

「お灸のすえ方」

長谷川鍼灸院



お灸は、根っからある体質改善の為に非常に効果があり、昔から「灸の痕の無い者と旅はするな」とか「三里に灸をすえて旅をせよ」などと言われます。現代みたいに医療が地方にまで無かった時代は、民間療法として、お灸をすえる人は多かったものです。

当院でも、患者さんの状態によって、自宅で施灸をしていただくことがあります。これも身体の状態を診て、ツボを選択、指導いたしております。

お灸をすると「やけど」をします。台座付間接灸（せんねんきゅう・長生灸）等も熱さを強く感じた場合「水ぶくれ」になります。

やけどは、この部の組織が熱で破壊されて、その修復作用で起こる状態なのです。破壊された部分に、血液が集まって、赤くなり、痛みと共に修復してくれるわけです。

つまりお灸は、やけどの修復作用を利用して、「気」の流れが滞っている場所の調整してくれるものなのです。「お灸はやけどをさせて治す」ということになります。



お灸の注意点

- ① 水ぶくれができたなら、消毒した針等で刺して水を抜き、消毒後2~3日休んで、その部が乾いたら、同じ所にすえる。
- ② かさぶたになったら、場所をずらさずに、かさぶたの上に施灸するが、熱さが感じにくいので、少し大きめのモグサをひねってやるとよい。
- ③ お灸の時間は、いつでもよいが、風呂の直前だと、風呂でしみる。風呂の直後だと、お灸の熱さは増す。
- ④ お灸は、慢性化した症状緩和の体質改善のため毎日すえるとよいでしょう。

お灸のすえかた

「お灸のひねり方」

- ① モグサを小豆粒くらい、つまんで左手の手のひらに乗せます。



- ② 右手の人差し指でモグサをころころと細くよります。

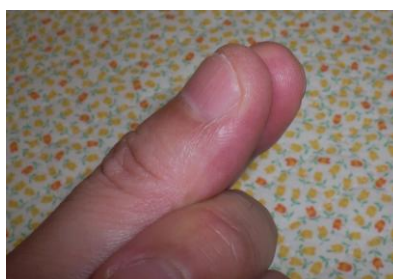
この「こより」が太いと、お灸の底面が大きくなり熱いです。
また、硬くよってしまうと、火が点きにくく、これも熱いです。



- ③ こよりにひねったモグサを、
左手の人差し指の指の腹に、指の方向に沿って（縦方向）に乗せます。



- ④ そのモグサを落とさないように、親指で横から見えないうように押さえます。



- ⑤ この押さえた親指を 90 度スライドさせます（モグサを転がすように）。



- ⑥ 手の人差し指と親指の間からチョンとでたモグサ（左の指でモグサを押さえながら）を、
右手の親指と人差し指でつまみとります。



- ⑦ 大きさの目安は、米粒の半分くらいがいいでしょう。



- ⑧ つまみとったモグサは、布の上等に立てて並べておきます。



- ⑨ 先ほど 90 度にスライドさせた左手の親指を元の位置までスライドさせながら戻して、
もう一度 90 度スライドさせると、また指の先にチョンとモグサがでてきます。
これを繰り返すだけです。



「ツボへの乗せ方」

- ① ティッシュペーパーを1枚水で濡らして硬く絞ってください。



- ② その絞ったティッシュのかたまりを、右手の中指と薬指のあいだに挟んで持ちます。



- ③ 先ほどひねったモグサを、右手の人差し指と親指の指先でつまみます。
つまり、右手にはモグサを持つ「親指・人差し指」と、
ティッシュを挟む「中指・薬指」があるということです。



- ④ お灸をすえる場所を、中指・薬指の「ティッシュ」でサッと湿らせ、
すぐに親指・人差し指でつまんでいる「モグサ」を押し付けると上手く付きます。
この時、湿りすぎるとモグサも湿ってしまいます。

湿らせてから数秒間時間が空くと乾いて付かなくなってしまいます。
右手に同時にティッシュとモグサを持つことにより、手際よく付ける事ができます。



「火のつけ方」

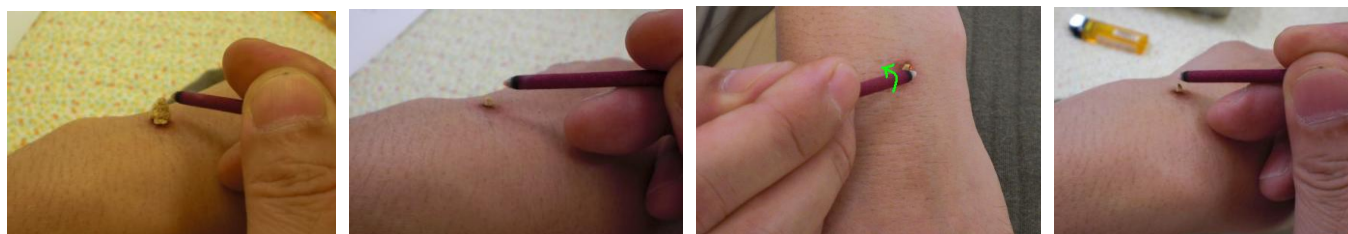
① 線香で点火をします。



② 線香の先に付いた「灰」は充分にはらってつけます。



③ モグサの三角に尖った先っぽに直接点火すると、モグサが線香にくっ付いてしまいますので、モグサの先っぽより少し下に、線香を横から近づけて点火し、火がついたら、線香を回しながら遠ざけてください。また、線香が触らない程度の近さに近づけているだけでも引火します。



④ 二つ目のお灸をすえるときは、一つ目のお灸が終わったあとの黒い灰の上に次のモグサを押し付けばいいです。灰がボンドの代わりになります。



⑤ 一つのツボに、お灸は7壮が基本ですが、体調や刺激量を考えて、5壮、3壮と減らしてもよいです。

⑥ お灸をすえ終わったら、使ったティッシュでつまんで取ってください。