

すえとこ Suetoco

vol.13
2026 SPRING

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】

地域の院から、産婦人科へ つながりの中でひろがる、鍼灸師の仕事

下山 佐智子 先生 (くらもちはり灸・千葉の鍼灸 / 茨城県阿見町)

【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 (後編)

中谷 尚子 先生
(はりきゅう maLu / 兵庫県神戸市)

【特集】

長生灸 Non-smokeの 新しい扉をひらく

唐沢 具江 先生
(六番町飯田クリニック / 東京都千代田区)



伊吹もくさ製造本舗

YAMASHO

株式会社

山正

CONTENTS

- 3 シリーズ 女性×鍼灸を考える
地域の院から、産婦人科へ
つながりの中でひろがる、鍼灸師の仕事
下山 佐智子 先生（くらもちはり灸・千葉の鍼灸 / 茨城県阿見町）
- 8 **リサーチ！わたしの鍼灸治療**〈後編〉
中谷 尚子 先生（はりきゅうmaLu / 兵庫県神戸市）
- 13 【コラム】**すきさんのお灸どうでしょう**
#8 お灸のレシピを考える
鋤柄 誉啓 先生
- 14 【特集】
長生灸 Non-smokeの新しい扉をひらく
唐沢 具江 先生（六番町飯田クリニック / 東京都千代田区）
- 18 【コラム お灸歳時記】
第8回 凧見観音から始まった旅
鍼灸師が民俗学の門を叩くまで
舟木 宏直 先生

2026 春号 Vol.13
2026 年 5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



下山 佐智子 先生

くらもちはり灸
千葉の鍼灸

地域の院から、産婦人科へ
つながりの中で広がる、鍼灸師の仕事



茨城県阿見町で「くらもちはり灸」を営む下山佐智子先生。千葉の鍼灸合同会社（すえとこ vol.12 参照）との縁をきっかけに産婦人科での連携をスタートし、現在は開業治療院と産婦人科の両方の現場で活躍されています。「頑張る女性の力になりたい」という学生時代からの思いと、外の世界とつながり続けてきた行動力。その歩みと治療への思いを伺いました。

地域に根ざし、産婦人科へ踏み出すまで

—先生はふだん「くらもちはり灸」で臨床を行って
おられるんですね。

流れも自然に生まれていて。地域の方々の人生に長く寄り添える場所になっていると感じています。

父が44年前に開院した整骨院が母体で、今は私が継いでいます。もともと地域密着の整骨院として、捻挫やぎっくり腰といった運動器の不調を抱える方が来られる院でした。今も整形外科疾患の方が多く来られますが、私が受け継いだ後は、運動器に加えて内臓器疾患の方、そして不妊治療を希望される方もいらっしゃるようになりました。不妊治療を経て出産された方が、産後も赤ちゃんを見せに来てくださって、また治療をするという

—不妊治療の方も来られるようになったのは、何か理由があるのでしょうか？

私自身が、免許を取ってすぐに都内の不妊鍼灸専門院に勤めた経験があります。学生の頃からずっと、「婦人科症状や不妊症で悩む女性、頑張る女性を鍼灸で元気づけたい」という思いを持っていました。女性の社会進出がどんどん進んでい

く中で、結婚もしたい、出産もしたい、仕事も続けたい、子育ても充実させたい—そう考える女性が増えています。彼女たちの人生のあらゆる局面を、医療の中の鍼灸として支えたいと考えていました。

私自身も出産のときに鍼灸に助けられ、「鍼灸師でよかった」と思われた経験がありまして。

—ぜひ教えてください。

第2子のお産の時に、ぎっくり腰を抱えていたんです。このまま産んでも大丈夫かな？と心配し



産婦人科の現場で、鍼灸師がみるもの

—現在は、「くらもちはり灸」での臨床を行いながら、取手市の「かんの産婦人科クリニック」での産後ケアにも携わっておられるということでした。

はい。卒後の勤務先で同期だった川見まりあ先生（すえとこvol.12掲載）に、クリニック側が鍼灸師を探しているということでご紹介をいただき、勤めることになりました。現在（取材当時2025年12月）は毎週火曜日の午後2時から5時に入院鍼灸、産後ケアの鍼灸と逆子治療などの外来も担当しています。クリニックの看護師さんの健康もサポートさせて頂いています。ありがたいことに看護師さん、保育や事務の方々も鍼灸に興味津々なんです。

ながらも無事出産することができ、産後すぐ自分に鍼をして対処しました。本当にその時、免許を取っておいてよかったなと思って（笑）。出産直後で入院している時でも、どこにも行かずにベッドの上で自分に鍼ができる、「こんな幸せなことないよね」なんて鍼灸師仲間と笑って話してはいたんですけど、「もし免許がなかったら、この身体をどうすればいいかわからなくて途方に暮れていただろうな」と思います。

—世の中の産後のお母さんにとって、鍼灸ケアが手の届くところにあるのは、安心できるということですね。

やっぱり必要だよなって思いました。産後になると、赤ちゃんのこと、家族のことを優先して、お母さん自身のケアは後回しになってしまいがちです。今はパパさんたちが育休を取ってくれるようになりましてけど、それでも実家が遠いとか、預けられる存在がおられないという方々もたくさんいますから。

—入院鍼灸は産後のお母さんが鍼灸治療を受けられる仕組みですか？

このクリニックで出産された方全員が、分娩後に鍼灸施術を受けられる取り組みです。1枠30分



です。事前に問診票を記入していただき、当日は問診から始めて仰向けと横向きで施術して、お灸もして、最後に仰向けに戻って終了という流れです。産後間もないのでうつ伏せは避けませんが、それ以外は特に変わったこともなく、いつもと同じ治療で脈とお腹を見ながら進めていきます。

—産後のお母さんに多いのはどんな症状ですか？

多いのは、むくみ、骨盤の痛み、腰痛、会陰部の痛みです。この3～4つの症状を事前の問診で訴える方が多いです。でも、実際に私が何うのは問診票が書かれた数日後になることが多いので、そのあいだに身体の状態が変わっていることも多くて。たとえば「3つ書いたうち2つはよくなって、今は腰痛が出てきました」とか。「身体って変わりゆくものだなあ」「人間の身体には、ちゃんと治す力が発動しているんだなあ」と思われます。

それらの主訴に加えて、貧血気味だったり、痛み止めを服用するような状態だったり、そうした症状が多ければ何らかの不調があると推測します。だからといって鍼の本数やお灸の壮数を増やすことはしません。産後の身体は非常にデリケートなので、刺激過多にならないよう、使う鍼の種類やお灸をすえる時間の長さ（ドーズ）は特に気をつけます。全体を見て、今必要な最小限の穴を選んでいきます。

気を動かすのは鍼、血を動かすのはお灸

—先生はお灸が好きですか？

私、学生の頃「お灸クイーン」でした（笑）。夏休みに紙の上に知熱灸をすえて、裏が黒くならないように練習する宿題が出て、提出回数が一番多かったのがクイーンと呼ばれるようになりました。そんな話があるくらい、学生の時からお灸が好きです。「あんなちっちゃいもぐさが、私の身体に何をしてくれたんだろう」というくらい身体が変わるから、ずっと好きなんですよね。

よく言われているのは、「気を動かすのは鍼、血を動かすのはお灸」ということです。お灸をす



—産婦人科での臨床の経験が、治療院での施術にも活かせることはありますか。

そうですね。面白かったのは、逆子治療で代表的な至陰へのお灸の適応側について。諸説ありますが「女性だから右」とやっていたのを「左でやってみようか」と変えてみたら、すごくうまくいったことがあったんですよ。そのときお腹の赤ちゃんが男の子だったんです。それで「もしかして、赤ちゃんの性別が関係しているのかな」と思って、以来ひそかに自分の中で研究を続けています。こういう発見ができるのも、実際に現場に入っているからこそですね。

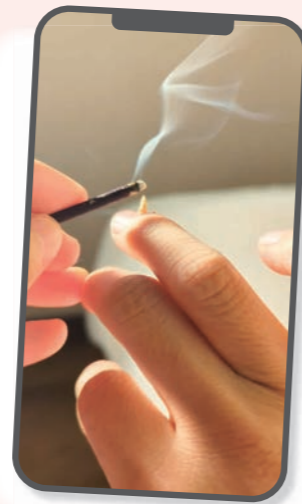
ると、すごく脈の潤いが出るんです。だから積極的にお灸の力を借りていますね。私にとってのお灸は、温めるために使うものというより、脈を変える意味合いの方が大きいんです。

たとえば長生灸をすえて、燃焼している間に脈をみると、キューって落ち着いていきます。脈が変化したのを確認したら、最後まで燃えていなくても、お灸をはずしてしまいます。ですから、患者さんにお灸を教える時も「熱いのをガマンしなくていい」と案内しています。

一脈がキューっと落ち着く、というのは？

陰虚の人は虚熱が上がり、脈が浮いています。それがお灸をすると落ち着きます。治療では、浮脈と沈脈の中間に来るように、鍼とお灸で治療していきます。私は、お灸の熱がどこまで到達するかよりも、患者様の「脈」に意識を集中させています。途中でお灸をとるのは、数回の脈の変化で、身体がこれから少しずつ変わっていくことが十分わかるからです。浮脈の方は、非常に早い段階で変化が出るため、速やかにお灸を取り去ります。沈脈の方は、もう少し時間はかかりますが、それでも「熱い」と感じる手前、脈が変化した「同時」～「直後」のタイミングを逃さないようにしています。患者様の中には「もっと熱くしてほしい」と希望される方もいらっしゃいますが、特に初めての方へのドーゼには細心の注意を払います。「物足りない」と感じるくらいが、次回の施術を見据えた最適な程度であると考えています。

脈の変化を狙う以外の使い方として、背部俞穴を整えるためにお灸を使うことも多いです。痛みや何かしらの症状が出ている方は、虚実のバランスがちぐはぐになっています。虚しているところは、目で見ても触ってもわかるくらい、ちょっとペコッとしていますよね。そこにお灸をして、先に補ってあげることが大切です。補ってあげると、



お灸の魅力を伝えるため、Instagramでも点灸の動画を定期的に投稿。お灸の煙が立ちのぼる美しい映像を届ける。



@kuramochihariq

逆に実して盛り上がり張っているようなところは、バランスが取れて落ち着きます。

一お灸は、長生灸を使ったりひねるお灸を使ったり、色々ですか？

虚実を整えたい時は、知熱灸をしたりしますね。治療では、やっぱり自分でひねる方が「治療」かな、と思うので、基本的にひねるお灸をベースにしています。

一方で、お家でやってもらうお灸として、いつも長生灸をおすすめしています。長生灸は煙が少ないのと、香りが害のある感じではないところが好きで、使っています。あと、台紙の色がかわくないですか？ちょっと90年代っぽい、Y2Kみたいな（笑）。

台座灸はセルフケアに取り入れてもらいやすいですし、お灸が家であって目に入るだけで、「治療院に行こうかな」と思うきっかけにもなっていると思います。お母さんが家に持ち帰ったお灸を、お子さんに大量に使われてしまって「買いにきました（苦笑）」みたいなこともあって。なんというか、患者さんとの「共通言語」みたいになってくれる存在でいいんですよね。

つながることで広がる世界、未来の可能性

一自分の院を持ちつつも、地域の産婦人科クリニックとも連携するということは、先生にとってどんな意味がありますか。

川見先生ともよく話題にしているのですが、私たちは西洋医学の恩恵をたくさん受けている一方で、薬が使える・使えないなどの妊娠期の不安が

ある中で、東洋医学は逆子治療のサポートをしたり、つわりを軽減させたり、そういったマイナートラブルに対してすごく助けになれるものだよ、ということですね。

それが医療の現場で実施されるには、やっぱりドクターの同意が必要です。産婦人科で紹介してもらえれば、患者さんもお家族も安心できるのですが、実際は「どこを紹介すればいいかわからない」「どこに行けばいいかわからない」というケースが大半です。

個人で開業されている西洋医学の先生側も、東洋医学に特化した鍼灸の先生や連携できる先生を求めて探している方が多い、という話を聞いています。だから私たちはもっと声を上げていかなきゃいけないと思うんです。鍼灸はいろいろなことをオールマイティにできます。そうした利点があるから、産婦人科をはじめとして他の医療分野にどんどん参入していくことが、鍼灸を必要とする人に届けるために必要なことですね。

一必要とされた時に、「私できます！」と手を挙げられることも大事ですね。

私は勉強会に所属しているのですが、そこでは定期的に西洋医学のドクターを呼んで講義を開いてくれます。最近の産婦人科医療や、ゲノムの話、泌尿器科の先生など、本当に幅広い分野の講義を受けられます。ドクターと連携できる鍼灸師になるためには、西洋医学の知識や今起きていること、今必要とされているものを、常に知り続けたいと思います。そして、それに対しての治療を常に探し続ける、学校で勉強したことをベースに、どんどんブラッシュアップしていくことも必要です。

私は卒業後に結婚や出産を経験しましたが、その間も治療や勉強をずっと続けてきました。その結果、千葉の鍼灸との縁が繋がり、もともと自分がやりたかった産婦人科クリニックでの鍼灸に参加させていただけるようになったのだと思います。

鍼灸師は開業権があるので、開業される先生が多いと思います。その中で、自分の治療院の治療1回分とか週1回とか、少ない頻度でもいいので、違う医療

の現場で働く機会を持っておくとか、「連携できる」というスタンスにしておくことが、次の何かにつながると思います。

一勉強を続けながら、外とのつながりを持ち続けることが、今の先生のキャリアを形作っているんですね。

千葉の鍼灸に会い、チームで情報を共有し派遣されるような形で医療と連携できるようになる、というのはとても効率がいいシステムだと思いました。

私自身、産後に働き方を見直していた頃に、個人で産婦人科を開業されている先生のところへ鍼灸師として参加できないか、色々働きかけてみたことがあるんです。でも、なかなかスムーズに入れなかった。

千葉の鍼灸には産婦人科やドクターとの連携の実績や経験があります。西洋医学の先生方が必要としている情報や、連携の方法論といったノウハウが蓄積されているので、自分ひとりでやるよりずっと効率がいいんです。

今も別の新しい医療現場で鍼灸ができないか、みたいな話を千葉の鍼灸で進めているのですが、「こうしよう」「じゃあ私すぐ行けるよ」みたいな感じでテンポよく進んでいます。社名こそ“千葉の鍼灸”ですが、もはや千葉県はとっくに超えています（笑）。これからも活動の場は広がっていくと思います。こうした活動と一緒に向き合える鍼灸師を増やしていきたいし、チームで働く鍼灸師自体の育成といったことにも取り組んでいますので、未来の可能性にワクワクしていますね。



リサーチ！ わたしの 鍼灸治療

後編



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

神戸市三宮で「はりきゅうmaLu」を開業し、刺さない鍼とお灸を中心とした施術を行う中谷先生。前編では、竹筒灸・台座灸・箱灸を用いる施術の流れや、竹筒灸を身につけた経緯とお灸への思いをうかがいました。そして、看護師から東洋医学の道に進まれた経緯について、ご自身の病の経験から東洋医学の根本的なアプローチに感じた可能性や、「理由がわかることの安心感」を必要とする人に届けたいという思いを語っていただきました。後編では実際の施術を通して、中谷先生ならではのツボとの向き合い方や、刺さない鍼・竹筒灸・台座灸の具体的な使い方をご紹介します。

刺さない鍼・竹筒灸・台座灸で組み立てる、心地よい施術の考え方

—刺さない鍼と竹筒灸が使われるのは、強い刺激を避けるためでしょうか？

私はやっぱり、「心地いい」がベースにある施術を心がけたいんです。「激しい治療でスッキリ」というより、とにかくリラックスできて、副交感神経が優位になって、「すごくゆるんだな」と感じて帰ってほしい。そのために最適なのが刺さない鍼とお灸の組み合わせだったんです。

ひねるお灸は本来、ピリッとした刺激を与えるものです。しっかり効く一方で、そのまま使うと患者さんが痛みや熱さに驚かれることもあるので、私は竹筒や灸点紙を使って刺激をやわらげながら使うようにしています。ありのままのお灸を感じてほしい気持ちもありますが、やけどのリスクがありますし、何より一度でも「痛い」「熱い」と感じると、お灸そのものが苦手になってしまう。お灸を嫌いになってほしくないの、「気持ちよく受けられること」を大切にしています。

それに、竹筒灸はすごく奥に効くんですよ。鍼なら深く刺さないが届かないようなところでも、竹筒灸なら届きます。私自身、鍼の響きが苦手なので、鍼を使わなくても深部にちゃんと届いてくれる竹筒灸は重宝しています。

—竹筒灸は背面に使うということでした。背中では深部に届く竹筒灸が必要なケースが多いのでしょうか。

週に1回来られている方でも、背中や腰は詰まりやすいです。気が滞っているタイプの人であれば、硬結やトリガーポイントのようなものがある人もいます。詰まりはピンポイントな人もいれば、表面に現れていたり、

奥深くにあったり。また、ツボの状態をみると、元気がなかったり、逆に盛り上がり過ぎて硬くなっていたり。そういった状態を見極めて、しっかりと竹筒灸でケアしてあげることが、どの患者さんにも必要だと考えています。

—背中では竹筒灸、お腹や手足のツボは台座灸というふうに使い分けるのはなぜでしょう。

竹筒灸で背中をととのえる施術は結構時間がかかるので、お腹や手足のツボには時短の意味も含めて台座灸をよく使います。

お腹や手足に現れるむくみを取るのには台座灸が得意としているところで、「鍼でツボを刺激するよりも、大きくツボを捉えて台座灸で流れをととのえたい」という場合によく使っています。お腹がむくんでいる方の場合は、中腕や脾経のラインに台座灸をすえると、むくみがスッと引いていきます。また足を触ってむくみが出ているときは、足三里や公孫、太白あたりの胃腸に関連するツボに台座灸をして、その辺りのむくみを取ることで胃腸もケアします。

—他に、お灸を使う時に考えていることや気をつけていることはありますか。

私は肩背部から上は、お灸ではなく鍼を使うようにしています。お灸は気持ちいいのでついやり過ぎてしまいますが、のほせやすいんですよ。私自身、お灸をしてからしばらくして、カチカチ山のためきみたいに背中が熱くなってしんどくなってしまったことがあって。「私、焚き木背負ってない？」って友達に聞いたり（笑）。その時はすぐ足にお灸をしてもらって、熱を下げました。

お灸のし過ぎで患者様が家に帰られてから不調が出てしまう、というようなことがないように、お灸はお腹と足を多めにして、上の方はほとんどしない。そういうバランスを大事にしています。

現代人は、陰と陽を入れ替えるのが苦手な方が多いです。夜になって陽から陰に入れ替えたくても、うまくいかなくて眠れないという人が多い。でもお腹にしっかりお灸をして熱を入れてあげると、陰と陽の切り替えがしやすくなります。そういう意味でも、お腹のお灸が効果的であると考えますね。

—台座灸には「長生灸」をお使いいただいています。

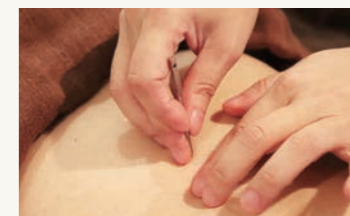
長生灸は、学生の頃に自分で選んで使い始めました。一般的な台座灸は1個ずつシールを剥がさないといけなくて、ゴミも出るし、ちょっと面倒なんですよ。その点、長生灸はシートになっていて、さっと取り出してそのまま使えます。

施術で使うのはもちろん、患者さんのセルフケアにもおすすめやすいです。患者さんにとって、使いづらさはそれだけで続かない理由になってしまうので、できるだけストレスのかからない道具をすすめたいんです。私が普段使っているのは「長生灸ライト」。強い熱感よりもじんわりあたたまる感じが好きで、その心地よさを患者さんにも知ってもらえたらと思っています。

「寝ているツボ」や「ボス」を見極める 中谷先生流のツボとの付き合い方

—使うツボや刺激の量はどのように決めていますか。

“詰まり”の状態に合わせて、どんな刺激を与えるかを考えます。だから人によって使うツボはまったく違い



ます。触れて反応があるところに竹筒灸を3壮ずつして、また反応を見て、足りなければ足す。そんな感じで、反応を見ながら決めていきます。

竹筒灸は奥に効く、と先ほど言いましたが、表面の浅いところにある“詰まり”にも竹筒灸を使うことがあります。何壮かすえて「抜けたな (=“詰まり”がなくなったな)」と感じれば、これくらいの刺激が適切だ、と判断して進めていきます。

何壮かお灸をしても、思ったような反応が返ってこない“元気がないツボ”もあります。また“詰まり”に多いのは“寝ているツボ”ですね。「寝た子を起こす」じゃないですけど、“寝ているツボ”を起こしてしまうと、今までは無かった痛みが施術によって出てきてしまうこともあります。そうしたツボは今回の治療で取りきることはこだわらず、置いておこう、と判断することもあります。

“寝ているツボ”は、今は大人しくても後々痛みや症状が出てくるツボだと考えています。今症状が出ている表面のツボがゆるむと、寝ていたツボが「ボスは自分だ！」みたいな感じで後から出てきます。そうしたボスのツボには刺さない鍼でアプローチすることが多いですね。



—ツボの状態を「元気がない」や「寝ている」と生き物のように表現されるのが新鮮です。

患者さんにも「今日はこのツボに元気がないですね」「今日はこのツボが怒っています」という話をよくするんです。「今日ここにボスが並んでいるのでちょっと時間がかかります」と伝えたりもします。寝ているツボが起きた時なんかは、施術されている側も「あ、今起きたな」とわかったりするので、おもしろいですよ。「今ここに悪いヤツがいるの、わかりますか？」と聞くと、「わかります、それが痛いんです」と返ってきたり。初めて施術をする人とても、そうした会話で共通認識ができます。

また、ツボに元気がない時は、台座灸をひとつすすめるだけで、「ありがとう」と言うようにゆるむこともあります。特に足三里はわかりやすく、お灸ひとつで「元気が出ました！」となることもあれば、「ひとつじゃ足りません」となることもある。そういう反応を見ながら、その日その時々のツボと向き合っています。

ツボの反応を指先で捉え、 感覚を重視しながら施術を組み立てる

—ここからは、実際に先生の施術を受けていきます。

(取材当時2025年6月) 記者は出張が続いていて、胃の調子が悪い状態です。

まずお腹から触っていきますね。今の状態は、むくみというより気滞の方が強いです。ストレスが溜まると、むくむというよりパンと張る感じになるんです。肩に出る方もいますが、こういう張りはお腹に出ることも多いですね。

では、お腹にお灸を置いていきます。鳩尾にエネルギーが入ると、気滞がいなくなって、中脘も楽になります。私はいつも、神厥を中心に、むくみや硬結のあるツボや力のないツボにお灸を4つ置くことが多いです。お灸を外してもまだ残る感じがあれば、刺さない鍼で動かしてあげるとお腹がかなりすっきりしますよ。

—私にもお腹の詰まりが動いて、いなくなった感じが
何となくわかります・・・！

お腹が整ったので、次は手足をみていきます。公孫のあたりが、むくんでフワフワしていますね。こういうところのお灸はとてもよく効きます。竹筒灸でピンポイントに狙っていくというよりは、台座灸のパワーで広く効かせるようなイメージです。

公孫のお灸は初めてですか？私は脾経や胃経によくお灸をしますし、足のむくみには本当にお灸がよく効きます。ただ、足三里は人によっては余計に胃酸が出てしまうこともあるので、注意が必要です。

—お灸のあと、刺さない鍼ではどうアプローチしていくのでしょうか。

私は刺さない鍼を、「滞っているものを流す」という目的を基本にして使います。それに加えて、肩背部から上は「上がっているものを下ろす」ためにも使います。腰背部、腹部、足などは「お灸で足したあとと通す」という考えで使っています。私自身、刺す鍼よりも、刺さない鍼の方がしっくりくるんですよ。

刺さない鍼のすごいところは、流れが整うことです。お灸と合わせて使うと変化が出るスピードも早い。私は指先の「いなくなった」「元気があったな」という感覚を大事にしていて、鍼を当てながら動かすと、やわらかくなったり、小さくなったりするのがよくわかるんですよ。



中谷先生と記者が体験！

「ヒマラヤもぐさ」のすえ心地

取材時、当時発売したばかりの「ヒマラヤもぐさ」を中谷先生に試していただきました。その時の印象や使い心地についての感想をダイジェストでお届けします。

手触りとひねりやすさ

非常にひねりやすく、まとまりやすい！三角錐が作りやすいので、初心者にとっても扱いやすいのではないかと思います。質感は、日本一黄金山の「ほわほわ」した感触とは異なり、「しっとり感」や粘り気があると感じます。思ったよりとても柔らかいですね。まとまりやすいので、たくさんもぐさをひねる必要がある場合には、短い時間でたくさんひねることができて、効率がいいと思います。また塊(ダマ)になってしまうことが少なく、質感が均一ですね。

香り

シナモンのような香りが強く、お香に近い感じがします。私は好きです。

施灸した時の感想

日本一黄金山に比べると、燃えるスピードが速く感じます。黄金山は「じわっと」、ヒマラヤは「シュン！」という感じ。竹筒を当てるリズム感もいつもと違うものになりますね。

(すえてもらった記者の感想)

ヒマラヤもぐさの方はチカッとした熱が最初に来て、すぐに終わります。黄金山の方が、奥まで届く感覚や「グツとくる」力強さがあります。同じ先生に同じ大きさの艾炷ですえ比べていただいても、驚くほどはつきりとした違いを感じられます。



もぐさをひねりながら、「手の中にもぐさがあると、勝手に手がひねっちゃう」と楽しそうに話す中谷先生。

—先生が「今の状態」を見ながら施術を組み立てておられることがよくわかりました。

そうですね。ツボの反応を見ながら「これがいいかな」と探っていく感じです。

足のお灸のあとはうつ伏せになっていただき、仙骨に箱灸を置きます。

記者さんのお腹は冷えているわけではありませんでしたが、それでも仙骨には箱灸をします。骨盤内の血流が十分ではないことが多いので、どんな方にも仙骨への箱灸は必ず行いますね。腰とお腹は表裏の関係なので、腰をゆるめるとお腹も復活してきます。お腹が戻ると、お腹がすく感覚も戻って、ごはんがおいしく食べられるようになりますよ。

ツボの位置は骨度法などにより位置が決まっていますが、実際はその日によって多少前後します。今日の合谷はここでも、明日の合谷は少し違うかもしれない。だからこそ、教科書や治療理論の通りにツボを選んだり位置を取ったりして施術するだけでなく、自分の感覚も重視しています。



自由でおもしろい 東洋医学の懐の広さ

スペインでお灸を実践されているFelip Caudet先生は、外国の方向けにお灸のセミナーをよく開催されています。Felip先生がSNSで投稿されている内容を拝見すると、参加者の方が本当にひねるお灸を楽しんでおられるのが伝わってきます。自由に、楽しそうにお灸をひねっているのが、素敵だなと思ったんですよ。

鍼灸の世界には、基本的なルールはあっても色々な流派があり幅広い考え方があります。たとえば「熱のものに熱を加えたらいけない」というルールがありますが、私は蕁麻疹が出て赤くなっているところに、「風は熱で飛ばした方がいい」と考えて、お灸をして良くなったことがあります。ツボの選び方も、きっとその先生の経験や勘が生きて選ばれていると思います。自分で試して、その時々によって個別に判断することが、とても大事だと思うんです。理論や基本と異なるものでも、実際にやってみると「こっちも効くよね」と感じる場合もあります。だから東洋医学って、すごく自由だと思います。



—その自由さの中にも、先生なりの“基本”はあるわけですね。

はい。私はやっぱり、陰陽のバランスをととのえることと、どちらかに偏らず中庸を目指してととのえることが基本だと思っています。特に女性は「陰」だから、「陽」を補うことがすごく大事。その人に合っているのか見極めることが出来て、理由が説明できるのであれば自由でいいと考えています。流派がいろいろあっても、元を辿ればとても自由で壮大で、どんな解釈もできるようになっている。それが東洋医学のおもしろさであり、懐の深さだと思っています。



お灸ズドピンとしゃぶる

「お灸のレシピを考える」

#8



YouTubeでレシピ動画をよく見えています。いつものようにぼーっと調理の様子を眺めていたら、合間の雑談で「料理人と料理研究家は違う」という話をしていました。「料理人は美味しい料理を作る人で、料理研究家は美味しい料理を作ってもらう人」と。なるほど、と膝を打ちました。そんな話を聞いてから、「どうしたらうまく伝わるだろう」と考えること自体も、ひとつの仕事だと思うようになりました。

例えば、お灸をすえるときのツボの取り方。慣れないうちは、誰でもついグリグリ押ししてしまいます。押せばどこもそれなりに痛いし、「結局どれがツボなんですか?」となる。これは避けて通れません。「力を抜いて、やさしく触りましょう」と伝えても、なかなかうまくいかない。「力を抜いて」という言葉ほど、仕事をしない言葉はないのかもしれない。どうしたら、うまく伝わるだろうか。

そのことを薄ぼんやりと考えながら、スーパーで買い物をしていたある日のこと。何の気なしに好物のアボカドを手にとって、今晚食べられるくらいのもを探していました。そのときにふと「これだ」と思いました。人は誰から教わらなくても、熟れたアボカドを探すときには傷つけないように、やさしく包み込むように触ります。この触れ方は身体を傷つけずに力を抜いて触れる理想的な力加減でもあるのです。

それ以来、ツボの触り方を説明するときは「アボカドを触るように」とお伝えしています。こういう例えは、自分が相手と共有できる経験によっていくらかでも変わります。アボカドでピンとこないときは、みかんでもよいでしょう。うまきはまると、それまでできなかったことが、ふっとできるようになる。目の前で人が元気になるのも楽しいけれど、誰かが「できた」と感じる瞬間に立ち会えるのも、また別の楽しさがあります。

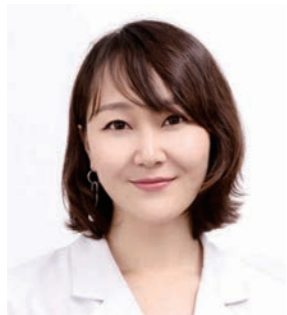
これは治療としてのお灸とは、少し違うところにある楽しさです。料理でいうなら、作る楽しさとは別に、「どうすれば作ってもらえるか」とレシピを考える楽しさに近いのかもしれない。手間をかけずに、楽しくできる。そんな家庭料理のようなお灸の使い方を、これからも考えていきたいと思っています。

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。最新刊『メンタル養生』(ダイヤモンド社)は、3年をかけてまとめた意欲作。

長生灸Non-smokeの新しい扉をひらく

～炭化もぐさ特有の温熱刺激を意識した活用例～



唐沢 具江 (からさわ ともえ) 先生

六番町飯田クリニック
灸灸・あん摩マッサージ指圧師
漢方相談員

六番町飯田クリニックの灸灸・漢方外来で施術を行っている唐沢具江先生。長生灸ソフトを利用した顔へのお灸※1)の臨床経験が豊富で、セミナー講師を務めるなど長生灸の先進的な臨床活用に取り組んでいただいています。現在は睡眠時無呼吸症候群(SAS)専門の医科・歯科連携クリニック内で、頭頸部および顔まわりへの灸灸治療を担当され、幅広い症例と向き合う日々を送っておられます。そんな唐沢先生に、長生灸Non-smokeレギュラー・ソフトの臨床所感を伺いました。長生灸Non-smokeの新たな可能性がひらかれるご報告をお届けします。

Q1 長生灸Non-smokeを使い始めて、最初に気づいた「違い」は何でしたか？

私は従来の長生灸を、煙の影響を最小限に留める「煙回避法」などで工夫しながら施術を行ってきました。そのため特に臨床での支障はなく、「煙が出ないこと」＝長生灸Non-smokeの最大のメリットとは考えませんでした。煙の出ないお灸自体は、消防法など現代の施術環境を考慮すると、あればうれしい商品です。しかし施術者にとっては、日々の臨床で価格帯が少し高めの長生灸Non-smokeを、従来のお灸からいっせいに切り替えたり、メインのお灸として取り入れるのは難しいと感じていました。

ただ、セルフケアとして一定期間使用してみたところ、従来の長生灸と温熱の感じ方が明らかに異なるという気づきがありました。長生灸Non-smokeは、火をつけた直後に高温を感じ、最高温度に達してピークアウトすると温度が急下降しますが、その後の温熱の余韻はしっかりと残る、それが特徴的だと感じました。従来の長生灸にも施術後の余韻はあるのですが、Non-smokeは明確にしっかりと熱が入った感覚がありポカポカが持続するのです。

それで、長生灸Non-smokeは特定の条件や目的に合った時にこそ真価を発揮するのではないかと。つまり、従来の長生灸とは差別化すべきではないかと。そう仮説を立て、セルフ灸と臨床の両方で使用していきました。

※1) 顔へのお灸を安全に実施するためには、顔に特有の施術リスクや製品特性についての十分な知識・経験が必要となります。弊社の情報発信を参考にさせていただき、実際の臨床現場における施術判断および安全管理につきましては、施術者自身の専門的判断と責任において行ってください。

Q2 臨床ではどんな患者さんに適していると感じましたか？

1例目は、足の長母指屈筋腱断裂で手術をしたばかりの方(40代女性)です。腱の完全断裂のため親指が屈曲できず、四趾の腱と親指の腱を繋ぎ再建する外科手術をされました。こうした大きな負担のかかる手術の後には、部位や外傷重度にもよりますが、患部の麻痺や感覚鈍麻が残ることがあります。手術部位の組織の癒着予防と疼痛緩和としての効果を期待して、長生灸Non-smokeレギュラーを使った治療とセルフケアのアプローチを継続しています。



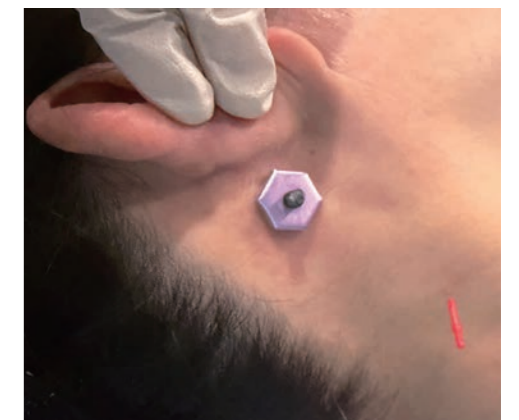
写真の痕は皮膚疾患であり火傷の痕ではないとのこと。

2例目は、スキー外傷による半月板・前十字靭帯損傷に対し、内視鏡手術を受けて十年以上経過している方(40代女性)です。膝関節は構造が複雑で、内視鏡手術は皮膚切開は小さいものの、関節内での器具操作による組織損傷や術後の癒着形成は避けられません。また損傷してから長い時間が経過しており、1例目と比べて感覚鈍麻がより顕著でした。患部周辺に長生灸レギュラーをすえても温熱を感じられず、セルフケアの際に火傷をしていました。

そこで長生灸Non-smokeレギュラーに切り替えたところ、熱さを感じることができ、火傷をしないようになりました。また、違和感や浮腫が消失し、感覚鈍麻と膝の動きにも改善がみられました。こうした1・2例目のような、手術に伴う感覚鈍麻が起こっている症例に対し長生灸Non-smokeを用いる事例にごたえを感じています。

3例目は頭痛の方。脳血管障害の家族歴があり体質的に脾胃が弱く、ストレスを溜め込みやすい生真面目な性格です。人間ドックの胃カメラ検査時に服用した鎮静剤をきっかけに、激しい頭痛が引き起こされるようになり、仕事や生活に支障が出ていました。CT検査をしても西洋医学的な原因は見つかりませんでしたが、胃カメラの鎮静剤による頭痛発症は他にも事例があるようです。患者がたまたまストレスを抱えていた時期に鎮静剤を飲んだことによって、今回のような原因不明の頭痛が起きてしまったと考えられます。

この症例に対して耳の後ろにある乳様突起(胸鎖乳突筋の附着部)への施灸※2)というアプローチを取りました。それまで長生灸ソフトを胸鎖乳突筋周辺の経穴に3~4壮すえたり、乳様突起に長生灸Non-smokeソフトをすえたりしましたが、乳様突起へ長生灸Non-smokeレギュラーを1壮すえることが効果的だとわかりました。頭痛への対症療法としてクリニックから胃腸薬とロキソニンを処方していましたが、胃腸への負担を避けたいのと、鎮静剤によって頭痛が誘発された経緯から極力服用を避けたいという希望があったため、このお灸によるアプローチが適していました。自分ですえるにはかなり難易度が高



※2) 髪の毛が生え際かつ耳の後ろという位置のため、施灸の難しい部位となります。特に耳の形によって耳の裏がもぐさの燃焼点に触れたり輻射熱で火傷になるおそれがあります。実施される場合は安全性に十分配慮してください。

い場所ですので、万人におすすめできる方法ではありませんが、日常的に継続していただくために何度も指導と練習を反復し身に着けていただきました。現在は徐々に改善され患者自身も安心できるくらいのレベルまで落ち着きました。

この方以外にも、脳疲労、それに関連する睡眠の質の低下、顎関節症や食いしばり、ワイヤレスイヤホンの長時間使用による耳の疲労、耳鳴りなど、多くの現代人にみられる症状がある方には、一様に乳様突起への長生灸Non-smokeレギュラー施灸を行っています。その結果、やはり**この場所への温熱刺激は長生灸Non-smokeソフトよりも長生灸Non-smokeレギュラーが適している**と感じますね。

Q3 従来の長生灸とは異なる長生灸Non-smokeの特性は何だと考えますか？

長生灸Non-smokeは着火後すぐ台座が熱くなります。その後台座灸の周囲で熱さを感じるの、炭化もぐさが発する輻射熱が従来の長生灸より強いと考えられます。また、先に述べたように、最高温度に達してピークアウトすると、温度は急下降します。そうした特性が**「熱さは感じられるが、火傷はしにくい」**という結果になっているのではないかと思います。

また、臨床例や私自身が感じた余韻の感覚と合わせて考えた時に、**長生灸Non-smokeの熱はより深部に届きやすい。筋肉だけではなく骨膜や骨にまで達しているのではないかと**考えました。実際に脊椎術後の石灰化の縮小にも高い効果を感じました。研究で実証されたことではないためどこまで断言していいのかわかりませんが、私自身はその感覚を頼りに、**骨へのアプローチを意識する場合に長生灸Non-smokeを選択することで、よい結果を得られることが多いです。**

1・2例目の患部はどちらも重要な関節でした。肩や膝、脊椎などの近傍は、骨や靭帯が多く存在するため、外傷が治癒しにくく、神経断裂や血流障害による部分瘀血、癒着が起り、石灰化しやすくなります。また患部にボルトやワイヤー、ロッドなどの固定具を入れたり摘出したため、感覚鈍麻も起りやすい。そうした症例における、**関節など複雑な部位の骨や、癒着・石灰化に対して温熱刺激を与えるアプローチに長生灸Non-smokeは適している**と思います。

また3例目はもっとわかりやすく骨へのアプローチを意識しています。乳様突起は側頭骨の一部です。**乳様突起部に温熱を入れ込むことで耳や脳への血流が改善することを期待しています。**実際にこの部位への施灸は、患者の満足度が明確に高いという印象があります。

Q4 骨へのアプローチを意識した長生灸Non-smokeの活用シーンには、他にどんな例がありますか？

前職の女性専門フェムケアサロン（すえとこvol.6に掲載）での経験から、恥骨や仙骨に留まる根深い冷えが婦人科系疾患や膝・腰痛、足のむくみにつながる重要な要素だと考えてきました。そのため**恥骨や仙骨の冷えに対して用いるお灸は、長生灸Non-smokeもしくは箱灸を選択するよう**にしています。

また、現在では男性の治療も増えつつあり、前立腺肥大による膀胱圧迫などの治療にも取り入れ始めました。従来は膀胱経第一行線の左右に長生灸を置いていましたが、長生灸Non-smokeレギュラーを椎間に1列に置くこ



とで功を奏したという例もありました。**骨に熱を入れるイメージで使用すると温熱の余韻が深まりよりよい効果を引き出せる**と考えています。

Q5 長生灸Non-smokeの中でもレギュラーとソフトはどのように使い分けていますか？

胸骨、鎖骨、頸椎（特に大椎）、また先に述べた仙骨や乳様突起など、**骨にしっかり熱を入れ込みたい場合、ソフトでは物足りない**ことが多いためレギュラーを用いることが多いです。

長生灸Non-smokeソフトが活躍したのは、やはり顔への施灸※3)が必要なケースです。私は従来の長生灸ソフトを「煙回避法」で問題なく使用していましたが、鼻より下や顎など下顔面にあたる部位にすえる時はどうしても煙が鼻から入りやすいため、空調や室内の風の流に配慮する必要がありました。長生灸Non-smokeソフトであればそうした**気遣いが不要なので施術の効率が非常によかったです。**

コロナの影響が大いにあると感じますが、近年**呼吸器に不安を抱えている人が急激に増えました。**風邪やインフルエンザ、コロナに罹患後、数か月～1年以上咳だけが残るとい患者が多いのです。そういう方はお灸の煙によって容易に咳が誘発されてしまうため細心の注意をはらうことが必要です。しかし長生灸Non-smokeソフトならその心配がないという点で施術者側の安心感にも繋がり非常に助かっています。

主訴にプラスして最近多かった症例は花粉症です。**鼻中隔湾曲症や鼻腔の狭窄など、鼻の構造的問題を持つ方は意外と多く、花粉症だけでなく睡眠障害の原因でもあるため、施術を行うことが一定数あります。**こうした方への鼻うがいの指導と顔面部（印堂、四白、承泣、迎香）への長生灸Non-smokeソフトの施灸は有効でした。また、私の対応する鍼灸患者には、以前から**顎関節症（食いしばり・睡眠時の歯ぎしりなど）を抱える方**の割合が非常に多いです。この場合はやはり頭頸部、上肢以外にも煙回避が難しい顔面部などへの施灸が必要となります。骨へのアプローチという意味でも長生灸Non-smokeソフトが非常に役立ちました。

一方で、**額など目から上の部位に用いるお灸としては、従来の長生灸ソフトの方が明らかに有効だと**考えています。長生灸ソフトは温熱がNon-smokeに比べて持続しますので、それによる満足度やリラックス効果により、メンタルヘルスに及ぼす効果が優れています。

それぞれの長生灸に異なる特性がありますので、目的別に使い分けることで施術の幅も広がり、施術効果的にもコストパフォーマンス的にも効率のいい施術を組み立てることができると思います。



顎関節症があると胸部、頸部、側頭筋、咬筋などに圧痛が顕著で鍼を痛く感じるケースが多いため、先に施灸を実施してその後刺鍼をすることで、過剰な筋肉の緊張を緩めることができる。

※3) 長生灸Non-smokeソフトを顔への施灸に用いる際のリスク・注意事項をまとめた情報を動画で提供しています。





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）卒業、同大学院修士課程修了。京都府立医科大学大学院博士課程満期退学。灸にまつわる年中行事や信仰、家庭療法への関心から民俗学的な研究を始める。佛教大学大学院修士課程を経て博士（文学）を取得。現在、佛教大学総合研究所特別研究員。専門は医療民俗学。

初のフィールドワーク「なごみ凧見観音」との出会い

私ごとではありますが、2025年は大きな節目の年となりました。10年以上前から進めてきた研究をまとめ上げ、博士論文として提出することができたからです。

私が「灸の民俗学」というテーマに出会ったのは、2014年のことでした。愛媛県松山市で開催された全日本鍼灸学会学術大会へ参加した際、「愛媛といえばお灸文化。何か面白い話はないだろうか」と、ふと検索したことが、すべての始まりでした。

学会後も気になって調べていたところ、今治市商工会議所のWebサイトで「お灸をすえる凧見観音さん」の記述を見つけました¹。そこに書かれていたのは、石仏に灸をすえて健康を祈願するという、見たことも聞いたこともない習わしでした。

「この観音様は実在するのか？本当に灸はすえられていたのか？」

その好奇心に突き動かされ、2015年3月、私は今治市を訪れました。そこで目にしたのは、背面の窪みに煤痕が残る観音石仏像でした。



凧見観音菩薩の全体像



煤の付いた背面の窪み

1 今治市商工会議所のWebサイト内『今治地方の伝説集』ページより。同ページの内容は大澤文夫著（1992）『今治地方の伝説集』による。

この時は、観音様の実在は確認できましたが、灸をすえる参詣者の存在は確認できませんでした。

参詣者との出会い

同年8月、伝承にある「17日の縁日」に合わせて再び現地へ向かいました。詳細な情報がないまま夜行バスで向かい、早朝から夕方まで観音像の前で待ち続けましたが、参詣者に会うことはできませんでした。

当時の私は鍼灸の世界しか知らず、石仏や民俗学の知識も皆無です。しかし、どうしても「なぜ人は石仏に灸をすえるのか」という問いが頭から離れません。『石仏調査ハンドブック』や『医と石仏』などの書籍を読み、独学で思考を巡らせる日々が始まりました。

同年11月、3度目の訪問でついに転機が訪れます。この時は、2回目の訪問後に作成した凧見観音の御堂建設時の寄付者のリストをもとに、その方々を探して地区内を歩きました。その結果、実際に観音様に灸をすえた経験を持つM氏をはじめ、信仰を受け継いできた方から直接お話を伺うことができたのです²。

宮本常一と民俗学への扉

この凧見観音の調査を通じた一連の経験は、私の好奇心を激しく揺さぶりました。同時に、「語り手である70代以上の方々がいなくなれば、この文化は消えてしまう」という強い焦燥感に駆られました。

それまでの私は、鍼灸の効果を科学的に解明しようとする研究は行ってきましたが、こうした現象を学問的に捉える方法を持ち合わせていませんでした。宗教学や社会学を彷徨った末に、宮本常一³の著作『忘れられた日本人』に出会います。この時「これだ!」と感じました。

この一冊との出会いにより、私は「民俗学」という学問の存在を知りました。そして、鍼灸師が直接介入しない、庶民の中に根付いた「多様な灸文化」を研究するという指針を定めました。

「二日灸」から博士課程へ

その後は、民俗学の文献や自治体史に目を向けるようになり、灸が使われる年中行事に出会います。その一つである「二日灸」の全国分布を調べるため、毎週末のように図書館へ通い詰めました。独学ではなくしっかりとした指導を受けたいと思い、2018年には佛教大学大学院修士課程へ入学。「二日灸」を調べる過程で出会った「二十日灸」の研究を経て、2020年には博士課程へと進学しました⁴。

おわりに：氷山の一角を掘り下げて

学生時代、明治鍼灸大学（当時の名称）の研究室で動物実験に明け暮れていた頃の自分には、今の姿は想像もつかなかったと思います。人生とは実に不思議なものです。

民俗学に出会い、灸の庶民文化を研究する中でその多様性に触れるにつれ、私の研究などその一部に注目しているに過ぎないと感じています。博士論文は一つの区切りですが、私の探求はこれからも続きます。このコラムを通じて、一人でも多くの先生方が、治療技術としての灸はもちろん、その背後にある豊かな文化にも興味を持っていただければ幸いです。

2 舟木宏直（2017）『治病信仰と灸 松本市灸地蔵と今治市凧見観音の調査報告』『社会鍼灸学研究』（11）,66-72頁。
3 宮本常一（1907-1981）。民俗学者。日本各地を歩いて人々の生活や民俗の記録を多数残した。『忘れられた日本人』は代表作。
4 灸の年中行事の研究については、2論文がある。
舟木宏直（2019）『山形県における灸の年中行事の調査報告』『近畿民俗』185号, 95-106頁。
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,57-74頁。

behind-the-scenes

～取材の裏側～



下山先生

産婦人科で入院鍼灸を受ける産後のお母さん達の反応を伺うと、「受けてみたかったけどどこに行ったらよいかわからなくて」という声が多いそうです。産後の鍼灸ケアの存在は、現代のお母さん世代に意外と浸透している、と言えそうですが、「どこに行けばよいかわからない」のは、もったいないですよね。治療院で患者が来るのを待つのではなく、鍼灸師が産婦人科へ赴き鍼灸ケアを提供する機会を作ることが、改めて大切だと思いました。

一方「鍼灸って何をやるの?」というお母さんには、小児針を見せて説明することもあるという下山先生。鍼は痛くないし、お灸も熱くない、小児針で子どもも治療できますよ、とお話すると安心されるそうです。いつでも説明できるよう、小児針を常に持ち歩いているとのことで、取材中も「今ポケットから出てきました」と手品のようにサッと取り出して見せてくれたのでした(四次元ポケット?)。



中谷先生

記者が施術を受けさせていただいている間も、「ここに小さな子達がミチミチに並んでいます」「左が終わったので、右が忘れないでって呼んでいます」とツボの様子をおもしろおかしく(ただし先生自身はとても真剣)伝えてくださる中谷先生。身体が辛くて施術を受けているはずなのに、気がつけば客観的に自分の身体を見つめている感覚で、それだけでも心が軽くなりました。「そんな風に見えるんだ」と思うことで、自分の身体の発見につながる。そんな体験ができるのも東洋医学ならではのですね。



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 ▶ 2026年6月30日(火) まで



web
で見る

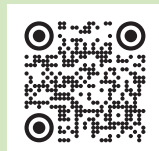
すえとこ
Suetoco
鍼灸師と灸メーカーをつなぐ
コミュニケーションマガジン

バックナンバー(pdf版)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。