

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】

多施設展開する産院での 鍼灸ケアの構築

川見 まりあ 先生 (千葉の鍼灸)

【リサーチ！わたしの鍼灸治療】

ひねるお灸・台座灸・箱灸を使い分ける ツボの反応を丁寧にすくいあげる施術〈前編〉

中谷 尚子 先生
(はりきゅう maLu / 兵庫県神戸市)

vol. 12 2026 WINTER

伊吹もぐさ製造本舗
YAMASHO 株式会社 山正

【もぐさんぽ】

お灸はなくては ならない存在

寺本 ゆうか 先生
(はりきゅうサロン～yuragi～/
兵庫県神戸市)

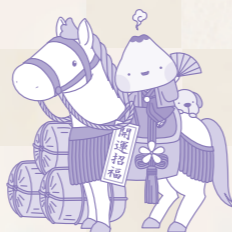


CONTENTS

- 3 シリーズ 女性×鍼灸を考える
多施設展開する産院での鍼灸ケアの構築
川見 まりあ 先生 (千葉の鍼灸)
- 8 【コラム】すきさんのお灸どうでしょう
#7 心地よくする灸箸のお灸
鋤柄 誉啓 先生
- 9 **リサーチ！わたしの鍼灸治療**〈前編〉
中谷 尚子 先生 (はりきゅうmaLu / 兵庫県神戸市)
- 13 **もぐさんぽ 第10回**
寺本 ゆうか 先生 (はりきゅうサロン～yuragi～ / 兵庫県神戸市)
- 18 【コラム お灸歳時記】
第7回 お灸行事の再生
愛知県・真福寺の「さら灸」にみる復活事例
舟木 宏直 先生

2026 新春号 Vol.12
2026年 1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
Series

女性×
鍼灸を
考える

多施設展開する産院での鍼灸ケアの構築

川見 まりあ 先生
千葉の鍼灸 産院統括

2007年 東京呉竹医療専門学校 卒業
2020年～ ファミール産院グループ内で鍼灸施術を行う



千葉県を中心に関東圏で複数の産婦人科を展開するファミール産院グループ。その中で、鍼灸部門の立ち上げと統括に携わっているのが、川見まりあ先生です。千葉の鍼灸合同会社の産院統括として、新しい施設が開院するたびに鍼灸部門の導入・運営体制づくりを行い、医師や助産師と連携しながら妊娠期から産後まで女性を支える鍼灸師の育成にも力を注いできました。

「お灸が大好きなんです」と笑顔で話す川見先生。産婦人科という医療の現場で、女性の身体と心に寄り添う鍼灸治療について、お話を伺いました。

鍼灸は女性にやさしい医学

—川見先生が産婦人科での鍼灸治療に携わるようになった経緯を教えてください。

私は専門学校を卒業後、美容鍼灸専門の治療院や、漢方薬局と併設された鍼灸院で勤務していました。漢方薬局では、不妊症の治療として鍼灸を担当する機会も多く、女性の身体に深く関わる経験を積みました。その後、自身の結婚・出産を経て次のキャリアを考えていた頃、当時千葉大学和漢診療科にいらした森田智先生から、「なのはなクリニック」で鍼灸スタッフとして働いてみない

かと声をかけていただいたんです。「なのはなクリニック」は千葉大学の目の前にある産婦人科クリニックで、大学の先生方が漢方内科や鍼灸部門を担当されていました。学生の頃から「医療の現場の中で鍼灸を行いたい」という思いがあり、妊婦さんのケアにも関わってみたいと考えていました。自分のやりたいことがすべてつながるようなご縁だと感じ、思い切って飛び込みました。それが今から6年前のことです。

一この6年間で、ファミリー産院グループは ずいぶん施設が増えましたね。

当時のファミリー産院は、「なのはなクリニック」「ファミリー産院たてやま」「ファミリー産院きみつ」の3施設でした。鍼灸部門は主に大学の和漢診療科から紹介を受けた地域の患者さんを診る場所、という位置づけで、あまり妊婦さんとの関わりはありませんでした。

「せっかく産婦人科の中に鍼灸があるなら、妊婦さんの治療もさせていただきたい」。そうお願いしたのが、「ファミリー産院ちば」の立ち上げのタイミングでした。森田先生にご縁をつないでいただき、院長先生にお話をしたところ快く受け入れてくださって。ちょうど「どんなクリニックにしていこうか」と模索されていた時期で、鍼灸にも理解を示していただけたのだと思います。

こうして初めて、逆子や安産といった妊婦さんの治療を本格的に行えるようになりました。その後も「ファミリー産院いちかわ」「つだぬま」「ふなばし」「えどがわ」さらに「かんの産婦人科」「ファミリー産院よこはま菊名」へと広がり、各施設で



ファミリー産院グループ代表の杉本雅樹先生と。杉本先生との信頼関係をベースに、各地の産院での鍼灸導入を進める。

産後のプレゼントとして鍼灸を

一ファミリー産院に通院される妊婦さん達は、どの ようにして鍼灸施術を希望されるのでしょうか。

施設によって多少条件は異なりますが、ファミリー産院では産後のプレゼントとして受けられ

鍼灸部門の立ち上げとスタッフ育成を担当してきました。

2026年1月開院予定の「ファミリー産院ながれやま」でも、同じように妊婦さんのケアに鍼灸を取り入れていただけるようお話をしています。今ではファミリー産院グループの中で「妊婦さんを支えるチームの一員として、鍼灸師がいる」そんな体制が少しずつ当たり前になってきたと感じています。

一先生の「妊婦さんの治療をしたい」という強い 思いが、ファミリー産院グループでの鍼灸部門 開設の推進力になっているのですね。

鍼灸の世界に入った頃から、「女性にやさしい医学だな」と感じていました。

婦人科の不調は繰り返し起こりやすく、私を含め女性にとってはとても悩ましいものです。そうした症状の元を辿れば、冷えや巡りの悪さが背景にあることも多いです。循環を整える鍼灸は、女性の体調管理にとっても向いていると思います。

実は、鍼灸師としてこのまま続けていけるのか、不安に感じた時期もありました。そんな時に、助産師や出産に関わる仕事に興味を持つようになり、藤田恵子先生の活動を知ったんです。鍼灸師として出産に立ち会う姿を見て、「こんな関わり方ができるんだ」と感動しました。その後、自分自身も出産を経験し、妊娠・出産がどれほど体に負担のかかる大仕事かを身をもって知りました。産後もなかなか疲れが取れず、「やっぱり出産ってすごく大変なんだなあ」と思って（笑）。

だからこそ、出産に向かう女性、産後を乗り越えようとする女性に、寄り添える鍼灸師でありたい。そう思い、辻内敬子先生の女性鍼灸師フォーラムなどで学びながら、臨床を重ねてきました。

るサービスの中に、鍼灸が含まれていたり、選択肢のひとつとして用意されていたりします。その機会をきっかけに、初めて鍼灸を受けられる方もとても多いです。最初は「どんなものなんだろう？」と少し緊張されているような方もいらっ

しゃいますが、施術後に「思っていたより気持ちよかったです」「体が軽くなりました」と実感してくださる方は、その後も継続して利用していただきます。退院後は育児に追われて定期的に通院するのはなかなか難しいのですが、「本当に辛くなった時」に思い出して来てくださる、そんな存在でいられたらいいなと思っています。

また、私たちはファミリー産院以外で出産された方も受け入れていますので、院外から産後のケアとして鍼灸を求めて来院される方もいらっしゃいます。SNSなどで情報を見て来られる方が多い印象ですが、産後のマタニティブルーや体調不良に悩まれている方も少なくありません。



なのはなクリニックの産後ケアのイベントで不定期に行っているお灸体験の様子。素敵なアフタヌーンティーとともにお灸のお話と体験ができる機会を設けている。

産婦人科クリニックでの鍼灸

一産婦人科で鍼灸師として働くために、 施術以外ではどんなことが重要ですか。

産院の中で行う鍼灸ということで、医師や助産師と話ができるようになる必要があります。また開業鍼灸院とは異なり、自分自身で完結できないことも多いです。とにかく鍼灸部門が患者さんに何をしたのか、逐一報告をします。何かトラブルがあった時にはインシデント報告に私たちも参加させていただいています。「何かあった時はみんなで共有する」ことを心掛けています。

一施術以外にやることが多そうですね。

確かに会議に出席したりお話をさせていただいたり、コミュニケーションに費やす時間は増えます。半面、クリニックの場合は事務の方がおられますから、経理や会計といった業務とは無縁でいられるのがいいところです（笑）。そういう意味では、より臨床に近い場において、治療に専念できる環境だと思います。

鍼灸を受けると痛みの感じ方が変わる

—施術でもお灸をされていますか。

はい、必ず使います。私はお灸がとても好きで、施術で行うお灸は多くが透熱灸です。

産後の施術では、子宮の回復を目的として、関元・気海・命門・腰陽関・上仙・腰俞など、骨盤周りの経穴に透熱灸を行います。それに加えて、後陣痛や骨盤痛、むくみ、頭痛、痔など、その方が抱えているお悩みに合わせて、同時に改善できる方法を考えながら施術しています。

後陣痛は、出産後に大きくなった子宮が元に戻ろうと収縮する際に起こる、生理痛のような痛みです。症状が強い方だと、生理痛が何倍にもなったような、下腹部をぎゅっと握りつぶされるような痛みを感じることもあります。お灸によって子宮周辺の血流が促されると、こうした痛みがやわらぎ、楽になったと感じる方が多いですね。

また、痔は出産をきっかけに症状が強くなるのですが、この点でもお灸はとても効果的だと感じています。

—痔に対してはどのような施術になりますか。

アプローチの方法はいろいろあると思いますが、私は全身の調整を行いながら、腰俞や会陽あたりの圧痛点にお灸をすえることが多いです。お灸の温かさを通して痔静脈に働きかけ、炎症を直接的に落ち着かせていくイメージですね。即効性を感じられる方も多く、「施術を受けた日の夜には腫れが引いていました」という声をいただくこともよくあります。



—出産に伴って生じる様々な痛みに対して、産院では鍼灸以外の方法だと、どのようなケアをされているのでしょうか。

後陣痛などの痛みに対しては、鎮痛剤（ロキソニン）が処方されることがほとんどです。ただ、薬だけでは痛みが十分に取れないという方も少なくありません。

鍼灸には「痛みの閾値を上げる」働きがあります。気持ちが高ぶっていたり、痛みで身体が緊張していると、どうしても痛みを強く感じやすくなってしまいます。鍼灸を受けることで、皆さんとてもリラックスされます。その状態になるだけでも、痛みの感じ方が変わるという印象があります。

また、「久しぶりにぐっすり眠れました」というお話を聞くことも多いです。出産は本当に体力を使いますので、しっかり眠れることで回復のスピードが上がり、翌日の気分も大きく変わります。その点でも、鍼灸は喜ばれていると感じています。

鍼にお灸を組み合わせると効果が持続する

—先生はいつからお灸が大好きだったのでしょうか。

学生の頃からお灸が大好きで、艾炷をひねる練習も一生懸命しましたし、深谷灸法なども学びました。自分自身や家族に試してみる中で、鍼は比較的即効性があり、お灸はどちらかというと「じわじわ効いてくるもの」だと感じてきました。何日かかけて血流が良くなっていく感覚があって、鍼とお灸を組み合わせることで、効果がより長く続きますので、相乗効果があると思います。そのため、体質による違いはありますが、基本的にはほとんどすべての患者さんにお灸を使っています。

—現在は竹筒は使われませんか？

以前は竹筒を使っていた時期もありますが、今は使っていません。現在は、指と指の間に艾炷を挟んで空気を遮断し、八〜九分ほど燃えたところで消す方法を取っています。

鍼灸師の育成に関わる際にも、「透熱灸はできるようにしてくださいね」とお伝えしています。どうしても難しい場合は、長生灸を使っても構いません。

—それくらい妊婦さんの治療にお灸は欠かせない存在、ということでしょうか。

はい、必ず使っています。冷えている方が多いと感じるのですが、足が冷えている方や、お腹だけ冷えている方が多くみられます。体質によってお灸をする場所は変わりますが、妊婦さんの冷えの対策として、お灸は手軽で良いケアだと思っています。

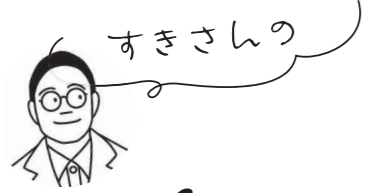
セルフケアのお灸は、女性鍼灸師フォーラムの「お灸ってすごい」というパンフレットを参考にしながら、「まずは1か月くらい、続けてみましょうね」とお伝えしています。とても分かりやすくお伝えできる資料ですので助かっていますね。

一人目のお子さんの出産で分娩に時間がかかり、「少し大変だったな」と感じた経験のある方は、二人目の出産では「できるだけ身体を整えて、少しでも楽に産みたい」と考えられることが多いように感じます。そうした方にセルフケアとしてお灸をおすすめすると、「自分でできることがあるなら」と、とても熱心に続けてくださる方が多いですね。

お灸をコツコツと続けた結果として、「前回より分娩時間が短く済みました」「出血量が少なく、身体の回復が楽でした」「会陰のダメージが思ったより軽くて助かりました」といった声を聞かせていただくことも少なくありません。そうしたお話を伺うたびに、こちらまで嬉しくなります。

これからも、ファミリー産院での産前のセルフケアや、出産直後のケアを通して鍼灸を体験していただくことで、「こんなケアがあったんだ」「困った時に頼れる場所がある」そう感じてくださる方が、少しずつ増えていけばいいなと思っています。





「心地よくする灸箸のお灸」

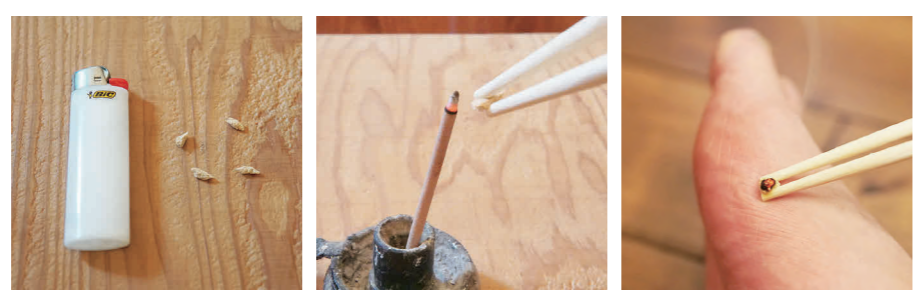
#7

うちの院は「お灸専門」と看板を掲げています。少し珍しい業態だから、鍼灸学校の学生さんが見学がてら治療を受けに来てくださることがあります。そんな学生さんに、最初に必ず聞くことがあります。「お灸、好きですか？」すると半分くらいの方は、「大好きです！」と目を輝かせて答えてくれます。もう半分はというと、「実はちょっと苦手で……」と顔を曇らせたり、苦笑いを浮かべたりします。

「どんなところが苦手なんですか？」と尋ねると大抵「艾をうまくひねれない」と返ってきます。もぐさをひねって米粒大にひねるあれです。小さくひねれない、固くなってしまう、スピードが遅い、手にひっついてしまう。「やっぱりお灸はひねらなくちゃ」と発破をかけられる一方で、入口でつまずいてしまう人が多いのです。このままでは世界からお灸をひねってすすめる文化が衰退してしまう。なんとかしなくては。

確かにお灸をひねるのは簡単ではありません。細かなコツや慣れも必要です。誰もが通る「試練」のような時間です。もちろん、きれいに、リズムよく、同じ熱量ですえられるに越したことはありません。しかし、ときには少し回り道をしてみてもいいのではと思うのです。そんな発想から私がおすすめているのがお箸を用いた灸箸による灸法です。

まず小豆大くらいの艾を手に取ります。その艾をあまりひねらず紡錘形に整えます。割り箸ではさみ、線香で火をつけてすえます。



この方法だとあまり艾に触れないので硬くならず、心地よい熱さのお灸をすえることができます。もし熱いと感じたら、すぐに箸ごと持ち上げて取ることもできます。

お箸で持つから火を扱うのが苦手な人でも怖さがましですし、心地よい温度のお灸が体験しやすくなります。お灸の楽しさや心地よさを知らないまま、気持ちが離れてしまうのは勿体ないですから。こだわることは尊いけれど、こだわらずに柔軟に変わっていくこともまた大切。柔軟に工夫をしながらお灸を伝えていきたいと思えます。

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。



リサーチ！ わたしの 鍼灸治療

前編

中谷 尚子 先生

はりきゅうmaLu 院長
小児救急看護認定看護師
小児看護学講師

ももとは、看護師として西洋医学の現場に立っていた中谷先生。ご自身が産後に難病を発症したことをきっかけに、東洋医学とお灸の力に深く心を動かされ、鍼灸師の道へ進みます。ひねるお灸や竹筒灸を通して、心と身体の声丁寧なすくい上げる——そんな独自の治療観をうかがった今回のインタビュー。前編では、中谷先生の原点とお灸に対する考え方を紐解いていきます。

「心地よさ」をベースにした、 お灸と刺さない鍼がメインの施術

—先生はひねるお灸、台座灸、もぐさんの箱きゅうなど、色々なお灸を取り入れておられますが、
施術ではどのように活用して下さっているのでしょうか。

私は刺さない鍼とお灸をメインに用いて、全身のバランスを調べていく治療を行っています。仰向けでお腹周りや手足のツボを台座灸で刺激し、背面を竹筒灸で施術しながら、合間で刺さない鍼を使って詰まっているものを取り除いていく、という感じです。おへその周りには台座灸を置き、背面を竹筒灸で施術している時に、仙骨に箱灸を置く、というのが私の定番です。

—お腹には台座灸、仙骨には箱灸を使うんですね。

私は仙骨推奨派なので、男女問わず必ず箱灸を仙骨に置いています。例えば神闕に箱灸を置いてあたためるのでもよいと思いますが、患者さんのおへそ周りを触って確かめると、お灸を置いてあたためたいと思うスポットが人によって微妙に違います。お腹がむくんでいる、元気がないなどその人の状態に合わせて気海や中脘、天枢などに台座灸をすえます。天枢より少し外側の太横というツボにすえたい、というケースもあり、箱灸ではカバーしきれないこともあります。そのためお腹は選んだツボにピンポイントですえられる台座灸を、仙骨には箱灸を、と使い分けるようにしています。

お腹が冷えている人や腰が弱っている人には、背中と腰の反応が出ているツボを竹筒灸でゆるめて、その間に箱灸で仙骨をあたためるようにしています。特に背中にパワーが足りていない人には、火が消えたあとの箱灸をそのまま背中に置いて、余熱を活用しています。中の火は消えていても、本体にはあたたかさが残っているのでじんわり心地よくて、患者さんには結構喜ばれますよ。

—お腹を台座灸で調えることが、
施術で最初に行われる部分なのですね。

そうですね。まずはお腹を診てバランスを調べていきます。今の時期（取材当時は6月）はお腹に冷えやむくみがある患者さんがかなり多いです。

お腹でお灸を置くツボはだいたい決めてありますが、反応があるところに置いた方が効果的です。中脘はみなさん疲れていることが多いので、それをどうケアするかがポイントになります。中脘の上下、縦ラインで詰まっているところやむくみが出ているところがないかを見極めながら、台座灸で先に詰まりやむくみを取ってあげるだけで、状態はかなり変わります。

脈とお腹を一致させたら、手足のツボを丁寧に診ます。脈の状態から弱っていきそうな足のツボに台座灸を置いて、最後に患者さんに座ってもらって「刺さない鍼」で調整する、というのが施術の大まかな流れです。



じんわりと心までほぐしてくれる お灸のあたたかさは特別

—先生とお灸の出会いを教えてください。

もともとは妊活をしていたときに、お灸に興味を持ちました。当時はまだ看護師だったので自己流でお灸をしていたのですが、あまり効果は感じられませんでした。その後、鍼灸の学校に入っているような種類のお灸やテクニックを知り、「お灸ってすごいじゃないか」と感動しました。

私が通っていた神戸東洋医療学院には早川敏弘先生という“お灸の名人”のような先生がいらっしゃいました。お灸の知識がものすごくおありで、お灸の魅力を熱心に伝えてくださいました。ひねるお灸も竹筒の使い方でも授業の中で教えていただけましたので、卒業までにお灸の技術を身に付けることができました。私のように、早川先生のおかげでお灸が好きになった人は多いと思います。

私自身、鍼よりもお灸の方が効果を感じる人が多いです。背中に鍼を打つより、竹筒を使ってお灸をする方がはるかに気持ちがいいんです。施術でも、患者さんに胃の六ツ灸をすると、すぐに胃がグルグル動き出します。身体の変化をその場で患者さんと共有できるのが、お灸のすごさだと思います。

何より、「あたたかい」という刺激が本当に特別なものだと考えています。じんわりと心までほぐしてくれるような安心感がある。子どもが「お腹が痛い」と言ったときは、“箱灸抱っこ”がわが家の定番です。カイロやホットカーペットには出せない、実際に燃えている火のエネルギーって、本当に偉大だなと感じます。

看護師から鍼灸師に。 難病と向き合う中で見つけた、 東洋医学という答え

—もともと看護師をされていたということで、
西洋医学から東洋医学の世界に来られたことになりませぬ。



西洋医学には西洋医学の良さがある、看護師の仕事もすごく好きでした。しかし、これから先ずっと付き合っていかなければならない病気になった時、西洋医学では症状がひどくなった時などその時々での対処しかできないことが多いのですが、東洋医学ならばもっと根本的なアプローチができます。

私は看護師の頃に小児科にいて、今の子どもたちの病気の変化を感じていました。いわば“時代に応じた病気”が増えているのです。たとえば腸の病気など、大人が年を重ねてなるような難病に、子どものうちからなってしまうケースが増えています。20年以上看護師として働いていて、若い頃にはみたことがなかったような病気が、今では当たり前のようにみられるようになっています。

そうした状況を見て、対症療法だけではとても対処しきれないと思いました。病院に行っても薬や検査が増えていくばかりで、結局ハッピーになれないことも多いです。東洋医学なら、病気になる前や病気になった後でも、もっとできることがあるのではないか、と考えます。病気があっても「少しでも楽に、気持ちよく、心地よく過ごせる」ようにアプローチしていきたいと思ったら、それを実現できるのが東洋医学だったんです。

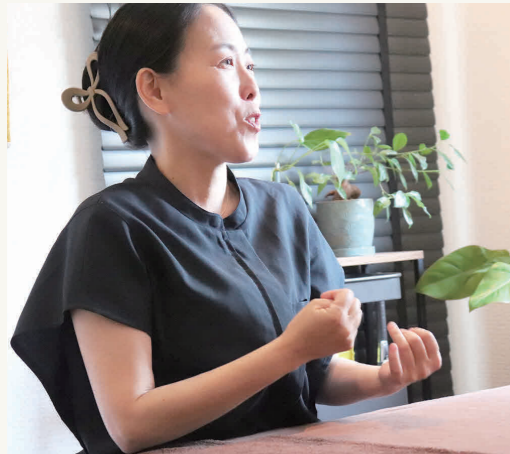
—看護師の世界にいたからこそ、東洋医学の“西洋医学との違い”や“強み”を感じられたのですか。

何より私自身がそうした東洋医学の強みに救われた経験があります。私は産後に難病になり、長いあいだステロイドを服用し続けなければならない状況になりました。ステロイドの副作用を軽減できないかと鍼灸治療院に通い始めたのですが、結果的にステロイドを飲まなくてもいい、「寛解」という状態になり、とても元気に過ごせています。

その先生は、西洋医学では「難病」とされた私の病気について、「こういう状態だから今しんどいんですよ」と心と身体を説明してくださいました。そのお話に、看護師をやっていた私でさえすごく納得できたんです。「自分はちょっとがんばり過ぎていたんだな、だからこういう症状が出たんだ」と気づけたことで、心が楽になり最終的には身体も楽になりました。

—東洋医学的な説明を聞く事で、ご自身を客観視でき、身体だけでなく気持ちにも余裕が生まれたのでしょうか。

西洋医学では“原因不明”とされることでも、東洋医学的に見れば原因がわかる、というケースはよくあります。不調の原因は、生活習慣や癖だったり、ときには自分の心だったり。理由がわかるだけで、安心して前向きになれることは多いです。これは、もっと知りたい人、知ったら楽になる人がたくさんいるだろうなと思いました。



—“理由がわかることの安心感”ですね。

理由がわかっていて、東洋医学の先生達はそれをもとに治療しているから、話を聞いていると本当におもしろいです。先生ごとにいろんな治療の方法があるし、私が知っている先生はほんの一部ですが、どの先生も「良くなってほしい」という気持ちは同じなんですよね。もちろんそれは西洋医学の先生も同じですが、薬を使うことが当たり前になってしまっている。東洋医学なら、薬を使わなくても、自分の免疫で元気になれるし、気持ちも変わっていく。その方が自然で良いな、と感じたのがきっかけで、東洋医学に惹かれていきました。

心と身体、どちらから治してもよいのが、東洋医学のいいところ

—患者さんにも東洋医学の考え方などを説明されますか？

はい。治療中は本当に、患者さんとめちゃくちゃよく喋っています（笑）。

治療を始める前に患者さんに五行色体表を見せて「昔の中国の人はいろんなものを五つに分類して、人間の身体や、季節、心までそれと関連づけて考えていたんですよ」と説明します。そして治療後に「今、あなたはこんな状態ですよ」と五行に則って症状を説明すると、「すごいですね」「おもしろい！」と言ってもらえて、私もそれが本当に楽しいんです。たった五つに分類しただけで、あらゆるこんなにも整理されている。この考え方がすごく好きなんです。



治療で使うツボと症状の関連についても、「このツボに元気がないから、こういう症状が出るんですよ」と伝え、と、すごく納得されます。

—自分の症状に納得できると、それだけで安心できるというさきほどのお話しですね。

あと、「心と身体はひとつだから、心が動かないときは身体から治しましょう」ってよくお話しします。逆に、身体がしんどくてどうしようもないときは、「心から変えていきましょう」と提案してみたり。どっちからでもいいんだよ、と伝えると、それだけで選択肢が増えます。それが東洋医学のいいところだと思います。心が変われば身体も変わる、というのが大前提にあるから、できることなんですよ。

実際、この治療院に来て浄化されたような顔になって帰られる方は多いです。人によっては、治療そのものより会話の方が印象に残っている方もいるかもしれませんが、話すことでスッキリして心が少しでも変わったなら、それもいいと思っています。

(つづく)

もぐさんぽ

第10回

はりきゅうサロン～yuragi～

寺本 ゆうか先生

兵庫県神戸市



2013年 関西医療大学卒業
2013年～ 西宮市内鍼灸整骨院 勤務
2020年 はりきゅうサロン～yuragi～ 開業

閑静な住宅街の一軒家に治療スペースを構え、女性専門の鍼灸院を営んでおられる寺本先生。一日3組限定で、一人ひとりの患者さんとじっくり向き合う治療スタイルをとり、その中でお灸を活用してくださっています。先生の治療スタイルの変化やお灸との出会い、セルフケアとしてお灸を取り入れていただくための講座について、お話を伺いました。

身体と心によい変化をもたらせるケアを

—とても落ち着いた雰囲気の治療スペースですね。

ありがとうございます。患者さんにもインテリアを褒めていただくことがあります。住宅街の奥まったところなので、車の音なども聞こえず、治療をしていると窓の外から鳥の鳴き声が聞こえてくることもあるんですよ。

—人ずつじっくり時間をかけてケアをされる先生のスタイルにぴったりですね。

実は、開業する前はまったく逆のスタイルで治療をしていました。

元々私はスポーツトレーナーとして活躍できる鍼灸師を目指して学校に入りました。主に運動学やリハビリ、ケガの治療など、急性期の症状からその後の治療経過を勉強していましたので、自身の治療でも急性の症状に対して鍼灸施術を行っていくことをイメージしていました。

学校卒業後は7年間ほど、スポーツジムに併設されている鍼灸整骨院に勤めました。そちらでは施術時間が限られており、肩こりなら肩のみを中心に刺鍼する、というような治療をしていたのです。



—当時と今では、鍼灸治療に対する考え方が、すいぶん変わったということですか。

はい。それが後々開業する理由にもなっているのですが、整骨院での勤務年数を追うごとに、肩こりだけでなく「生理痛がある」「足が冷えて夜眠りづらい」など、患者さんから複数の不調を訴えられる場面が増えました。当時担当していた患者さんの中には、運動習慣のある高齢の方も多くおられましたので、慢性の症状に接する機会も他のスタッフに比べて多かったのだと思います。

そこで私は一人の方にかかる治療時間を通常より長めにいただき、全身を診るトータルの治療を行うようにしました。お灸を意識的に使い始めたのもその頃です。

—その結果はいかがでしたか。

「眠れるようになった」「元気が湧いてきた」など、身体のよい変化があったという反応をいただけるようになりました。そうしたお声を聞くうちに、「こういう治療をしていきたい」という気持ちが芽生えて、開業するに至りました。

講座に感じる 施術とは異なる楽しさ

—サロンでは治療だけでなくセルフケアお灸講座も提供されていますね。とてもお灸を推して下さっている感じがするのですが、何かきっかけはあるのでしょうか。

鍼灸整骨院で働いていた二十代後半の頃、体調を崩してセルフケアのお灸を始めたことがきっかけです。当時の私は忙しさに気を取られて、自身の体調に無頓着でした。そのせいでどんどん不健康になると同時に、精神的にも無気力になり、自身のやりたいことも分からないというような状態になってしまっていました。

その時に先輩からすすめられ、それまであまり興味なかったお灸を手に取りました。自身も鍼灸師なのだからやってみよう、と続けてみたところ、身体だけでなく気持ちの面にもよい変化があり、お灸が好きになりました。

同時に、身体を動かすことや食事にも気を使うことで、自身の体調を上向きにできることもわかりました。プロにケアしてもらうことは大事だけれど、日頃の生活を自身でケアしていくことも重要だと強く感じ、治療だけでなくセルフケアをおすすめることにも力を入れたいと思うようになりました。

—お灸のよさとセルフケアの重要性を同時に実感されたと。それでセルフケア講座を始められたのですね。

最初のうちは、施術後希望される方に、10分ほどの短い時間で、簡単にお灸のやり方をお伝えしていました。その後、もうちょっと知りたいという方がいたり、私自身もっと深く知ってもらいたい、日常に取り入れてもらいたいという思いがあったりしたので、たっぷり時間をかけてお灸のやり方をお伝えするための講座を作ることにしました。

講座は、普段から施術を受けて下さっている方が希望されることもあります。講座を目的に初めて来てくださる方も多くいます。その方々は既にSNSやメディアを通じてお灸のことを知っていたり、ドラッグストアで買って自分で始めていたり。試す中で「このツボはこの場所で合っているのか」「自分にこのお灸は合っているのか」などの疑問が出てくるので、しっかり勉強しようと思って講座を受けに来た、



ということでした。

講座を始めた当初はお灸のことを初めて知る方を想定して内容を準備していたのですが、今では経験者や既に始めている方を想定した内容を加えるようにして、受けられる方の習熟度合いに応じて内容を変えています。

—講座ではどんなことを大切にされていますか。

講座を受けた後も続けてもらうことが一番大事だと思いますので、「毎日必ずやらなきゃいけない」とか「ツボの位置はここじゃないとダメ」とか、そんなふうに厳しく縛るのではなく、もっと気軽に、リラックスして取り組めるということが伝わるように心がけています。

加えて、お灸をする前とした後の身体の変化を、ごくわずかでも感じ取ってもらえるようにしています。例えば、お灸をする前に左右の合谷を押さえてもらいます。右の方がコリコリした感じがすれば、「今日は右の肩がこっていますね」と実感してもらえます。その上で、お灸をした後の変化を感じてもらいます。実際に変化を実感して下さる方は多いです。



講座では本格派のお灸として長生灸を紹介して下さっている。ツボにしっかりキュッと熱が伝わる感じが、先生の押しポイント。

—受けられた方の反応はいかがですか。

講座後にいただいたアンケートのお声では、お灸が手軽にできると知りびっくりした、という感想が多いです。みなさん、お灸に対して難しいイメージを持っているみたいなのですが、講座を受けると「これだったら自分にもできる」と思っただけのようです。

印象的だったのは、ヨガを習っておられる方の感想でした。ヨガをしている時によく「今この時に集中しましょう」と言われるそうなのですが、過去や未来のことを考えてしまい、気持ちを落ち着けることが難しいと感じておられたそうです。でもお灸をやっている間の5分間は、お灸のことだけに集中することができたそうなんです。その感想をいただいた時は、すごくうれしかったですね。

—講座のことを話している時の先生は、とても楽しそうです。

そうですね、割と楽しいですね(笑)。治療も楽しいのですが、講座はまた違う楽しさといいますか。自身がお灸で身体も気持ちも変わり、お灸が好きになったという経験をしているから。その気持ちを共有できる楽しさが講座にはありますね。



お灸はなくてはならない存在

—治療でのお灸の話についても聞かせていただきたいと思います。もぐさんの箱きゅうを使って下さっているんですね。

はい。下腹部が、押しても張りが無い、力がないようないわゆる腎が少し弱っているような方、症状で言えば、PMSや生理痛、更年期の症状がある方には、下腹部に置かせていただくことが多いです。

あとは美容鍼の時も必ず箱灸をセットで置くようにしています。置く場所は下腹部よりも、胃腸やおへその上に置くことが多いです。胃腸の血流量を上げることで、一緒に肌の調子も上げるイメージで導入していますね。

美容鍼の時に限らず、胃腸はよく診るようにしています。気力や気血は胃腸で作られますから、触ってみて例えば中腕のツボだけがちょっと虚しているような、へこんでいる状態がみられた場合も、箱きゅうで胃腸をあたためる必要があると判断しますね。



—もぐさんの箱きゅうを手にとられたきっかけなどはありますか。

元々広範囲をあたためたい時に使っていた別の箱灸があるのですが、そちらは棒灸を挿す構造のものでした。煙がかなり出ますし、背が高めなので、置いている間もずっと気に掛けないといけないなど、使い勝手に難を感じていました。

もぐさんの箱きゅうは火をつけてポンと入れて置いておきだけ、という使用感で、さらに煙も気にせず安心して使えるのがよいですね。

—長生灸も使ってくださいていますね。

お灸全体で言えば、長生灸のライトを一番よく使っています。鍼は硬くなっているところ、こりのあるところに刺して、刺激することで血行を良くするイメージです。お灸は弱っていると感じるところ。触ると沈んだり、押し返しても返ってこずにへこんでしまう感じのところに使ったり、お灸と相性のいいツボに使います。

前職の最後の頃、お灸をよく使うようになっていった時に、弱っているところ、力のないところにお灸をすることで、患者さんの身体が着実によい方向へ変化するというを実感しました。ですから、今では鍼とお灸は必ずセットで使いますね。

—最後に、先生の治療の中でお灸はどんな存在か、聞かせていただけますか。

なくてはならないもの、と思っています。

現在のサロンには、30代後半～40代の同世代の女性が多くいらっしゃいます。子育て世代の主婦やバリバリ働いている方など様々ですが、体調を崩しやすいという方が多いです。風邪をひきやすくなったとか、日中横になりたくなるとか。そうした方々をみさせていただいていると「やっぱりお灸が合うな」と感じる機会が多いです。元気やエネルギーを高めるために、お灸は必要な存在です。

あとは、あったかいていうのがとても喜ばれます。今は温活という言葉もできて、「あたためる=身体にいい」という考え方が浸透しています。温泉やカイロなどあたためるためのツールは世の中に色々ありますが、お灸という選択肢があることを知ってもらいたいですね。

ただ、ホットパックやカイロは最初からあったかものに接して、熱くなってきたら取る、という感じになるのですが、お灸の場合はじんわり温度が上がって下がりますよね。独特のゆっくりとした、一連の温度の変化を体感することで、身体や気持ちが落ち着くし、温熱がよりツボに浸透してくれるイメージがあります。それがお灸ならではの魅力ですね。



behind-the-scenes

～取材の裏側～



川見先生

川見先生は千葉の鍼灸で産院統括を担当されているということで、今回「女性×鍼灸を考える」のコーナーでご紹介させていただきました。初めて妊婦さんへの鍼灸治療の導入に挑戦した産院には、“こわい”助産師さんがおられたため、周りからやめておいた方がいいのではないかとされたそう。それでも院長への提案を敢行し、導入に至ったそうです。その他、日々の業務のちょっとしたことでも、産院の医師、助産師、スタッフへの説明や配慮が欠かせないとのこと。医療連携の苦勞の多さを感じられますが、そんな困難にもめげず、妊婦さんにとって鍼灸師のケアは絶対必要という強い信念を持って取り組んでおられる先生の意思の強さを感じ、感銘を受けました。

千葉の鍼灸では別の産院やクリニックでも、医師と連携する鍼灸師を育成・紹介する事業に取り組まれています。他の先生の事例や同社の理念についても今後取り上げる予定ですので楽しみに！

寺本先生

寺本先生のことを知ったのはInstagram(@hariky.yuragi)でした。素敵な雰囲気の投稿が多い中、頻りに長生灸が登場しており、ぜひお話を伺ってみたいと思っていました。実際にお会いすると、お灸のようにホッとさせる穏やかなお人柄。お話しするだけでも癒され、患者さんからも「話しやすく、質問しやすい」と信頼されています。一方で学生時代はスポーツ鍼灸を学ばれていたり、ご自身もフルマラソンを完走されるなど、アクティブな一面も。そんなギャップも先生の魅力の一つだと思いました。



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 2026年2月28日(土)まで

web
で見ると
Suetoco
読者アンケート実施期間
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。

お灸行事の再生

愛知県・真福寺の「さら灸」にみる復活事例



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。

民俗調査を行っているときよく直面するのが、地域の伝統行事の衰退です。この傾向は病氣平癒を願う「灸」の年中行事も例外ではありません。秋田県雄勝郡雄勝町役内（現 湯沢市）で行われた変容調査では、「灸たて」（いわゆる二十日灸）を行う家庭は、戦前に17軒中10軒だったのが、戦後には0軒となっていました¹。また、寺院での行事も同様で、東京都渋谷区の妙円寺の焙烙灸は2019年以降中止が続くなど、地域社会の変化や担い手の高齢化、後継者不足など、様々な要因により失われつつあります。

一方で、滋賀県彦根市の大師寺や京都府綴喜郡宇治田原町の遍照院のように、比較的近年になって焙烙灸が始められるケースもあります。しかしながら、一度失われた行事が再び復活することは極めて稀です。この度、私はその稀有な事例に遭遇しました。それは、愛知県小牧市久保一色にある臨済宗妙心寺派の真福寺で、19年の時を経て蘇った「さら灸」の行事です。

真福寺の「さら灸」は元々1月20日に行われていましたが、2005年を最後に途絶えていました。『小牧市史』には途絶える以前に行われていた行事の様子が記されています²。

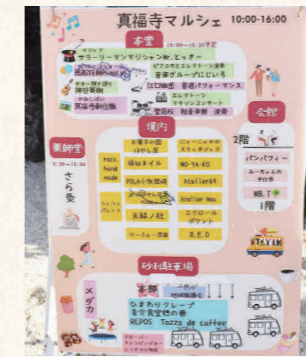
頭上に皿を乗せ、オンコロコロコロと呪印を続けながら、その上からお灸をすえるので、オンコロサマという。風邪・頭痛などに効験があるという。

この真福寺の「さら灸」は、地域を活性化したいという笠井正律副住職の思いから、2024年10月12日に19年ぶりに復活しました。残念ながら2024年の復活1年目に伺うことは叶いませんでしたが、2年目となる2025年11月8日に行われた「さら灸」に訪問しました。

「さら灸」は復活に際し、多くの人足を運びやすいよう、マルシェと同時開催という新たな形態に生まれ変わり「さら灸縁日」となっていました。開催日を秋に変更したのもこのためです。マルシェと同時開催ということで、境内では様々な出店やマジックショーなどのイベントが行われていました。



「さら灸縁日」の幟



当日の案内図



境内で行われていたマジックショー

「さら灸」は薬師堂内にて行われます。受付を済ませた人々は堂内へ進み、干支と願い事を「柄杓札」に記入します。般若心経を唱え終わると「さら灸」が始まります。頭の上に小皿が乗せられ、その上で艾に火がつけられます。そして燃焼中に「オンコロコロ」という薬師如来の真言が唱えられます。艾が燃え尽きると「さら灸」は終わり、記入した願い札と絵札を受け取り、柄杓は堂外の棚に奉納されます。



「さら灸」の様子



「柄杓札」と「底抜け柄杓」

この真福寺の「さら灸」の復活は、単に過去の行事を再現したものではありません。そこには衰退を乗り越えるための現代的な知恵が加えられていました。一つ目はマルシェとの同時開催、二つ目は「柄杓札」の導入です。「柄杓札」に付属する「底抜け柄杓」は、全国的に安産祈願で奉納されることで知られていますが、病全般³や耳病、いぼ⁴の平癒の呪具としても用いられます。

このように、真福寺の「さら灸」はマルシェとの同時開催による集客の現代化に加え、薬師如来への祈願とお灸に「柄杓札の奉納」を追加することで、元来の健康祈願の効力をさらに高める方法が取られていました。一度は途絶えた行事が、「さら灸」の元の形態を守りつつも、現代的な視点を導入することで見事に蘇っていたのです。真福寺の「さら灸」は、お灸の行事復活の稀有な成功例として、今後も注目すべき事例と言えるでしょう。

1 東京女子大学民俗調査団 編『雄勝役内の民俗：秋田県雄勝郡雄勝町役内』東京女子大学民俗調査団,1977, pp.81-93
2 小牧市史編集委員会 編『小牧市史』本文編,小牧市, 1977, p.696

3 太田市 編『太田市史 通史編 民俗(下巻)』太田市, 1985, p.25
4 上野勇著『関東の民間療法』明文書房,1976, pp.15,21-22

Non-smokeシリーズにやさしい“ソフトタイプ”が新登場

長生灸 Non-smoke ソフト

ノンスモーク

soft

繊細なお肌やフェムケアにも

提案しやすい、やさしい温度帯を追加。

2026.1.21 発売

小売用
200仕入



業務用
600仕入

レギュラータイプとソフトタイプ
組み合わせて使い分け！

POINT
01

煙が出ない

テナント院・往診・小児施術・美容
施術など、あらゆる場面で活躍。

POINT
02

やさしい温感

Non-smokeレギュラーより緩やかな
温もりで心地よさが続く温度設計。

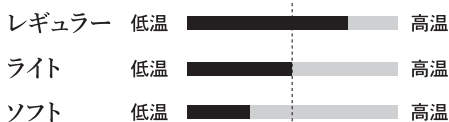
POINT
03

選んで使える

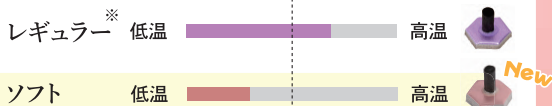
ソフト／レギュラーで、施術の幅を広げ
シーンに応じた使い分けが可能。

温度のめやす

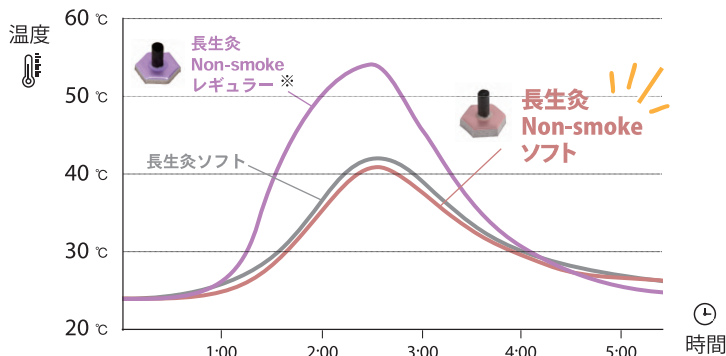
長生灸
(煙の出るタイプ)



長生灸
Non-smoke
(煙の出ないタイプ)



※従来の「長生灸 Non-smoke」は「長生灸 Non-smoke レギュラー」となります。



動画公開中

本製品を使用して顔にお灸をすえる場合は
ご確認ください。



注) 上記はメーカー独自の温度測定方法によって測定した結果をグラフにしたものです。
測定時の条件や方法によって結果は異なりますので目安としてお考えください。

※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※