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.14 2026 AUTUMN

伊吹もぐさ製造本舗 YAMASHO 株式会社 山正

一冊まるごと もぐさんの箱きゅう

問診と検査から組み立てる、冷やさないための箱きゅう治療

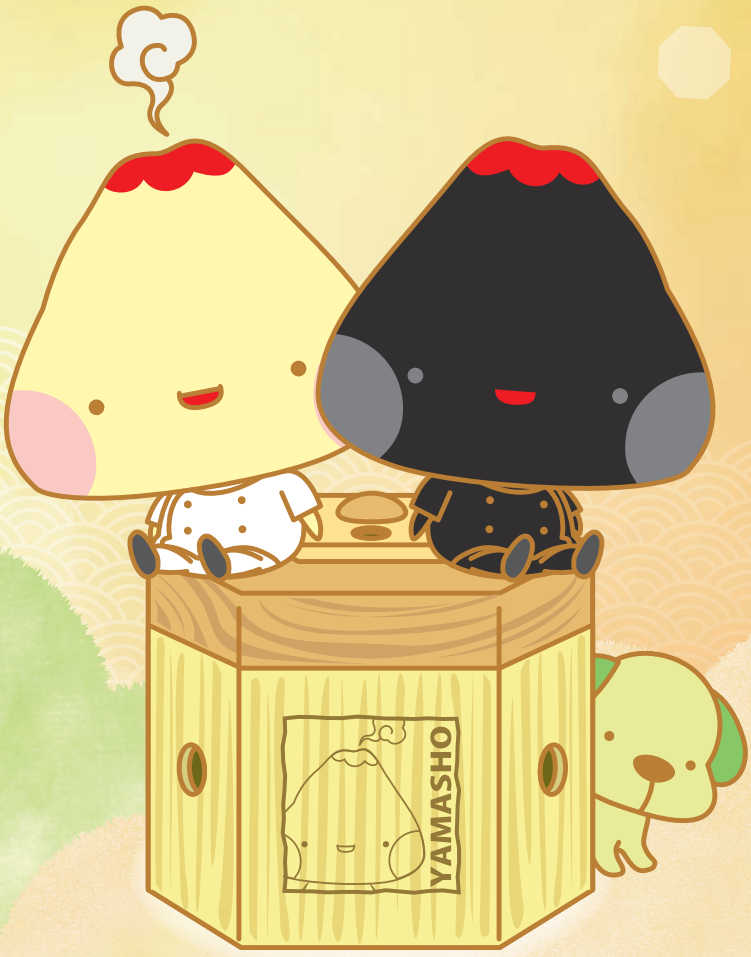
仲野 仁裕 先生
（仲野整體本院四日市 / 三重県四日市市）

助産師の経験とお灸で妊活・産前産後・更年期に寄り添う〈前編〉

中村 久美子 先生
（凛 鍼灸院 / 神奈川県藤沢市）

「全部オフにする」全身調整の施術と、もぐさんの箱きゅう

竹山 綾乃 先生
（鍼灸マッサージサロン Stock / 静岡県島田市）



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. 14 2026 AUTUMN

CONTENTS

4 1冊まるごと　もぐさんの箱きゅう
問診と検査から組み立てる、冷やさないための箱きゅう治療
仲野 仁裕 先生（仲野整體本院四日市 / 三重県四日市市）

9 【コラム】**すきさんのお灸どうでしょう**
#9 あなたはひねる派？台座派？
鋤柄 誉啓 先生

10 1冊まるごと　もぐさんの箱きゅう
助産師の経験とお灸で妊活・産前産後・更年期に寄り添う〈前編〉
中村 久美子 先生（凛 鍼灸院 / 神奈川県藤沢市）

14 1冊まるごと　もぐさんの箱きゅう
「全部オフにする」全身調整の施術と、もぐさんの箱きゅう
竹山 綾乃 先生（鍼灸マッサージ Stock / 静岡県島田市）

18 【コラム お灸歳時記】
第9回 二十日灸はいつ始まり、なぜ消えたのか
文献とフィールドワークからたどる年中行事の変容（前編）
舟木 宏直 先生



2026 秋号 Vol.14
2026年10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。



P4
仲野先生
三重県四日市市



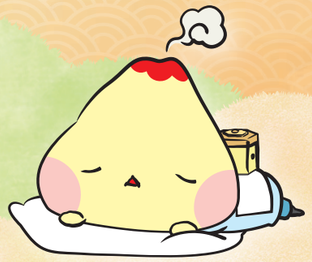
P10
中村先生
神奈川県藤沢市

一冊まるごと
もぐさんの箱きゅう



P14
竹山先生
静岡県島田市





問診と検査から組み立てる、冷やさないための箱きゅう治療

三重県四日市市で100年の歴史を重ねてきた「仲野整體」。院長を務める仲野仁裕先生は、「医者より養生、薬より手当」の考え方を大切にし、問診と検査で症状の原因を見極めながら、一人ひとりに合う施術を組み立てています。そんな仲野先生が惚れ込んだのが、煙とにおいが少なく、施術にもセルフケアにも取り入れやすい「もぐさんの箱きゅう」。箱きゅうを選ぶ理由や臨床での使い分け、セルフケアとして無理なく続けてもらう工夫を中心に、100年続く治療院ならではの哲学を伺いました。



仲野 仁裕 先生

四代目 仲野整體本院四日市　院長
鍼灸師・柔道整復師
Grastonテクニック認定プロバイダー

“あたためること”をずっと大切にしてきた治療院に、選ばれた「もぐさんの箱きゅう」

―仲野整體では、温灸をどのように治療に生かしてこられたのでしょうか？

温灸や身体をあたためることは、ずっと大切にしてきました。以前は、院独自の電気温灸器を作って活用するほど、自分たちが求める温灸ができるように試行錯誤していた時期もあったくらいです。

今では考えにくいかもしれませんが、昔は「太りたい」と相談に来られる女性が結構いたんです。当時は、痩せている女性は健康ではない、子どもを産めないのではないかと見られることもあった時代です。今ほど栄養価の高い食事が多くなかったので、お腹をあたためて内臓の働きを良くするために温灸を使っていました。「毎日、温灸をしに来なさい」と言って、お腹をあたためながら食事の指導もしていたみたいです。

現代では、僕は「あたためる」こと以上に、「冷やさない」ことが大事だと思っています。冷たい飲み物や冷房、肌の露出が多い服装など、今の生活には冷えにつながるものが多いですよね。特に若い方には、知らず知らずのうちに身体を冷やしている方が多いと感じます。なので、まずは冷やさないようにすることが、日々のセルフケアの基本だと考えています。



自作の電気温灸器

―まずは「冷やさない」こと。その考え方が治療の根底にあるのですね。

そうですね。「医者より養生、薬より手当」というのは、僕が大切にしている言葉の一つです。悪くなってから治療することはもちろん大事ですが、それよりも悪くならないように身体を見ていくことが一番大切だと思っていて、セルフケアもできるお灸だからこそ、これができると考えています。いわゆる“未病”ですよね。だから患者さんには、治療院で施術を受けるだけでなく、自宅でのセルフケアとしても温灸を勧めています。

―もぐさんの箱きゅうを使い始めてくださったきっかけを教えてください。

僕は、お灸のデメリットはやけどと煙だと思っていて。煙が好きな人って、あまりいないじゃないですか。そこで、もぐさんの箱きゅうが発売されたとき、「これはめちゃくちゃいい」と思ったんです。まず、専用の炭化もぐさを使うので煙が少ない。においも気にならない。それに、施術者が付きっきりじゃなくていいので施術に取り入れやすい。この３つだけでも大きいのですが、実際に火を使い、もぐさが燃えていく過程そのものに箱きゅうならではの良さがあると感じています。もう、抜群にいいですね。

燃えていく時間がつくる、身体の深部まで届く柔らかな熱

―電気や光を利用する温熱機器と比べて、箱きゅうの熱にはどのような特徴がありますか？

僕の感覚では、カーボン光線治療器は、比較的広い範囲を全体的にあたためるイメージです。それに対して、箱きゅうのほうがもう少しピンポイントで、熱が身体の深部まで届くように感じます。さらに狭い範囲をあたためたいときには、ローラー式の温灸棒を使います。例えば、顔面神経麻痺の方や、局所に神経痛がある方ですね。

広い範囲をあたためたいのか、限られた場所に使いたいのか、身体の奥まで熱を入れたいのか。どの道具にも一長一短があるので、患者さんの状態や施術の目的に合わせて選ぶことが大切だと思います。

―火を使うことで、あたたまり方にも違いが出るのでしょうか？

これはあくまで僕自身の感覚ですが、もぐさのように、酸素と反応しながら燃えていくもののほうが、あたたかさが柔らかいと思うんです。電気温灸器はスイッチを入れると一気に温度が上がりますが、火を使うお灸は温度が緩やかに上がり、患者さんも少しずつ熱さを感じるようになります。最終的に同じ温度に達するとしても、そこまでの過程が違うんですよね。



熱刺激を与えるという点では、電気温灸器も火を使うお灸も同じかもしれません。ただ、例えば直接灸では、もぐさが燃えていく間にも熱刺激があります。その燃焼の過程に「プラスアルファ」の効果があると、僕は考えています。温度が急に上がるよりも、自然に少しずつ上がるほうが、患者さんの身体への負担や侵害刺激も少ないように感じます。だから僕は、火を使うクラシックな方法が好きなんです。

―先生は治療の中で、そのプラスアルファを大事にされているということですか？

そうですね。電気温灸器なら、患者さんが購入して自宅で使うこともできます。でも、治療院のベッドで適切な姿勢をとって、リラックスした状態で鍼と温灸を受けるのは、治療院に来なければ

できません。マッサージ機を使うのと、人からマッサージを受けるのは違いますよね。それと同じで、刺激だけを取り出せば似ていても、その他の細かいディテールが違います。僕は「うちでしかできないこと」を提供しなきゃダメだと思っているので、治療院に来てもらう意味のある施術を大切にしています。

原因不明の不調や治りにくさにも、箱きゅうで“あたためる”選択を

―仲野整體では、初診の問診や検査に時間をかけておられるそうですね。

僕たち鍼灸師は医師ではないので、病名を確定するような医学的な診断はできません。ただ、施術をする以上、症状の原因や身体の状態を把握し、治療を組み立てる必要があります。同じ腰痛でも、筋膜性なのか、骨の問題なのかなど、原因はさまざまです。患者さんから症状だけを聞いて、すぐ施術に入るわけにはいきません。

だから、うちの初診では問診に20～30分ほどかけ、生活習慣の確認と検査を中心に行います。初診での治療は、必要最低限のものだけ。問診や検査をしっかりしなければ、患者さん自身も、どこがどのように悪いのか納得できません。ただ「あたためますね」と言って施術を始められるのと、「こういう理由があるから、まずはこの方法であたためます」と説明して施術されるのとでは、納得感が全然違いますよね。本人が納得して通える状態をつくる。その初診の１回が、後の治療につながっていくんです。うちの場合、初診の患者さんのリピート率は９割を超えます。

―初診でしっかり検査・問診することで、患者さんは納得するし、先生も個々の患者さんに適した治療ができるということですか？

そうです。検査では症状がある場所だけではなく、全身の状態が把握できるからです。例えば筋緊張型頭痛なら、まず首にアプローチしようと考えますよね。でも、足裏のタコによって身体の使い方が悪くなり、それが頭痛につながっている方もいます。部分や症状だけにとらわれず、身体をトータルで見ることが必要不可欠ですし、これこそが東洋医学の考え方だと思います。



―そうした見立てをもとに、箱きゅうがいいと判断されるのはどのようなときですか？

大きく分けて２パターンあります。１つ目は、症状はあるのに検査ではその原因が見つからない場合。症状と検査の結果が一致しないときは何か別の答えがあるはずなので、交感神経が優位になっていたり、精神的な負担が影響していたりする可能性を考えます。そういう方には、最初からお腹にもぐさんの箱きゅうを置き、足もカーボン光線治療器であたためて、リラックスできる状態をつくります。不定愁訴の方も結構多いですね。はっきりした原因は分からないけれど、何となく調子が悪いという方には、箱きゅうがめちゃくちゃいい。身体を冷やしているだけでも不調につながることはよくあって、あたためるだけで症状の改善が見られる方もいます。

―検査で原因が見つかった場合にも、箱きゅうを使われることはありますか？

あります。それが２つ目のパターンです。検査で原因が見つかり、それに沿って治療しているのになかなか改善しない場合。そういうときは、背景に強いストレスが隠れていて、そこも一緒に解決しなければいけないと考えます。患者さんにも、「治療を続けていますが少し治りが鈍いので、一度箱きゅうをやってみましょう」ときちんと説明します。さらに「リラックスできるだけでも良いことは多いので、少し試してみましょうか」と提案するような感じですね。それで、実際に箱きゅうを取り入れると、改善が見られることが多いんです。意外と、屈強な男性でもそうなんですよ。「温灸をしてから、めちゃくちゃ調子がいいんです」と言われることもあります。そういう反応を見ると、あたためることはやっぱり大事だと感じますね。

本当にしなければならないケアは、患者さんが続けられる状況までつくること

―もぐさんの箱きゅうは、患者さんのセルフケアにもお勧めいただいているそうですね。

はい。院で治療できるのは、１週間のうちせいぜい１時間ほどです。院での治療だけでできることには限りがあるので、日常生活の中でいかにケアできるかが、改善の鍵だと思っています。だから、セルフケアにももぐさんの箱きゅうを活用しています。交感神経が優位になっている方に、意識してリラックスする時間をつくってもらうのにもいいですね。使い終わったら脇にポンと置いてそのまま休めるので、寝る前にも使いやすい。もぐさんの箱きゅうは、めちゃくちゃ優秀だと思いますよ。

―勧めるだけでなく、続けられるよう丁寧に支えておられるのですね。

基本的には、毎晩寝る前など、時間を決めてお腹に使ってもらいます。「もったいないから」と控えず、必要な分はきちんと使ったほうがいいとも伝えています。ただ、最初から長く続けようとするとハードルが上がるので、患者さんにはいつも「まずは４日だけ続けてみてください」と言っています。３日でやめると続かないけれど、４日続けば、だいたい習慣になりますから。帰り際には、患者さんの携帯電話に「お灸の時間」とアラームも設定してもらいます。アラームが鳴れば、「あ、お灸しなきゃ」と気づいてもらえますからね。続かない一番の原因は、伝える側が、患者さんの生活の中で実践できるところまで落とし込めていないことだと思っています。



―なるほど。ほかにセルフケアで、こんな時におすすめだというシーンはありますか？

はい、例えば二日酔いですね（苦笑）。お酒には利尿作用があるので、身体の水分が失われやすくなります。そうして水分が不足すると内臓の温度も下がり、働きが鈍くなると考えています。その結果、アルコールがなかなか抜けず、さらに調子が悪くなる。水分をしっかりとりながら、箱きゅうでお腹をあたためることは、その悪循環を断ち切るのにすごくいいと思っています。

また、夏でも気づかないうちに身体を冷やしていることがあります。室内は冷房が効いていますし、冷たいものも飲みますよね。特に事務職の女性なんかは、気づかないうちに身体を冷やし、それが不調につながっていることがあります。外が暑いので、自分では冷えていると感じにくいんですよね。だから夏こそ、やっぱり「冷やさない」ことが大事なんです。

一冊まるごと
もぐさんの箱きゅう

食事・運動・ケアが１か所で完結する。仲野先生が目指す未来の健康づくり

―「仲野整體」では、現在も旧字体の「體」を使っておられますね。

この字は「骨が豊か」と書きますよね。骨には“骨格”だけでなく、“身体そのもの”などいろいろな意味があるので、骨や身体が豊かになるという意味を持たせたくて。昔から骨格や身体の使い方を大切にしてきた治療の内容と、この漢字の意味がつながっている。だから、今も「體」を使い続けています。

―長く患者さんをみてこられた中で、大切にされている治療の考え方はありますか？

以前、東京の中村温灸院というところに、生姜灸をされるおもしろい先生がおられました。そこには老若男女が、生姜のお灸だけを受けに来るんです。その先生が、「ちょっとあたためて、気持ちよくウトウトできるのが大事なんだよ。私は『治す』と言っても、そんなに大したことはできない。ちょっとあたためるのが大事なんだ」と話しておられました。

長く患者さんをみている先生ほど、「治す」と構えるよりも、少し楽にすることを大切にされている気がします。以前、僕ががんばってもなかなか良くならなかった患者さんがいて、そんなとき父が「調子よさそうだね」と声をかけて肩をポンとたたいただけで、患者さんが「何だか調子がよくなった気がします」って。そんなことで変わることもあるのが、人間の身体なんですよね。本当におもしろいし、不思議です。

―これから、仲野整體で実現させたいことはありますか？

実は、僕は４兄弟の四男で、兄弟全員が臨床家です。兄はニューヨークでアスリートの治療もしています。そんな兄弟みんなと話している夢があります。食事、運動、身体のケアが、１か所ですべて完結する施設をつくりたいんです。良質で自然な食品を手に取れて、トレーニングができ、施術やメンテナンスも受けられる。「健康になりたかったら、ここに来てください」と言える場所ですね。

身体づくりの大きな柱は、身体に入ってくるもの、つまり食事と、運動、休息の３つです。どれか一つが欠けてもいけません。病気を治すためだけでなく、病気にならない身体づくりまで支えられる場所をつくりたいと思っています。

―その未来の健康づくりでも、お灸を役立てていただけたら嬉しいです。

現代のストレス社会で、お灸にできることは大きいはずです。身体をあたためることはもちろん、「自分をケアしている」と感じられる時間を持つことにも意味があります。

昔は、お寺でお灸を受けながら説法を聞く時間が、人々にとってリラックスできる時間だったそうです。そう考えると、お灸は何百年もの間、人のストレスを和らげてきた素晴らしい立役者なのかもしれませんね。



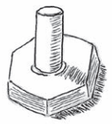


すきさんの

お灸どうでしょう

あなたはひねる派？台座派？

#9



「鍼灸師たるもの、艾をひねってお灸をすえないとね」この世界に入ったら誰でも一度は聞くセリフです。声の主は学校の先生かもしれないし、先輩かもしれない。誰からともなく言われた言葉から、私たちの中には「ひねるお灸の方が上等」のような考えが無意識のうちに醸成されている気がします。

実際に先生方と話すと、こんな声も聴こえてきます。「恥ずかしながら、私は台座灸ばかりで、ひねるお灸はしていないのです」。申し訳ないような顔で打ち明けられることがよくあります。私はこの「恥ずかしながら」が、ずっと気になっています。

私は物事に優劣をつけないことが東洋医学の素敵さだと思っています。虚であれ実であれ、それは良し悪しではなく変化するもの。ひねるお灸にも台座灸にもそれぞれの良さがあります。簡単であること、刺激を均等にしやすいこと、患者さんが実践しやすいことなどは台座灸ならではの強みです。

実際、私は施術の３、４割ほどで台座灸を使っています。この紙面だからというわけではなく、評判もよく、よいお灸だと思っています。また台座灸だけで施術ができないだろうか、とあれこれ試したりしています。その他のひねらないお灸も同様です。

それに「ひねるお灸が主役、それ以外は脇役」という考えでは養生が広まらないと思うのです。上等なお灸をすえることと同じくらい、たくさんの人が自分でお灸をすえられるようになり、世の中を巡らせてくれることも大事ではないだろうかと。

二つのお灸を同じ土俵に並べてみると、あらためて「ひねる意味」に気づけることもあるはずです。やはりひねるのがよいのだ、と堂々と言えるのも、ラベルをはずしてこそ、明らかになるものではないかと思うわけです。

そんなわけで「恥ずかしながら台座灸」はそろそろやめにしませんか、というのが私からの提案です。ひねるお灸へのこだわりは尊いものですが、誰かの入り口を狭めてしまうのは、もったいない。私は今日も胸を張って台座灸を使っています。「あなたはひねる派？台座派？」なんて、気楽に言い合える。そんなお灸の世界も、良いと思うのです。

鋤柄（すきから）　誉啓（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。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。

助産師の経験とお灸で
妊活・産前産後・更年期に寄り添う

前編

神奈川県藤沢市で女性専門の「凛鍼灸院」を営む中村先生。助産師・看護師として培った観察力を生かし、一人ひとりの身体の反応を丁寧に確かめながら施術しています。なかでも、お灸を身体の回復力を呼び覚ます「スイッチ」ととらえ、症状や回復の段階に応じて棒灸や「もぐさんの箱きゅう」などを使い分けるのが特徴。前編では、火を使うお灸だからこそ見える変化、箱きゅうの使い方、触診を軸に刺激を「引き算」する考え方を伺いました。



中村 久美子 先生

凛鍼灸院　院長
助産師・看護師
不妊カウンセラー・IAIMインストラクター
総合病院産科病棟
（九州労災病院・茅ヶ崎市立病院等）　勤務
藤沢市内不妊クリニック　勤務
藤沢市産後ケア訪問

2021年　呉竹柔整鍼灸専門学校
（現 横浜呉竹医療専門学校）　卒
2021年　凛鍼灸院　開業

「もう一息」の変化を引き出す、もぐさんの箱きゅう

―「もぐさんの箱きゅう」を取り入れていただいたきっかけを教えてください。

まず、もぐさんの焼き印が「かわいい！」と思って買ったんです（笑）。実際に使ってみると、専用の炭化もぐさを使うので煙が出ませんし、さわやかなヒノキの香りがして、施術で使うのにすごくいいなと感じました。

もぐさんの箱きゅうは、熱の入り方が柔らかいんですよね。じんわりと身体を温めたいときにちょうどよく、リラックスしていただきたい場面にも使いやすいです。炭化もぐさなのにすごく点火しやすくて、施術の流れを止めずに使えます。私は施術でよく棒灸を使いますが、棒灸と比べて灰を落としたり熱量をそこまで気にする必要がないので、手軽で使いやすいお灸として、本当に気に入ってよく使っているんですよ。

緊張して眠れない方や、少しリラックスしていただきたい方にも使いますし、年齢層も幅広く妊娠適齢期の方や更年期の方、75歳を過ぎた方にも使います。ですから、主訴が運動器疾患だという方以外、ほぼ使っていますね。そして、私自身も冷えが強いので、セルフケアのひとつとして箱きゅうを愛用しています。

―箱きゅうの柔らかな熱が必要だと思うのは、どんな時でしょう？

身体に触れて状態をみさせていただく際に、お腹に力がない感じや、詰まっているような感じがするときは、箱きゅうを使います。張っていて指が沈まないような状態のお腹が、温めるとふっと



緩んで、柔らかくふわふわに近い状態になります。また、お腹だけでなく背部や仙骨のあたりに冷えがある方にも使います。

以前、冷えがあって元気がない更年期の患者さんに箱きゅうをしたところ、「お腹に乗せてもらったお灸がすごく気持ちよかった」と言っていただきました。乗せたときの、じんわりあたたかい感覚がとてもよかったようです。

―施術の中ではどのようなタイミングで取り入れておられるのでしょうか。

私はうつ伏せの施術から始めるのですが、更年期の方や妊活中の方には、仰向けになってお腹への施術に入ったときに、箱きゅうを使います。また、胃腸の調子が悪い方で、仰向けから施術を始める場合は、最初から箱きゅうを使うこともあります。

前半はうつ伏せで鍼や棒灸などで施術をしていきますが、それで身体のスイッチが入れば、冷えていた体幹が温まって身体が動き始めます。しかし、冷えや緊張が強い方は、後半の仰向けの施術が始まる時でも、期待していたほどの動きや反応が出てこない場合があります。そういう時にトドメ（！？）を刺せるのが、この箱きゅう（笑）。「もう一息」「あと少し、肌に弾力が出てほしい」「温まってほしい」というときに、使える存在ですね。

―なるほど（笑）。あと一歩、という時に箱きゅうを使われるお話は新鮮ですね。箱きゅうの温度調整はどのように対応されていますか？

お腹の上で位置を少しずつずらしながら使っています。毎回、必ず皮膚に触れて、お腹の柔らかさや熱の入り方、皮膚の色などを確認しています。火傷を起こさないことを優先して考えているため、ほかの先生より神経質なくらい、こまめに触って確認していきます。熱の入り方や、皮膚の色、触感からそろそろ患者さんが「熱い」と感じるな、という目安が自分の中にはありますね。「このままだと熱が不快になりそう」と思ったら、患者さんが熱いと感じる前に位置をずらします。患者さんが眠っていたら、起こさずにそのまま休んでいただきたいので、熱くなる前のちょうどよいところで、位置を少しずつ動かすようにしています。ほかの先生よりも、触ったり確認したりする回数は多いかもしれませんね。



付属のタオルではなく、箱きゅうがちょうど収まるサイズのハンドタオルを使用。めくって確認しやすい、ちょうどよい大きさ。熱ければもう一枚重ねて使う。

どのくらいしっかり熱を入れるか、身体の変化を確かめながらお灸を選ぶ

―普段の施術では、鍼とお灸をどのように組み合わせておられますか？

普段は末端のほうから鍼をして、身体の様子を見ながらお灸を組み合わせていきます。腰がすごく冷えている方には、早い段階からお灸を使います。基本的には棒灸か「もぐさんの箱きゅう」を使いますが、もっと広い範囲を温めたいときにはサン・ビーマーを使うこともありますね。

お灸は特定の症状に限らず、その方の身体の状

態に合わせて幅広く取り入れることができます。身体の変化を感じられることもよくあって、それこそ施術の60分の中ででも、お灸によって身体が柔らかくなったり、肌に弾力が出たりといった変化が起こることもあります。

―箱きゅうと棒灸は、どのように使い分けておられますか？

そのときの身体の状態と、どのくらいしっかり熱を入れたいかで使い分けています。例えば、機能性ディスペプシアなどでかなり調子が悪いということで来られた患者さんには、しっかりと熱の入るホルダーつき棒灸での施術を選択しました。施術を重ねる中で、幸いにも食欲不振や胃のもたれが改善し、10キロ以上減少した体重も増え始めました。患者さんの状態から、もう強い熱量は必要ではなくなったと判断し、熱量が穏やかな箱きゅうへと変更していきました。「しっかり」と熱を入れなければならないときには棒灸を、身体が一歩よくなった頃に箱きゅうを使う感じですね。さらに身体が整って自分の力だけで回復できるようになるのが理想です。回復の度合いに沿って、その時々の身体に必要な刺激を選ぶようにしています。

必要な刺激だけを選ぶ「引き算」の施術

―電気温灸器など火を使わないお灸はいかがですか。

お灸をしたことのない方は、お灸と聞くと昔ながらの打膿灸のようなものを想像して、「怖い」「熱い」という負のイメージを持たれているようです。また、現代は火よりも電気の熱源の方が身近ですから、電気を使ってあたためるものの方が、抵抗感が少ないという方もおられます。そういう方には、最初にサン・ビーマーや電気温灸器を使うことで、お灸を受け入れてもらいやすいと感じています。その後、信頼関係ができて、私も患者さんの身体を知ることができた段階で、火を使うお灸が合うと判断すれば切り替えます。

火を使うお灸の方が、私たち施術者側にとっても反応が見やすいので、最終的には切り替えたいですね。

―火を使うお灸の方が、反応が見えやすいのですか。

確実に分かりやすいです。肌質の変化、たとえば肌がしっとりしてくるとか、弾力が出てくるといった変化は、火を使うお灸の方がはっきりと表れます。また、お灸の後にプツプツと細かな汗が吹き出すことがあります。その上で足がむくみっぽいという所見も合わせると、「水が滞っていたのかな」と考えられたりするのも、火を使うお灸ならではですね。

―先生は他に、長生灸や電気温灸器などもお使いになられていますが、どのようなお考えのもとで使い分けているのでしょう。

熱の強さに加えて、施術時の姿勢や、患者さんが煙を苦手とされるかどうかも判断材料になります。その方がどのような状態で施術を受けるのがベストか、というところまで含めて選んでいます。

例えば、妊婦さんだとどうしても横を向いての施術になるので、骨盤痛などには棒灸を使います。煙が苦手な方や、つわりの時期に裏内庭へお灸をするときは、においの少ない炭化棒灸を使うこともあります。

台座灸は、院での施術よりもセルフケアで使っていただくことが多いですね。ツボがくぼんで元気がないときや冷えがあるときなど、施術の最後に使うこともあります。

また、逆子のお灸には至陰に少し熱めの、艾を使用した知熱灸を行っています。

棒灸、箱きゅう、台座灸のどれか一つに決めるのではなく、その方の状況を見て選んでいます。そして、どのお灸を使うときも、身体に触れながら熱の入り方を確かめています。

―先生は、施術を通して患者さんの身体に起こる変化を、しっかり観察することを徹底されていますね。

助産師や看護師として病院に勤務していた頃に、「患者さんをよく見ておかなければ」という意識が身についたのは大きいかもしれません。忙しくなると確認が抜けたり、ミスが起こりやすい状況になります。なので、自分が対応できる範囲を超えて患者さんを同時に診ることはせず、基本的には一人ずつ施術しています。お灸をしている間も、ほとんど付きっきりになっていますね。患者さんが眠っているときは見守り、起きているときはその方のお話に耳を傾け、不安や辛さをリセットする時間にしています。

卒後に周産期の女性ケアを学ぶために女性鍼灸師フォーラムの勉強会に参加したのですが、そちらでも触診は施術の基本だと教わりました。施術の前後で身体に触れ、反応や動きを見る。また触る時は、凝りを探そうと強く押すよりも、まずやさしく触れるほうが、肌質や弾力など、身体の状態がよく見えると感じています。





―やさしく触れることで、身体に起きている細かな変化にも気づけるのですね。

例えば、至陰や湧泉へお灸をするときは、お灸をしていないもう一方の足にも触れるようにしています。片方にお灸をしている間に、反対側の足も温かくなって「こっちはもうしなくてもよさそう」と判断できることがあるんです。また足の裏への棒灸の施術によって、肩や腰の凝りや張りが緩むこともあって。最初の触診で「鍼でアプローチしよう」と思っていた場所でも、お灸でそのような状態になっていたら、鍼の本数を減らすことができる。

ただ左右均等に同じ施術をするのではなく、片方への刺激で身体が動いていると分かれば、反対側にはあえてお灸を重ねません。鍼も同じで、すでに変化が出ていれば、本数を増やさず、そのときの身体に必要な刺激にとどめます。

そうした引き算ができるきっかけを与えてくれるのも、お灸の魅力ですね。「身体が自分で治してくれているんだな」っていうことを感じさせてくれる。だからお灸っていいなあって思うんです。

（つづく）

「全部オフにする」全身調整の施術と、もぐさんの箱きゅう

静岡県島田市で、アパートの一室を使ったプライベートサロンを営む竹山綾乃先生。接骨院での勤務時代、鍼だけの施術では物足りなさを感じていたという竹山先生は、自身の心身の不調をきっかけにお灸と再会し、独立開業に至りました。現在は鍼・お灸・指圧を組み合わせた施術で、腹診や冷えへの対処を重視しながら、患者さんの身体を丁寧にひもといています。日々の施術の考えから、「もぐさんの箱きゅう」によるケアの実例まで、じっくりお話をうかがいました。



竹山 綾乃 先生

鍼灸マッサージサロン　Stock

2020年　東海医療学園専門学校　卒
静岡市内接骨院での勤務経験を経て、
2024年「鍼灸マッサージサロン　Stock」
を開業

自らの体調不良を救ったお灸との再会

―開業までの経緯を教えてください。

小学生の頃から島田市に住み、熱海の専門学校卒業後は静岡市の接骨院に勤務していました。その後、接骨院を退職し独立するなら地元の近くがいいと考え、このアパートの一室で開業したんです。

接骨院では施術に使うのは鍼だけで、お灸は使っていませんでした。でも「鍼だけだと物足りないな」と感じていましたね。その後、私自身が体調を崩してしまい接骨院を辞めることになりました。朝早くから終電まで働きづめ、という生活がほぼ毎日続いて、「働きすぎ」の状態だったんだと思います。

―そうだったのですか。どんな状態になってしまったのですか？

ストレスで自律神経のバランスを崩し、食欲がなくなりガリガリに痩せてしまいました。仕事中は普通に話せても、仕事が終わると何も話せなくなるような状態でした。これは危ないと感じて仕事を辞め、休養期間を取りました。その時、鍼とお灸を受けに行ったんです。自分では手が届かない背中にお灸をしてもらい、「こんなに気持ちがいいんだ」と改めて実感しましたね。それで、「鍼灸師なのに自分はお灸を全然使っていなかった」ということに、はっと気づいたんです。それから自身のセルフケアでお灸を使うようになり、すごく好きになっていきました。

―お灸と再会したのですね。

カイロとは違って、身体の芯まで熱が伝わっていく感覚が好きなんです。当時は食事が摂れなかったり、食べるとすぐにお腹が痛くなったりしていたのですが、毎日お灸をすることで、少しずつ改善していく感覚がありました。

お腹に現れる内側の乱れを整える全身調整

―サロンにはどのような患者さんが多くいらっしゃいますか。

30代から40代の女性が中心で、50代の方もいらっしゃいます。首肩こりや頭痛、胃腸の不調、自律神経の乱れを気にして来院される方が多いですね。

患者さんからは、「マッサージや局所への鍼だけでは、効果が持続しにくい」という声をよく耳にします。効果を持続させるためには、生活習慣を整えるのが理想的ですが、すぐにできる方ばかりではありません。そこで、気・血・津液の流れを鍼灸で整えてあげることで、不調が戻りにくい身体づくりができるのではないかと考え、全身調整を軸にした施術を行っています。

そうした施術の中で、下痢や食欲不振といった消化器系の不調やストレスは、内側の乱れとしてお腹に反映されやすいため、腹診とお腹を整えることを重視しています。

―腹診によってわかることが多いのですね。たとえばどんなことがわかるのでしょうか？

内臓の機能低下や過活動がお腹には出てきやすいので、それを利用して患者さんの状態を把握するんです。

自律神経の乱れもお腹に現れます。例えば、長時間のデスクワークや夜更かしと言った生活習慣の乱れによって、交感神経が働きすぎている、あるいはうまく切り替わらない、といったこと、寝つきが悪いなど睡眠に関する悩みもお腹に出てきます。

―そんなに色んなことがわかるのですか。腹診の感触としては、具体的にはどんなふうに感じるのですか？

押した時に硬さや張りを感じたり、患者さんが痛みを感じたりする形で現れます。へこんでいるところや、逆に盛り上がっているところを「虚と実」として読み取ります。

押した時にすごく抵抗感がある方もおられます。お腹が「ウッ！」と反発してくるような感じですね。お腹の緊張や滞りが強い状態になっているので、反発するような反応になってしまうんだと思います。

そうかと思えば、柔らかすぎるということもあります。力がなくて弱っているために、指が沈んでしまうんですね。押すと痛い、鈍痛や不快感があるという反応になります。

そうした反応を見て、鍼で調節したりもぐさんの箱きゅうをお腹にすえると、硬かったお腹が柔らかくなったり緩んだりします。お腹が整うことで全体的な調子を改善できると考えているので、そういう意味でもお腹は重要です。

「冷え」の部分だけでもよくしてあげるだけで、身体はよくなる

―2025年冬から、メニューに「もぐさんの箱きゅう」を取り入れてくださっています。

実は自分で購入したのではなく、開業祝いとして先輩からいただきました。先輩が使っている手作りの箱灸を見せてもらい、その効能を教えてもらいながら体感して「わっ、気持ちいい」と感動して。「私も取り入れたいな」という話をしていたら、アパートの一室で開業することもあってか、煙の出ない「もぐさんの箱きゅう」を選んでプレゼントしてくれました。

―最高のプレゼントですね！臨床でも活躍させたいと思いましたか？

思いました！時間が空いた時は私自身生理痛があるので、お腹や腰に使っています。本当に好きだから、患者さんにも推しています（笑）。

煙が出ないから物足りない、ということもなく、熱がちゃんと伝わってくれます。一般的なものは、粗もぐさを使うため臭いが強くなってしまうのですが、その心配もありませんし。熱さも、回転蓋とタオルや手ぬぐいなど敷くもので調整できるので、とてもよいですよね。みんなにやってほしいくらい。

―どんな症状の方に使うことが多いですか？

胃腸系と冷え系ですね。胃腸系は、便秘や下痢、逆流性の症状がある方、検査では異常が見つからず「自律神経の乱れ」「ストレス」と言われるような胃腸症状の方が多いです。冷えは自覚がない方も多いので、腹診や鍼の施術の際にお腹に触れて、とても冷えていたら箱きゅうを使います。

婦人科系の悩みにもよく用います。例えば、生理痛がある方、生理の時の胃腸の不調や不快感が強く出る方、冷えが強い方など。もぐさんの箱きゅうを毎回お腹にすえている患者さんで、「今月は血の塊が出なかった」と報告してくださった方もおられました。婦人科系の症状で温める場所は下腹部や子宮周りが中心ですが、生理時に腰が痛くなるという方には仙骨周りにすえるなど、症状の出方に合わせて場所を変えています。

―冷えと体調はどのように関連していると考えておられますか？

例えば、体温が35度台まで下がっている方は、不調が大きかったり長引いたりする傾向があります。それは「寒い環境だから冷えている」というのと違って、身体を温める働きが不足している状態です。免疫力も下がっているため、風邪をひきやすいとか、他の不調も出やすいんですよね。ですから、私にとって平熱が低いとか、どこかが冷えている、ということは、不調が出やすい状態である、という感覚なんです。だから温めること、巡りを常に良くしておくことが重要だと考えています。

腰回りやお尻の冷えは、腰痛や生理痛といった症状として出ます。本人は痛みを取るために筋肉を緩めてほしい、という感覚で施術に来られるのですが、冷えは見落としがちです。その痛みには、血行不良や姿勢などいろいろな原因がありますが、冷えの部分だけでもよくしてあげるだけで、巡りがよくなり筋肉も硬直しにくくなる。ですから、冷えへの自覚と冷やさないようにする意識を持ってもらうことも大事なんです。

―冷えは万病のもと、と言われる割には、自覚したり意識されている方は少ないんですね。

生理痛があって、足の冷えは自覚していても、実はお腹や腰回りがキンキンに冷えていることには気づけていない、という方がかなりいらっしゃいます。腹診の時に「ここ、かなり冷えていますよ」とお伝えし、さわってもらうと「え、こんなに冷たいんだ」と驚かれます。さらにもぐさんの箱きゅうの後にさわってもらうと「こんなにあたたまるんだ！」。そうした違いを体感することで、意識を持ってもらえるようになります。

また、女性の冷えはよく聞かれますが、実は男性も冷えている方が多いです。

―男性にも冷えはあるんですか。

はい、あります。これも自覚がないだけで、お腹周りが冷えている男性は多いです。ここにいらっしゃる男性の患者さんを見ていると、脂っこい食事を好んだり早食いをされたりする習慣があり、その影響で下痢になりやすい方が多いと思われます。ある方は、通勤中に毎日お腹が痛くなってコンビニに駆け込んでいたのですが、１～２週間に１回のペースでこちらに来てもぐさんの箱きゅうをしていたところ、１週間に１回になって、またさらに改善して、その症状がなくなったと喜んでいました。

―男性へのもぐさんの箱きゅうも、需要がありそうですね。患者さんの反応はいかがですか。

施術直後に「もうお腹が動いている感じがする」と言ってくださる便秘の方や、施術の後も２～３日は身体がぽかぽかしていたとレビューに書いてくださる方もいて、手ごたえを感じています。

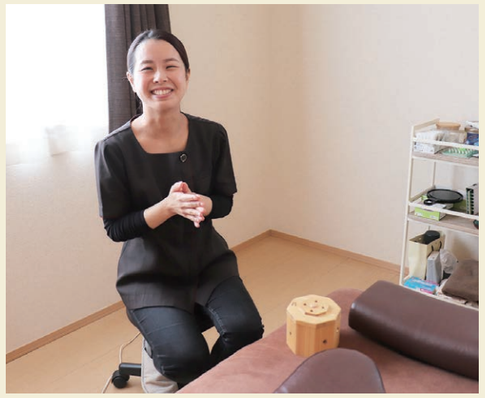
サロンの予約ページには箱きゅうの写真を掲載しているのですが、これがきっかけで来院される方も少なくありません。「お灸には馴染みがあるけれど箱灸は見たことがない」という方が、興味を持って来院してくださることもありました。

できることは全部やって、全部オフにしたい

―施術の中では、どのタイミングで箱きゅうを使われるのですか。

仰向けの施術の一番はじめに、お腹に箱きゅうを置きます。20～30分ほど時間がかかるので、その間に手足への鍼や台座灸など、他の部位の調整を並行して行います。うつ伏せで背中や腰を施術する際にも、症状に応じて背中側に置くことがあります。

施術のメニューとしては、鍼灸、指圧、ドライヘッドスパのいずれかや組み合わせを選択していただくのですが、私の方で症状に合わせて組み合わせる「オーダーメイド施術」の中で、もぐさんの箱きゅうを使うことが多いですね。いろいろな不調を抱えている方ほど、箱きゅうが必要になる場面が多いという印象です。



―鍼灸・指圧・ヘッドスパは、どのように使い分けていらっしゃるのでしょう。

鍼灸は全身や自律神経の調整ができます。鍼は深層の筋肉や関節など、指圧では届きにくい部分へのアプローチが得意です。一方、指圧は表面の緊張をゆるめたり、こちらも姿勢の矯正を通じた自律神経へのアプローチができます。

指圧は、患者さんが求める「やってもらった感」を満たしてくれます。私自身が、鍼とお灸だけだと物足りなさを感じてしまうこともあって（笑）。鍼灸の後に指圧を入れると、身体がゆるみやすくなるという相乗効果もあります。また指圧には、擦ったり揺すったりといった手技で身体をゆるませる方法があるので、鍼の刺入前に緊張を緩めるために使うこともありますね。

ドライヘッドスパはリラックス目的で、頭痛や目の疲れ、睡眠関係の悩みがある方におすすめしていて、好評です。ここで鍼灸と一緒にできるように提示しているのは、「いっぺんにできたらお得だ」と思うからです。ドライヘッドスパだけでもリラックスはできますが、頭だけリラックスできても身体が緊張状態のままだったら、本当の意味でのリラックスはできないですよね。だから、ドライヘッドスパは鍼灸と一緒にやるのがマストだと考えています。

身体をリラックスさせるために、鍼灸院とマッサージへ別々に通う必要がないといいなと思って。私は「できることは全部やって、全部オフにしたい」と考えてしまうタイプなんです。

―マッサージ目的でいらっしゃる方が、先生の施術で鍼灸のよさに気づくこともありそうです。

患者さんは施術中や直後は指圧の「やってもらった感」で満足されるのですが、時間が経ってから「マッサージに行っていた頃より、体調のいい状態が長く続きました」と言ってくださることが多いです。

生理痛や便通など身体の内側の悩みは、数回の施術ですぐに変化が出るものではありません。３ヶ月ほど施術を継続していただく中で、血の塊の量や体質の変化を一緒に追いかけていくというスタンスを大切にしています。ありがたいことに、私のところに来てくださる患者さんの多くは、そのことを最初から理解してくださっているんです。

今、本当に毎日楽しくて仕方がないんです（笑）。病院に行くほどではないけれど、「なんとなく調子が悪い」というちょっとした不調でも、気軽に頼ってもらえる鍼灸院でありたいと思っています。そして不調がない時にも、体調を崩さないためのメンテナンスをさせていただく存在になりたいですね。

コラム

お灸歳時記 ―お灸にまつわる年中行事―

第９回　二十日灸はいつ始まり、なぜ消えたのか

文献とフィールドワークからたどる年中行事の変容（前編）

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。

お灸の年中行事について話をする機会をいただくことがある。その時によく質問されるのが「灸の行事はいつから行われているのか」と「いつ頃まで行われていたのか」という点である。そこで今回は、文献史料とフィールドワークの事例を交えながら二十日灸の盛衰の歴史をたどってみたい。なお、二十日灸の行事の内容や分布については、第２回のコラム「東の二十日灸、西の二日灸」（すえとこvol.７掲載）を参照されたい。

二十日灸はいつから始まったのか

東北地方を中心に、１月20日に行われてきた「二十日灸」であるが、その歴史は非常に古い。現在確認できる最古の文献史料は、群馬県太田市の長楽寺の賢甫義哲（けんぽぎてつ）が、永禄８（1565）年に記した『長楽寺永禄日記』である。この日記には、寺内諸行事や寺領での勧農行為など多岐に渡る内容が記されている。そして、日記の一月二十日条には、以下のように記されている[1]。

> 廿日ヤキニ三リヲ百草、癖ヲ百草灸シツル、霖曳相伴也、サンリヲ灸シアゲ、麦マゼノメシヲウチバニー碗、冷汁ニテ用テ、ヘキヲヤキシアゲ、入夜マデモ殊外ヤクトキヨリモ痛ツル

日記には「廿日ヤキ」との名称が記載されていることから、たまたまこの日に灸を行ったのではなく、既に行事として実施されていたことがわかる。また、１月20日の灸の行事の名称が「廿日ヤキ」と呼ばれていたこと、「サンリ」と「癖」という明確な施灸部位が記録されていることから、当時の二十日灸は直接灸による行事であったことが確認できる。

江戸時代における二十日灸の広がりと手法の変化

群馬県以外では、貞享２（1685）年に会津藩で行われた各地域の風俗調査に二十日灸の記録が認められる。その報告書[2]の一つ『会津郡郷村之品々書上ヶ申帳 伊南古町組』の「廿日正月と申事」には下記の記載がある。

> 望之十四日に諸神へ供し農具手向之団子[3]を取仕舞、朝に給祝申候、此日廿日やいとうと申灸を仕候

これ以外にも『中荒井與三十二箇村風俗帳』や『川沼郡野沢組百姓民間営風俗改書上申帳』『地下萬定書上帳』『蒲原郡小川庄上條組地下風俗家業旧例改帳』などにも同様の記載があり、会津藩の各地域において広く二十日灸が行われていたことが確認できる。

これらの資料が示す通り、二十日灸の歴史的系譜は古い。しかし、ここで一点注目すべき事柄がある。それは、当時のいずれの記録にも施灸時の介在物が登場しない点である。

民俗資料に記録された二十日灸には、頭の上に皿を冠し艾を置き、施灸するスタイルが山形県や宮城県、秋田県を中心に認められる。こうした介在物を用いた二十日灸は、江戸時代に秋田県を旅した菅江真澄（すがえますみ）の紀行にも記されている。

> きょうは灸のすえ初めの日で、昆布のうえにもぐさをのせ、ただひとつ火を点じて頭の上においた
>
> 菅江真澄「小野のふるさと」[4] 天明５（1785）年１月20日の日記より

> この朝は、陶皿をふせて、艾をまるめておき、灸ぞめといって、居あわせた人みなの頭にのせてすえる。「ああ熱い」など戯れるものもあった。
>
> 菅江真澄「男鹿の寒風」[5] 文化８（1811）年１月20日の日記より

このように、江戸時代には群馬県以外にも福島県や秋田県で二十日灸が行われていた。また、秋田県の湯沢市や男鹿市では直接灸ではなく、介在物を冠した二十日灸が行われていたことが確認できる。

しかしながら、二十日灸の近世以前の史料は少なく、この施灸方法の変化が、経時的なものか、地域差によるのなのかは明らかになっていない。今後の研究課題である。

450年間受け継がれた健康習慣

「二十日灸」とは別の灸の年中行事である「二日灸」の初出文献が、寛永18（1641）年に斎藤徳元（さいとうとくげん）によって著された『誹諧初学抄』である。また、春と秋に灸を推奨した「勧農御触書資料」の刊行が寛文５（1665）年であった。これらのことを踏まえると、永禄８（1565）年に既に行われていた二十日灸はもっとも古い灸の行事といえるかもしれない。そして、この灸の行事が一部の人々の間で現在も行われていることを考えると、二十日灸の風習は約450年もの長きにわたり、人々の健康を担ってきたともいえる。

1　賢甫義哲「長楽寺永禄日記」群馬県史編さん委員会 編『群馬県史 資料編5』群馬県、1978.
2　庄司吉之助 編『会津風土記・風俗帳 2 』歴史春秋社、1979.
3　１月14日または15日に、団子を木に刺して五穀豊穣や無病息災を祈願する行事のこと。団子を刺した木を飾る時期は地域によって異なるが、この地域では1月20日に下ろした。
4　菅江真澄「小野のふるさと」内田武志、宮本常一編訳『菅江真澄遊覧記　第一巻』平凡社、2000.
5　菅江真澄「男鹿の寒風」内田武志　宮本常一編訳『菅江真澄遊覧記　第五巻』平凡社、2000.

behind-the-scenes

～取材の裏側～



仲野先生

記事の中でも少し触れましたが、ご兄弟は皆さま臨床家であり、その中のお一人は、アメリカの運動選手に帯同されているそうです。バレーボールやフェンシングなど、特定の競技に限ったチームではなく、「USAチーム」に関わっておられるとのこと。そうした世界の第一線からも、仲野先生は最新の理論や情報を取り入れ、ご自身の治療に活かされています。一方で、そこでの治療について詳しく伺うと、重視されているのは「全身をみる」という、とても地に足のついたアプローチと、患者さんのストレスを軽減するための「カウンセリング」でした。これは、仲野先生が大切にされている「全身治療」と「問診」に通じるものだと感じました。

また、仲野先生は「仕事は複数人で取り組むべき」という信念についてもお話しくださいました。院内での治療はもちろん、何かあればご兄弟に相談することで、一人では気づけないことにも目を向け、より良い治療につなげているのだそうです。創業100周年を迎えた仲野整體。これからもチームプレーで、たくさんの患者さんを支えていかれると思います。





竹山先生

ご自身が体調をくずされた時に、消化器系の不調に悩まされていたという竹山先生。独立開業にあたって手にした「もぐさんの箱きゅう」を、同じような消化器系の症状のケアに役立ててくださっていると聞き、うれしく思います。お腹がゆるみがちの男性患者の事例が記者には意外に感じられましたが、読者の先生方はいかがでしたか？

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

すえとこ INFO

初登場

もぐたん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名様にもぐたん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11月30日（月）まで

---

web で見る 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

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。