います。他のPMSの多様な身体症状、たとえば腹や胸が張る、下痢や便秘、過食や偏食、むくみなどに合わせて、膈兪、肝兪、脾兪、腎兪などもお灸をすえることがあります。

女性の月経周期に関連する不調は、全身の気血水の巡りと強く関連します。中でもPMSは気の病であることが多いため、治療によって不足していた気が補われたり、停滞していた気が動いたりすると、症状が改善します。

―なるほど。上半身の緊張を和らげる目的だけなら、他の温熱器具などで背中をあたためるだけでもやわらかくなる気がしますが、気を補い巡らせることを目的とするなら、お灸にしかできないことなのかもしれないですね。

温熱機器ではあたためることはできても「ツボを補う」ことはできません。身体機能の弱まりが反映される場所がツボであり、そのツボを補うためにお灸をするのが大事だと考えます。冷えているところをあたためるだけなら温熱機器でもよいのですが、ツボに対して効かせたい時は「やっぱりお灸じゃないとだめかな」と思いますね。

―ひねりのお灸を治療に取り入れるとなった場合に、おすすめの症状はありますか？

まずは膝ですね。膝は水の停滞によって痛みが増すことがあるため、お灸によるアプローチがよく効きます。

婦人科系の治療もおすすめです。生理痛や生理不順に対して、仙骨や三陰交などメジャーなツボでよいので、そこにしっかりお灸を続けます。

―先生の透熱灸は、受けていてもまったく火傷の不安がなく、むしろ非常に気持ちがいいです。これは皆さん、「して欲しい」と思うんじゃないでしょうか。

ひねるお灸に使うもぐさは、学生の頃からずっと「日本一黄金山」。

して欲しいですよね！？（笑）

して欲しいと思うんですよ、みなさん。知らないとか、やったことがないだけで、敬遠してしまっているだけで。このひねりのお灸の独特な、ツンって熱が入る感じ。疲れている場所にめちゃくちゃしみるんですよね。

お灸は取り入れることで、あらゆる症状に対する治療方法の選択肢を広げてくれます。それに、シンプルに患者さんに喜ばれます。治療が気持ち良いものだと感じてもらうことは、大切ですからね。

先生方から よくいただく質問に お答えするコーナー

おしえて！もぐさん

Q 「ヒマラヤもぐさ」ってどんな商品？

A

ネパール産の乾燥ヨモギを使用した、国内製造の点灸用もぐさです。

弊社は 2000 年代から同地での鍼灸の普及を支援し、もぐさ製造技術の協力も行ってきました。そのご縁によりネパール産ヨモギの仕入れが可能になっています。

ヨモギ集めは現地の人々が担い、特に就労機会の少ない女性にとって貴重な仕事となっています。ネパールのヨモギは日本より小さく膝丈程度のため、効率化を目指して栽培に取り組む人も現れています。

1

2

3

1.ヒマラヤの高峰を望む山間部の村でもヨモギが集められる。

2.身近なヨモギを日本の企業が買い取ると言っても信じてもらいにくい。

3.現地に赴き説明会を開いてヨモギ集めを呼びかけた。

こうして集められたヨモギを弊社工場で精製したのが「ヒマラヤもぐさ」です。日本産とは異なる風合いや香りを持ちながら、ひねりやすさや柔らかさは高評価をいただいています。ぜひお試しください。

もぐさんぽ

第 9 回

ツボイはりきゅう治療院

坪井　良太先生

トライデントスポーツ医療看護専門学校
（現　名古屋平成看護医療専門学校）　卒業
元　名古屋平成看護医療専門学校　解剖学　非常勤講師
鍼灸接骨院　勤務
鍼灸出張専門　開業
ツボイはりきゅう治療院　開業

名古屋市で治療院を開業し、自律神経の乱れによる不調へのアプローチに力を入れて取り組まれている坪井先生。鍼と灸を両方使った方がバランスを整えやすいと話す先生に、お灸特有の働きについてのお考えや、「もぐさんの箱きゅう」をはじめとしたお灸の使い方をお聞きしました。

鍼よりお灸の方が効きやすいツボがある

―坪井先生は治療でどんな時にお灸をされますか。

逆子治療や婦人科系の治療で、ツボにしっかり効かせたい時に透熱灸を用います。百会に透熱灸を行うことも多いです。三陰交や足三里、合谷などもお灸でアプローチしますが、治療の時間が限られているので手軽に使える間接灸を使用します。間接灸でも効果は出ますが、何回かやっても効果が出にくい時は違う刺激を入れる目的で透熱灸に切り替える場合もあります。

―お灸でツボに刺激を入れて“効かせる”という時、どういった効果を期待されていますか。

内臓に働きかけたい時は、一概には言えませんが、ツボへの温熱刺激がよく効く印象があります。たとえば三陰交は、特に女性に対して用いることで、全身の流れをよくしたり下肢の血行を改善するのに有用ですし、足三里は胃腸の働きによく効きますので、便秘やお腹が張るという方には実際によくお灸を使います。

鍼よりお灸の方が効きやすいと考えるツボがありますので、お灸は必ず施術の選択肢に入ります。また、どちらかだけを用いるより、鍼と灸を両方組み合わせた方が、患者様の身体の状態を整えやすいという実感があります。温める効果や全体的な流れをよくする、血行促進や内臓の働き・自律神経を整えることを目的とした場合には、鍼の刺激だけでは少し弱いので、お灸を一緒に使った方がいいという感覚がありますね。

ですから、だいたいの患者様への施術に鍼と灸を両方使います。

―先生のお灸に対する考え方は、どのようにして確立したものなのでしょうか。

私は開業後、自律神経系の治療に強くなりたいと考え、長野式治療という勉強会に数年通い、勉強させていただきました。実践していくうちに効果が出やすいことや患者様からの反応がいいことがわかり、自信を持って治療できるようになりました。長野式では鍼施術に加えて透熱灸を行いますが、ここに他の勉強会で学んだことも組み合わせて、お灸に対する考え方や使い方を確立していったような感じですね。

透熱灸は瞬間的なチカッという熱さとは異なる七分～八分で止めるやわらかい刺激でも、身体に働きかけることができ変化を感じられます。そのようなやわらかい刺激を与えることができる点も、鍼には無いお灸だけが持つ特徴ですよね。

お腹を温めることによって他の治療効果も出やすい

―「もぐさんの箱きゅう」はどのように使ってくださっていますか。

箱灸は、お腹を温めながら同時に他の手足などへ施術できる点が便利で、活用しています。

患者様を触診した時に、主訴が何であれ、おへそ周りやおへその下が冷えていると感じたら、まず箱灸で温める必要があると考えます。その冷えによって胃腸の働きが悪くなってしまうことも多いですし、全身の血流や免疫、自律神経の働きにも関わってくると考えますので、お腹の冷えは無視できないですね。

実際、お腹を温めることによって、他の治療効果も出やすいと感じています。

―お腹を温めることは、一見関係のなさそうな主訴の改善にもプラスになるということでしょうか。

そうですね。箱灸を使った場合の方が全体のバランスを整えやすいですし、鍼の刺激も症状の改善に繋がりやすいと思います。

患者様には自律神経が乱れている方が多いのですが、主訴は人によって違います。イライラしやすいとか、常に不安を感じるといった精神的な不調が出る方もいれば、婦人科系、更年期症状、不眠やめまいといった形で現れることもあります。そのような異なる主訴であっても、自律神経の乱れが根本にある場合、お腹や足が冷えていることが比較的多いです。そこで、箱灸で温めてあげることで、色々な主訴に対しても総合的に効果が出やすくなると考えます。

―箱灸でお腹を温めることで、身体のベースが整い、その後の施術の効率もよくなる、と。

考え方としてはそうですね。施術前は結構念入りにお腹を触らせていただくのですが、調子を崩している人

はお腹が張っていたり、押さえて痛みのあるところが必ずあります。どこを触っても痛い、という方もいらっしゃいます。胃腸の働きは一番大事なところだと思いますので、そこの調子を整えてあげることが、全体的な症状の改善に繋がります。

―箱灸はどういった経緯で導入してくださったのでしょうか。

どのくらい温まるのかな、という興味があって、まず自身や妻に使ってみました。その後患者様にも行ってみて、使いやすい上に気持ちがよく、とても温まるし、施術後に触ると深部まで温まっている感覚がありましたので、導入しました。

とても気に入ってくださった患者様がおられて、お会計の後に「まだ温かいです」「次回もお願いしたいな」と言ってくださって。奥まで温まるとか、治療後もポカポカ温かい感覚が持続する、みたいな効果は、間接灸や一般的な細い棒灸では再現できないことだと思うので、すごくいいなって思いますね。

―施術の流れの中では、どのようなタイミングで箱灸を使われていますか。

脈診や腹診をし、最初にやっておきたい鍼の施術を終えてすぐの序盤に使います。自律神経を整える施術の場合、仰向け、うつ伏せ、仰向けの順で治療をしますので、最初の仰向けのタイミングで箱灸でお腹を温めながら、手足や頭のツボに鍼やお灸の刺激を入れていきます。腹部のツボに関しても、箱灸の後に鍼やお灸のアプローチをする場合が多いです。

自律神経系を整えることができれば色んな症状にアプローチできる

―先ほどのお話では、自律神経系の治療を学ぶために長野式治療の勉強会に通われるようになった、とおっしゃっていました。その分野を目指すことになったきっかけなどはあるのでしょうか。

開業する前に勤務していた鍼灸接骨院では、西洋医学ベースの治療を主に行っていました。首肩こりであれば、関連する筋肉に鍼灸施術をするというような、刺激を入れればこりがほぐれる、というような治療でしたので、自律神経へのアプローチなどは考えていませんでした。しかし、いざ開業して同じことをやっていても、なかなか患者様が増えず、自身の考えの甘さを思い知りました。何か強みになる技術を習得しなければということで、勉強したり経営について考えていくうちに、自律神経系の治療を身に付けたい、と思うようになりました。

―治療を見直す転機に、自律神経系のアプローチに注目されるようになったのですね。

来院される患者様が、自律神経の乱れからくる不定愁訴を訴えるケースが多いと感じていました。しかし、当時はそうした患者様の不調を十分治療できず、課題を感じていました。

また、めまいにはこのツボ、便秘だったらこのツボ、といったように、一つひとつの症状に対応したツボを使って対処するだけではなく、自律神経を整えることで、総体的に改善しやすくなるのではないかと考えました。結果的に色んな主訴に対してアプローチすることができるようになりますからね。

―実際に自律神経へのアプローチは必須でしたか。

そうですね。首や肩がすごく張っているという方で、身体を触るととても足が冷えていたり、話を聞くと実はあまり眠れていないんです、と言われたら、自律神経も一緒に整える必要があると考えます。筋肉の張りといった症状も、実は自律神経が関わっていることが多いです。主訴が単純な肩や首の凝りだけだったとしても、そこだけを治療してよくなる人もいれば、よくならない人もいるので、後者の場合はやはり自律神経を整えるアプローチが必要です。

現代はストレスや環境の変化、生活リズムの乱れなどから、自律神経のバランスを崩しがちな方が非常に多くなっています。病院の検査では「特に異常なし」と言われたものの、身体のつらい状態が続いている。そうしたお悩みにこそ、鍼灸はとても有効と考えます。

鍼灸接骨院で経験してきた西洋医学的なアプローチと自律神経の調整を組み合わせて、これからも鍼と灸を使って患者様の全身を整え、喜んでいただける臨床を行っていきたいですね。

すえとこ 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10月31日（金）まで

web で見る すえとこ 鍼灸師と寄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。

コラム

お灸歳時記 ―お灸にまつわる年中行事―

第６回 「お灸」に息づく、地域の言葉たち

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。

みなさんは「お灸」のことを「キュウ」と呼びますか？ それとも「ヤイト」でしょうか？お灸の年中行事を調べていると、地域によって実に様々な呼び方があることに驚かされます。たとえば、秋田県能代市二ツ井町田代では「ヤヒ」[1]、茨城県鹿島郡鹿島町神野では「ヤイヒ」[2]、福岡県太宰府市では「エート」[3]と呼んでいた記録があります。さらに、灸を「すえる」ことを「立てる」という地域が東北地方に多くみられるのも面白いです。これらは、まさに灸にまつわる方言です。

私の研究分野である民俗学は、昔から伝えられてきた風習や物語を通して、人々の暮らしの歴史をひも解く学問です。研究の範囲はとても広く、家や家族、年中行事、昔話や伝説、そして方言も研究対象になります。民俗学では言葉の広がり方や地域社会の違いなどから、人々の生活文化に焦点を当てます。

「お灸」の方言やその分布には、どんな特徴があるのでしょうか？国立国語研究所は、昭和30年から準備調査を含めて約10年にわたり、大規模な方言の調査を実施しました。その中では、「お灸」に関する方言も調査対象となり、作成された「日本言語地図」によると、「お灸」の方言は大きく分けて「**キュウ類**」「**ヤイト類**」「**ヤツ類**」「**ヤヒ類**」の４つに分類されています[4]。「キュウ類」は東日本に、そして「ヤイト類」は西日本に多く分布しているのが特徴です（図１）[5]。

では、「キュウ類」と「ヤイト類」では、どちらが古い言葉だと考えられるでしょうか。東日本に多く分布していた「キュウ類」の呼び方は、中国、四国、九州の一部地域にも残っていることがわかっています。また、「キュウ類」と「ヤイト類」の境目となる地域の西側では、両方の言葉が使われている場所がありますが、東側では「ヤイト類」が混じることはほとんどありません。これらのことから、「キュウ類」が全国に普及した後、「ヤイト類」が広まっていったと考えられています。

文献の記録でも、「キュウ」は神亀３年（726年）の『正倉院文書』に、「ヤイト」は室町時代末期頃の『渋柿』に初めて出てくることが明らかになっています[6]。このことは、京都周辺で生まれた「キュウ類」が一度全国に広まった後、新しい言葉である「ヤイト類」が、西日本を中心に伝わっていったことを示唆しています。東日本には古い「キュウ類」がそのまま残ったようですが、その後「キュウ類」が標準語として再び普及し、「ヤイト類」専有地域の一部に混在していったと考えられます[7]。

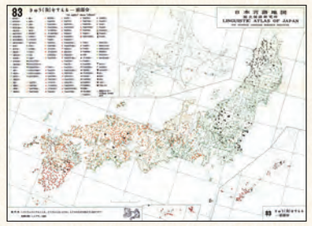
その他の「ヤヒ類」は、関東北部地域や青森県、秋田県、さらには九州地方や八丈島にもみられます。「キュウ類」よりも外側に分布しているため、もっと古い言葉であると考えられています。そして、九州地方には「ヤヒ類」よりも南側の地域を中心に「ヤツ類」が分布していることから、これが「お灸」を表す言葉としては最も古いものであったと考えられています[8]。

ちなみに、「ヤツ」は「焼く」という言葉から、「ヤイト」は「焼き処（やけど）」から、「ヤヒ」は「焼き火」から来ています。「キュウ」は中国大陸から伝わった言葉に由来しています。その他、高知県には「モグサ類」という呼び方もありますが、これはお灸の材料である「もぐさ」から名付けられたと考えられます。

これまでみてきたように、「灸」ひとつとっても、その呼び名や関連する言葉には地域の歴史や文化が凝縮されています。共通語が浸透する現代において、方言の持つ意味合いは薄れつつあると感じるかもしれません。しかし、方言は単なる言葉の違いではなく、その土地に暮らす人々の生活、思考、そして心のありようを映し出す鏡であるといえます。

図1　灸の方言地図（概略図）

『日本言語地図』第2集 地図83を元に筆者作成。詳細な分布地図は国立国語研究所の公式サイトにてPDFが公開されており、誰でも閲覧することができる。



https://mmsrv.ninjal.ac.jp/laj_map/

1　国学院大学民俗学研究会（1969）『民俗採訪 昭和43年度』p22.
2　小野安邦（1980）「神野地区の年中行事」神野部落誌編纂会編『神野部落誌』p177-210.
3　佐々木哲哉（1993）『福岡の民俗文化』,九州大学出版会,p26.
4　国立国語研究所 編『日本言語地図』第2集および『日本言語地図』第2集別冊.
5　方言の分布が東と西で分かれることを「東西対立構造」と呼ぶ。
6　小林隆（1989）「方言における東西対立分布の史的傾向」奥村三雄教授退官記念論文集刊行会 編『国語学論叢：奥村三雄教授退官記念』桜楓社.p430-455.
7　小林隆（1991）「方言東西対立分布成立パタンについての覚え書き」『国立国語研究所報告103　研究報告集12』p165-189.
8　文化的中心地から同心円状に方言が分布したと仮定し、中心から離れるほど古い言葉が残っているとする考え方を「方言周圏論」と呼ぶ。柳田国男が「カタツムリ」の方言を収集・分析した『蝸牛考（かぎゅうこう）』で提唱した。「灸」の方言分布は東西対立構造を示すが、その根底には同心円状の分布を示す周圏構造があったものと考えられる。

山正の炭化もぐさ おためしキャンペーン！

ケムリが原因でお灸を
あきらめていた先生

今がチャンス！

第1弾

2025.9.1 - 2025.10.20

10%OFF!!

長生灸 Non-smoke（ノンスモーク）

200壮・600壮

動画でチェック！

第2弾

2025.10.1 - なくなり次第終了

1000セット限定！

もぐさんの箱きゅう

特設ページへアクセス！

スターターセット
付属炭化もぐさ

2倍増量!!

初めての先生も安心。
山正の炭化もぐさで、もっと快適な施術を。

こんな先生におすすめ

- ☑ 往診や訪問施術で、火の扱いを短時間で済ませたい
- ☑ 院内の煙やにおいを抑えたい
- ☑ 患者さんのセルフケア用お灸を提案したい
- ☑ 初めて炭化もぐさを試してみたい

※ご注文・お問い合わせは普段ご利用の医療器販売店までお願いします※