positive MIND-SET “きもち”をたかめる。
＜連載＞

不調に効いた！の声続々。簡単セルフお灸のススメ。

撮影／菅原景子　取材・文／岡林敬太　イラスト／かざまりさ

年末年始の繁忙期は、身体の不調が出やすい時期。冷え、肩こり、むくみなど、お悩みは人それぞれですが、実はそうした不調を解決してくれるのが、身体を中から温め、血の巡りを良くしてくれる「お灸」です。お灸といえば小難しいイメージがあるかもしれませんが、最近は「せんねん灸」などの普及により、自宅で簡単にできる「セルフお灸」も幅広い世代に人気。どう対処していいのかわからないその身体の不調に、今こそお灸を試してみませんか?

中国伝来の療法にハマる「お灸女子」も急増中！

お灸の歴史は古いです。2,000年前に中国ではすでに医術として体系化され、その後、遣隋使や遣唐使によって日本へもたらされた治療法と言われています。でも、古臭いと思うことなかれ。最近では、「自分で自分の治療と予防ができるアイテム」として、お灸の人気が再燃中なのです。年配層のみならず、若い女性の利用者も急増しており、「お灸女子」なんて言葉も耳にするようになりました。

とはいえ、未経験者にとっては神秘の世界。お灸にはどんな効能があるのか？ そして、その使い方とは？　個人向けお灸販売の最大手メーカー「せんねん灸」の佐藤克哉さんに指南してもらいました。

長浜（滋賀）、銀座、大阪、京都、名古屋、博多に直営店を構える「せんねん灸」。今回は、銀座店に併設されている「お灸ルーム」で鍼灸師として働く佐藤さんにお話を伺ってきました。

お灸とは、ツボと言われる皮膚上のポイントに熱を当てることにより、病気の症状や身体の不調を緩和する東洋医学の治療法のこと。佐藤さんいわく「お灸の始まりは、痛いところに手を当てる『手当て』です。手を当てて温めるとラクになる。そして、患部から離れたところに手を当てても痛みがやわらぐ経験を経て、皮膚と内臓につながりがあることがわかってきました。それがツボの起源で、やがて手のかわりにお灸でツボを温める技術が広まっていったんです」

お灸でツボを温めることによって血行が改善。その結果、自然治癒力が高まり、肩こり、腰痛、眼精疲労など、さまざまな症状が緩和されるそうです。

「たとえば、ヒザの痛みで足を引きずりながらご来室された患者さんが、1週間ほどご自宅でセルフお灸を試してみたところ、痛みなく歩けるようになったというケースもあります」。西洋医学に基づく病院に通いながら、東洋医学のお灸を併行することも、「統合医療」として今では一般化しているそう。自分1人で気軽にできて、身体の不調を緩和できる。それが、お灸のメリットと言えます。

お灸に使うもぐさ（写真下）は、乾燥させたよもぎの葉（上）から作られています。もぐさは火つきも火もちも良く、お灸に最適なのだとか。昔はもぐさを直接肌に乗せ、そこに火をつけていましたが、今はもっと簡単になりました。

熱くない！火傷しない！時代とともに進化するお灸

時代の変化とともに、お灸も進化を遂げました。「昔のお灸は、もぐさを丸めたものに火をつけて、肌に直接据えていました。今でも鍼灸師はそのやり方で施術していますが、これを一般の方が1人で行うのは大変。『手間がかかって面倒』『熱くて火傷しやすい』などの問題があるからです」

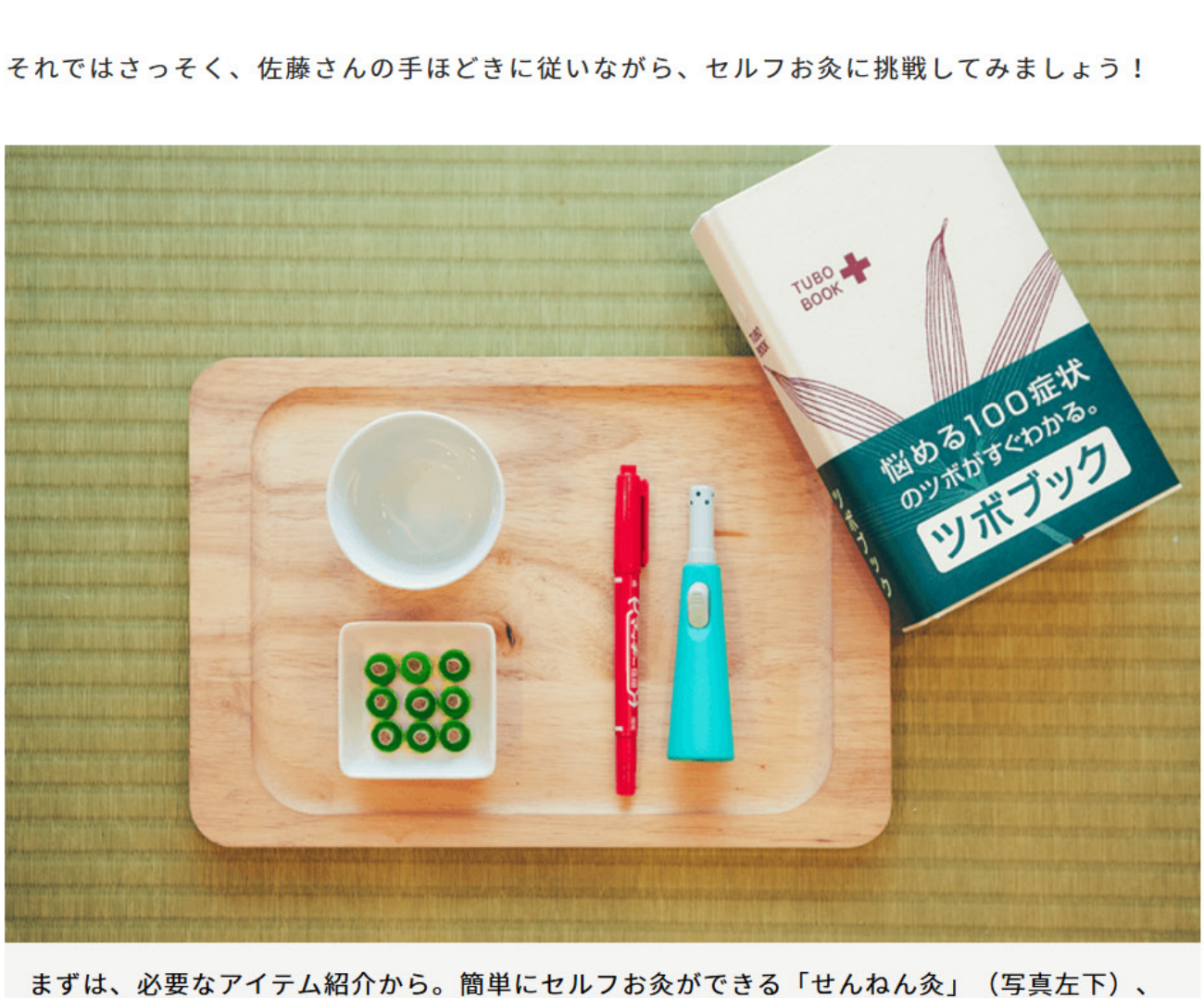
そこで、時代のニーズにマッチした商品が続々と登場。現在の主流は、台座の中心に紙で円柱形に巻いたもぐさを立て、台座の底にシールを仕込んだもの。台座があるので火傷の心配が減ると同時に、シールで肌に固定するためポイントがズレる心配もなくなりました。「誰もが簡単に使える上、熱すぎず、火傷を起こしにくい。無理なくラクな姿勢でお灸ができます。それでいて効果は昔のお灸と変わらないのが、せんねん灸の特長です」。忙しい現代人が、自宅や職場で気軽にセルフお灸を行なえる時代になったのです。

こちらが現代のお灸。なんだか、かわいらしい形をしていますね。この小さな円柱の中に、適量のもぐさが詰め込まれています。

台座の色をカラフルにするなど、若い層でも親しみやすい見た目のお灸も増えています。また、昔ながらのお灸の香りが苦手な人のために、フルーツやお花、グリーンティーなどの香りが漂う商品も！

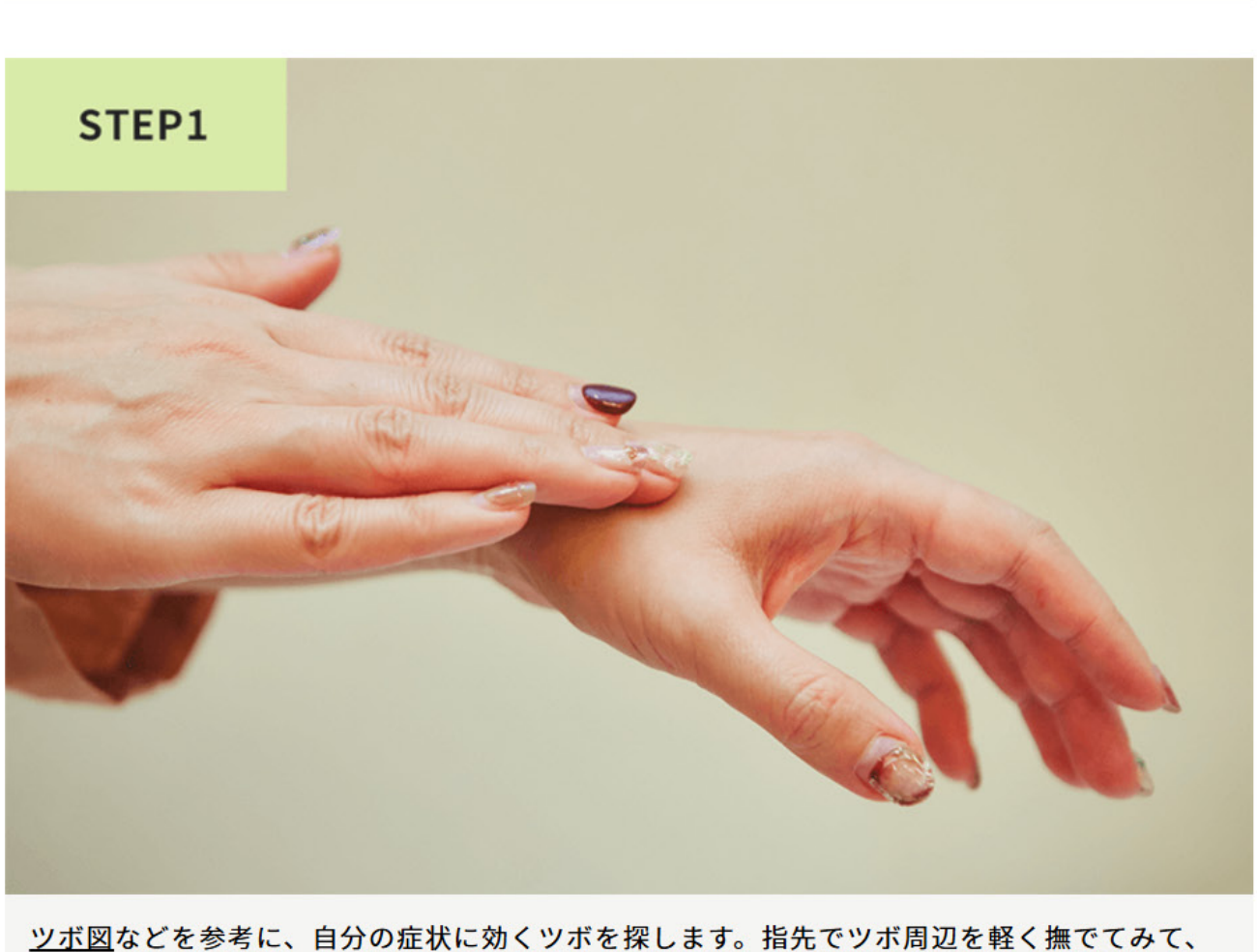
自宅で気軽に1人でできるセルフお灸の手順を紹介

それではさっそく、佐藤さんの手ほどきに従いながら、セルフお灸に挑戦してみましょう！



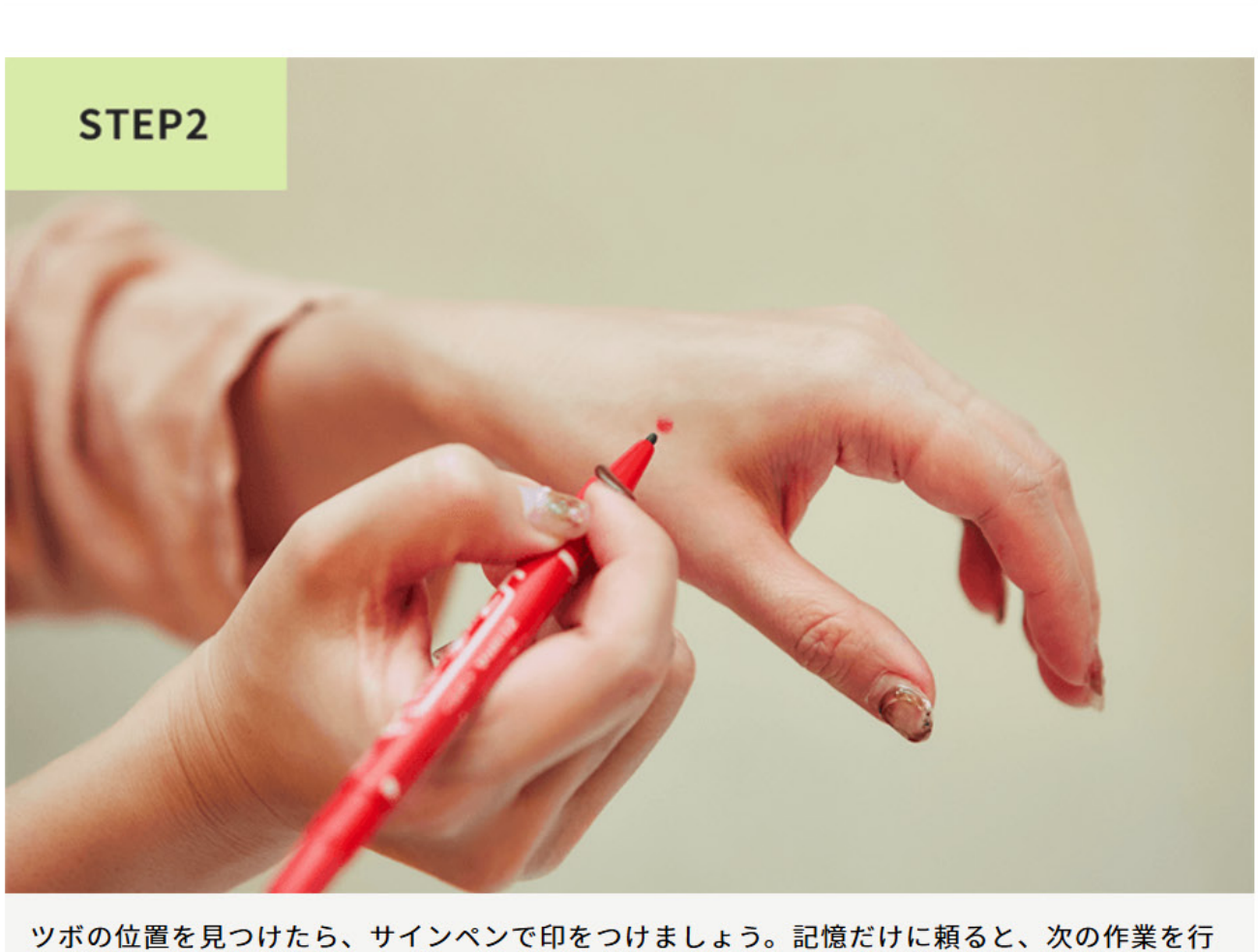
まずは、必要なアイテム紹介から。簡単にセルフお灸ができる「せんねん灸」（写真左下）、そして、使い終わったお灸を捨てる容器（写真左上）、その他、サインペン、点火器（ライターでもOK）、必要に応じて、ツボ図も用意しておくと便利。

STEP1



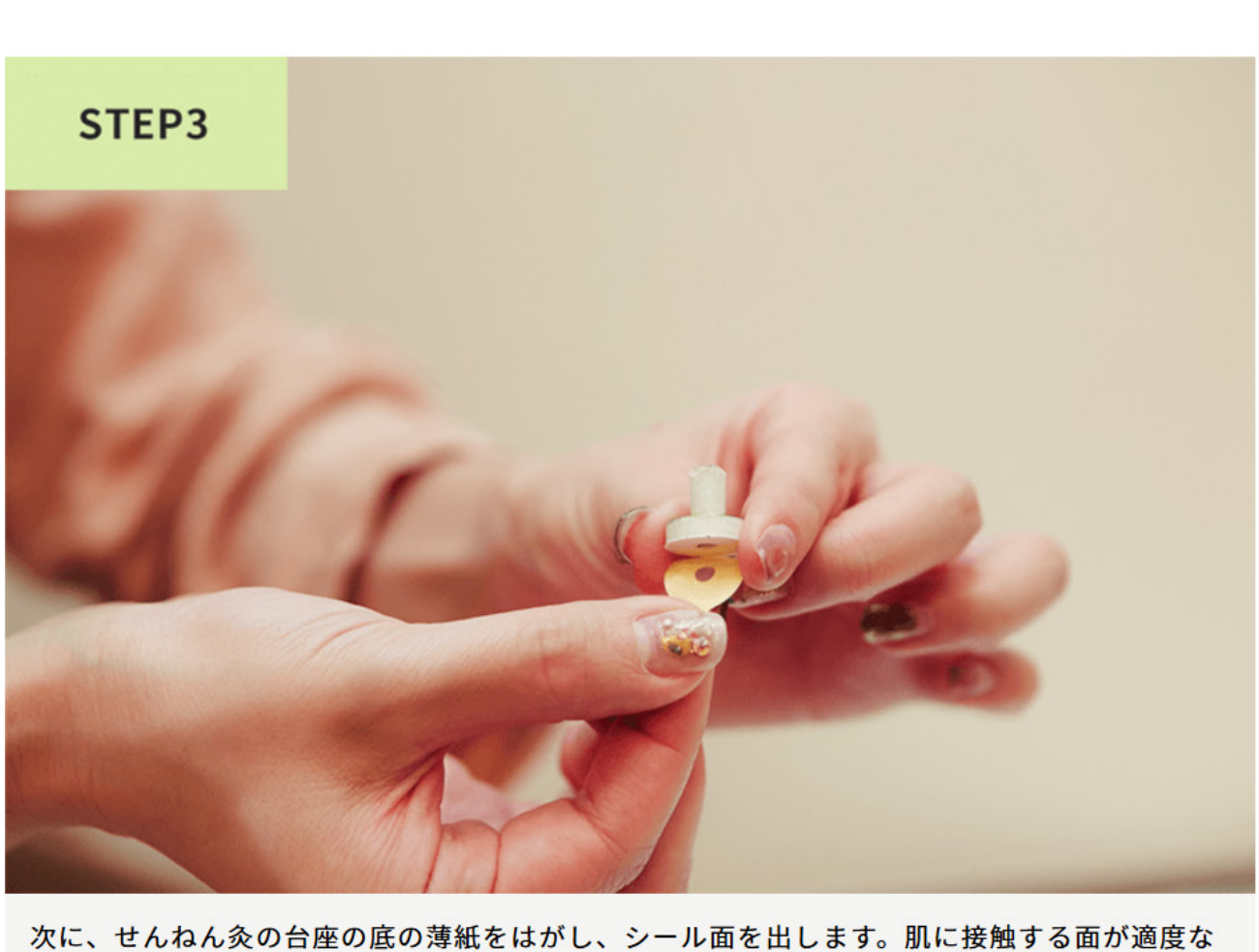
ツボ図などを参考に、自分の症状に効くツボを探します。指先でツボ周辺を軽く撫でてみて、少し凹んでいる部分がツボであることが多いとか。「凹んでいる＝血行不良」のポイントなので、そこを温めることが効果的なのです。

STEP2



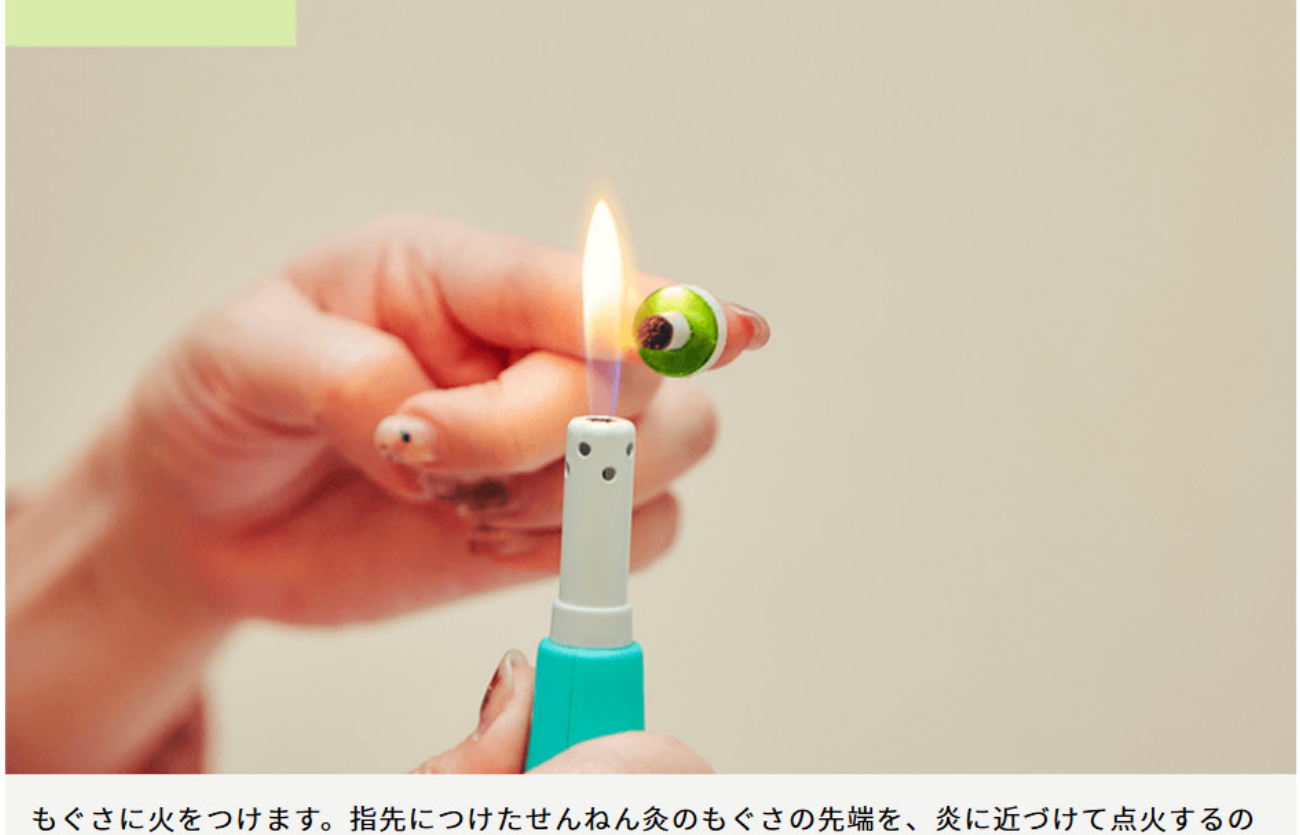
ツボの位置を見つけたら、サインペンで印をつけましょう。記憶だけに頼ると、次の作業を行なっている間に、正しい位置を忘れてしまうことがあるからです。

STEP3



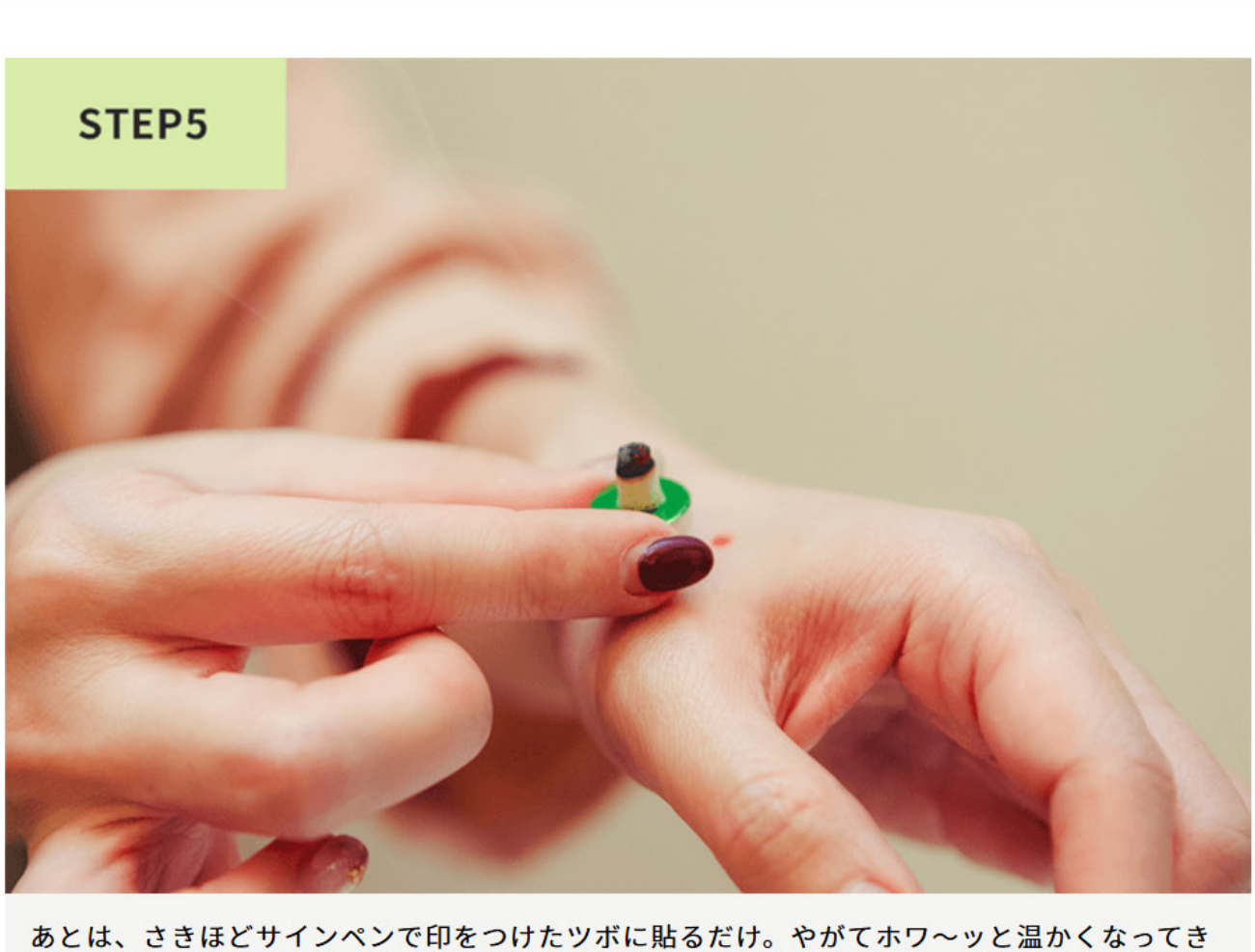
次に、せんねん灸の台座の底の薄紙をはがし、シール面を出します。肌に接触する面が適度な大きさなので、ツボをピンポイントで温められるのが特長です。

STEP4



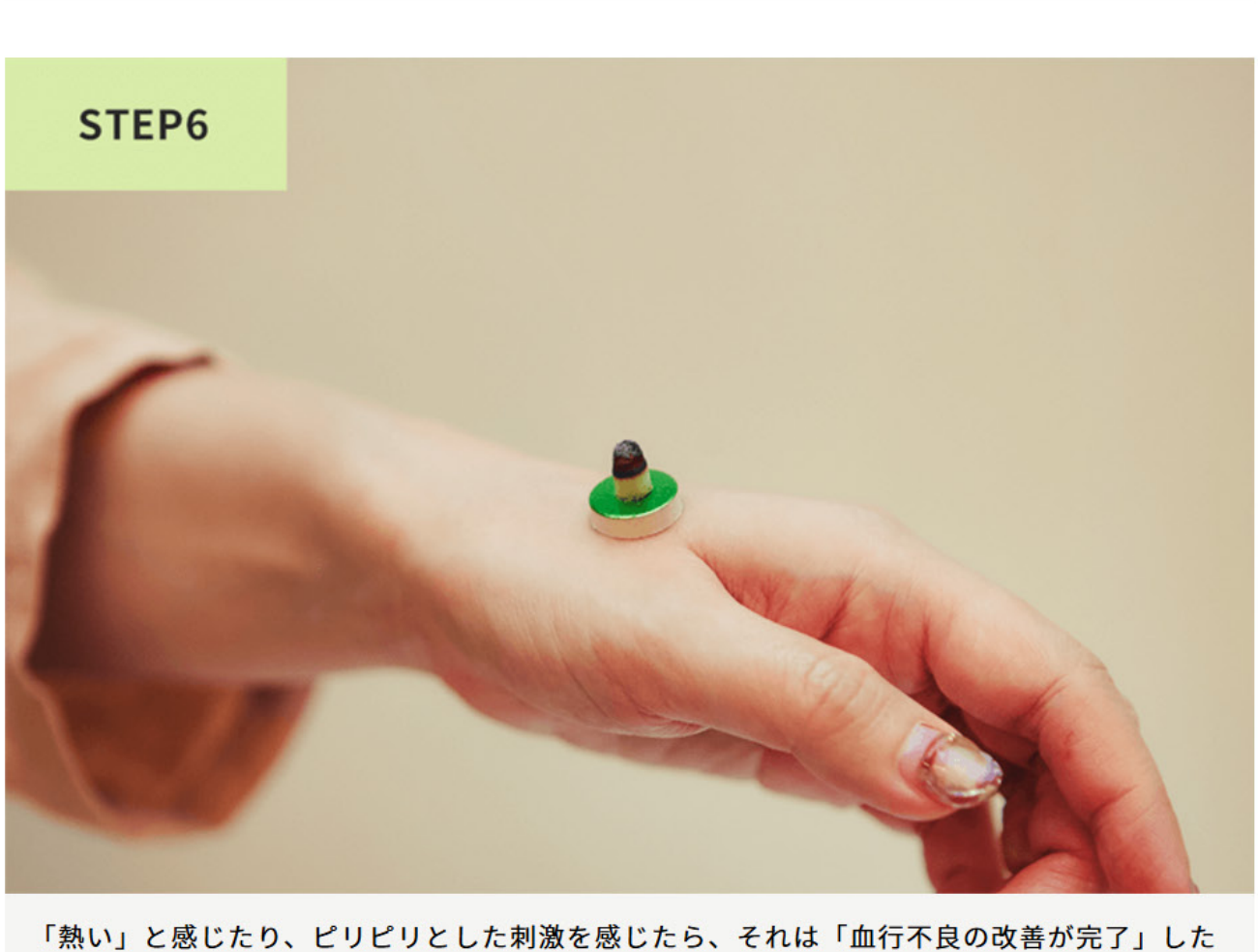
もぐさに火をつけます。指先につけたせんねん灸のもぐさの先端を、炎に近づけて点火するのが安全でオススメ。煙が上がれば、もう火はついています。もぐさ全体が燃えるまで火にかざす必要はありません。

STEP5



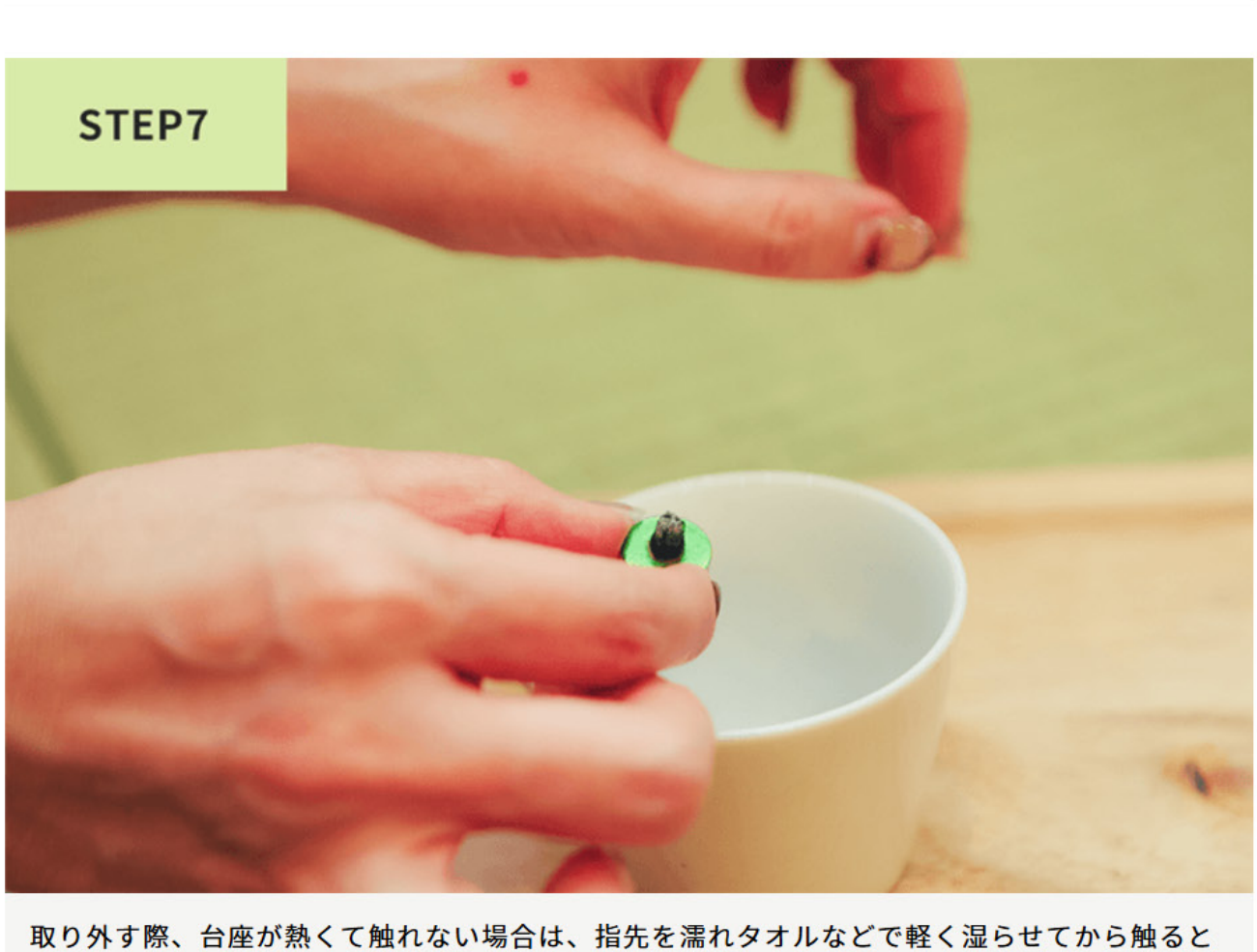
あとは、さきほどサインペンで印をつけたツボに貼るだけ。やがてホワ〜ッと温かくなってきますが、それは「血行不良の改善中」というシグナル。約5分でお灸の火は消えますが、台座が冷たくなるまで温熱効果は続きます。

STEP6



「熱い」と感じたり、ピリピリとした刺激を感じたら、それは「血行不良の改善が完了」したシグナル。火が消える前だとしても、すぐにお灸を取り外しましょう。

STEP7



取り外す際、台座が熱くて触れない場合は、指先を濡れタオルなどで軽く湿らせてから触ると良いでしょう。外したお灸は、灰皿などの容器に捨て、必ず水をかけてからゴミ箱へ。ちなみに写真のせんねん灸の場合は可燃ゴミになります。

1日何個、いつやればいい？お灸を使う際の注意点

お灸初体験でも、やってみると意外と簡単！「初めての方は1つのツボに1日1回。ツボは1〜3カ所程度から始めてみてください。もし1個目のお灸で熱さまで感じなかったら、続けて2個目を同じ場所に据えてもOKです。ただし、同じツボにお灸を据える個数は、多くとも3個まで。同時に複数のツボに据えるのは、最大４個までにしましょう」

お灸は1日のうち、どのタイミングに行なったら良いですか？ と聞くと「基本的にはいつでも大丈夫なのですが、入浴前後、食事前後、飲酒後、発熱時は、全身の血行が良くなりすぎて、気分が悪くなったり、火傷に繋がりやすいので避けましょう。リラックスできる就寝前にお灸をされる方が多いのですが、たとえば火を使わないタイプのお灸の場合、お灸をつけたまま寝てしまうと低温火傷の恐れもあるので充分注意してください」と佐藤さん。

また、「お灸をしてはいけない身体の部位と、人」も存在するそうです。「顔へのお灸は厳禁です。顔の症状を改善したい場合は、経絡上でつながった手や足のツボに置きましょう。自分の意思でお灸を取り外せない方と、幼児はお灸を使用しないでください。妊婦さんは、自分でお灸をすることは避け、医師または鍼灸院にご相談ください」

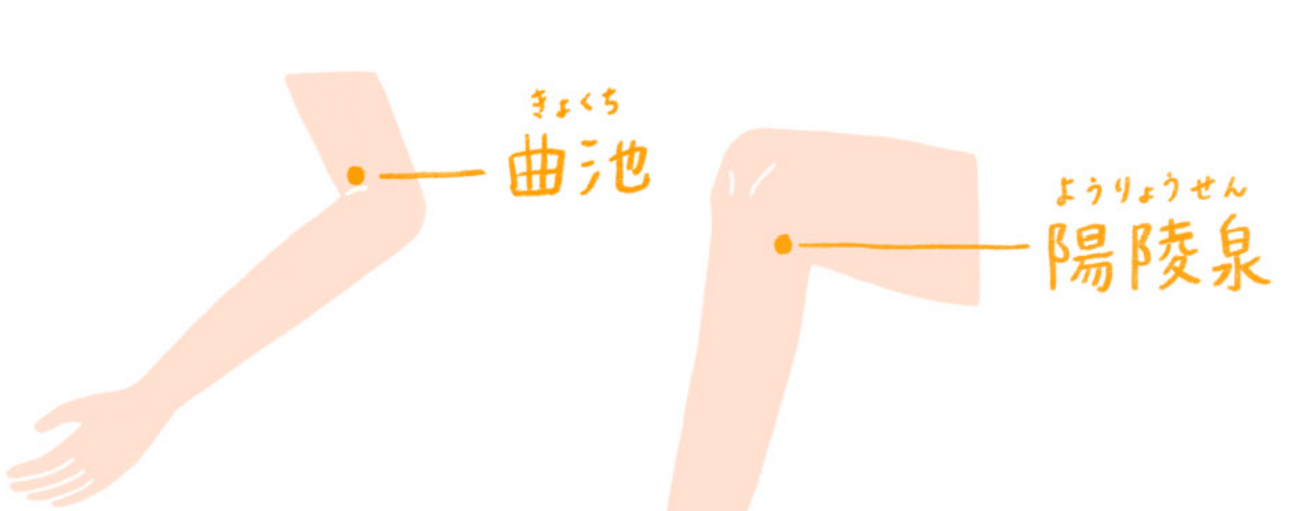
撮影で使ったのは火を使うお灸でしたが、火を使わないお灸、煙のでないお灸、香りが選べるお灸、カイロ状のような温灸など、画期的な商品が続々と開発されています。いろいろ試して、自分好みのお灸を探してみましょう。

PTRの5大お悩みにはここ！不調別・お灸ツボをチェック

ツボは全身のあらゆる場所にありますが、症状によって、お灸を据えるべきツボは異なります。ここでは、多くのPTRに悩みの多い５つの症状「肩こり・首こり」「眼精疲労」「足のむくみ」「便秘」「花粉症」に効くツボを紹介。各症状ごとに２〜３のツボをピックアップしました。症状の緩和のみならず予防にも効果があるので、これらのツボをお灸で温める習慣を身につけて、不調知らずの身体を目指しましょう！

お悩み①
「肩こり・首こり」にはこのツボ！

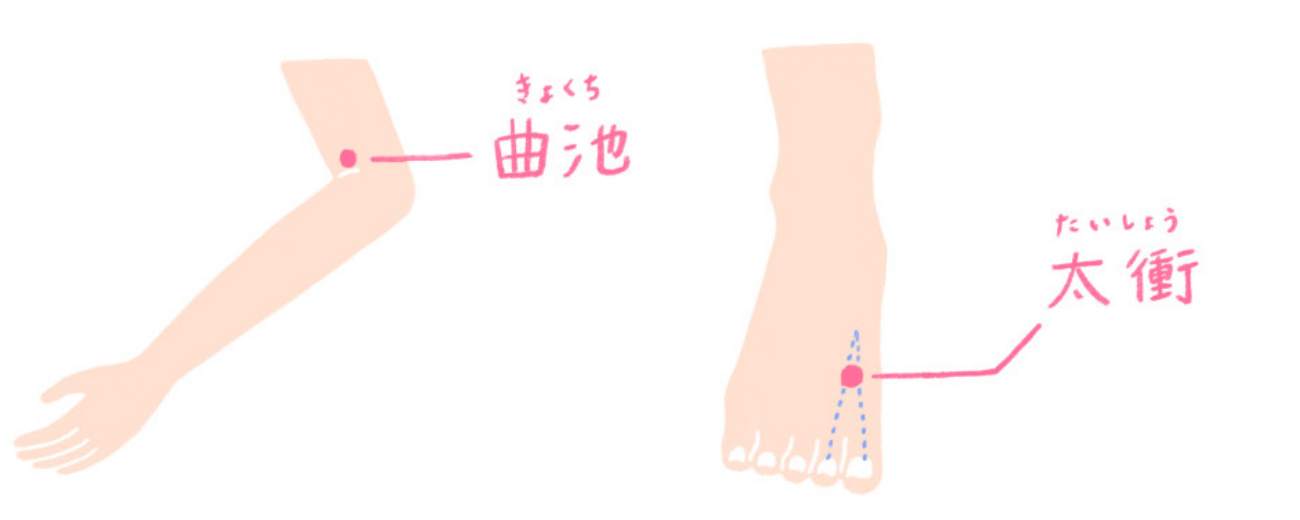
接客の緊張感や、長時間のデスクワーク、あるいは運動不足などが原因で、肩や首が痛かったり重かったりするPTRも多いのではないでしょうか。「肩こり・首こり」に効くツボは以下の2カ所です。


きょくち
曲池
ようりょうせん
陽陵泉

「曲池（きょくち）」は、ヒジを曲げたときにできる横ジワの端。丸まりがちな背中を伸ばし、肩こりを緩和します。「陽陵泉（ようりょうせん）」は、ヒザの外側の飛び出た骨のすぐ下の凹んでいるところ。身体の左右のバランスを整え、肩にかかる負担をやわらげます。この2つのツボにお灸を据えることで、「肩こり・首こり」の緩和が期待できます。

お悩み②
「眼精疲労」にはこのツボ！

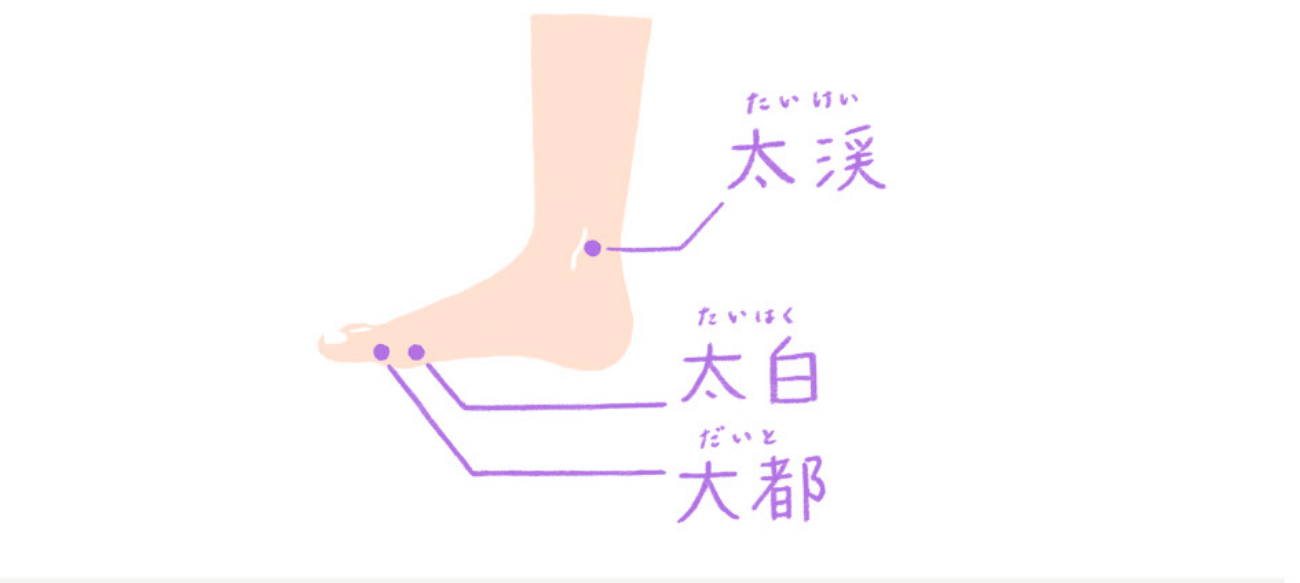
目を酷使する仕事を続けることにより、目の痛み・かすみ・充血などの症状が出る「眼精疲労」。パソコンやスマートフォンの見すぎに心当たりがあるPTRは、以下のツボを積極的に温めましょう。


きょくち
曲池
たいしょう
太衝

「曲池（きょくち）」の位置は、上のお悩み①を参照。「曲池」は目の症状にも効果があります。そして「太衝（たいしょう）」は、足の親指と人差し指の付け根から足首に向かって指で撫でると、骨と骨がぶつかって進まなくなるところにある凹み。目はもちろん、精神的疲労、身体的疲労をやわらげ、日頃酷使している箇所全般に効きます。

お悩み③
「足のむくみ」にはこのツボ！

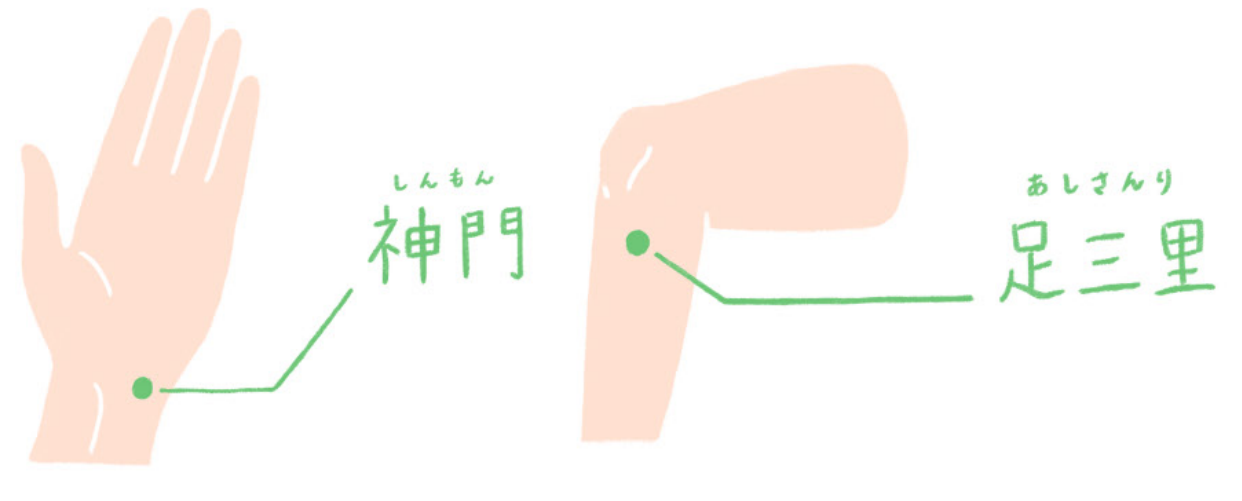
立ったままや座ったままなど同じ姿勢で長時間働き続けるPTRは、「足のむくみ」に悩みがち。帰宅後のセルフお灸で、足に溜まった余分な水分や老廃物を体外に排出しましょう。



足の親指を曲げてできる側面のシワのうち、親指に近い側が「大都（だいと）」、土踏まず寄りのシワが「太白（たいはく）」です。また「太渓（たいけい）」は、内くるぶしとアキレス腱の間のくぼみにあります。これらはいずれも血行を改善し、代謝を促すツボです。この3点にお灸を据えると「足のむくみ」の緩和だけなく、予防効果も。さらに「大都」と「太白」は、お肌のリフトアップ効果も期待できます。

お悩み④
「便秘」にはこのツボ！

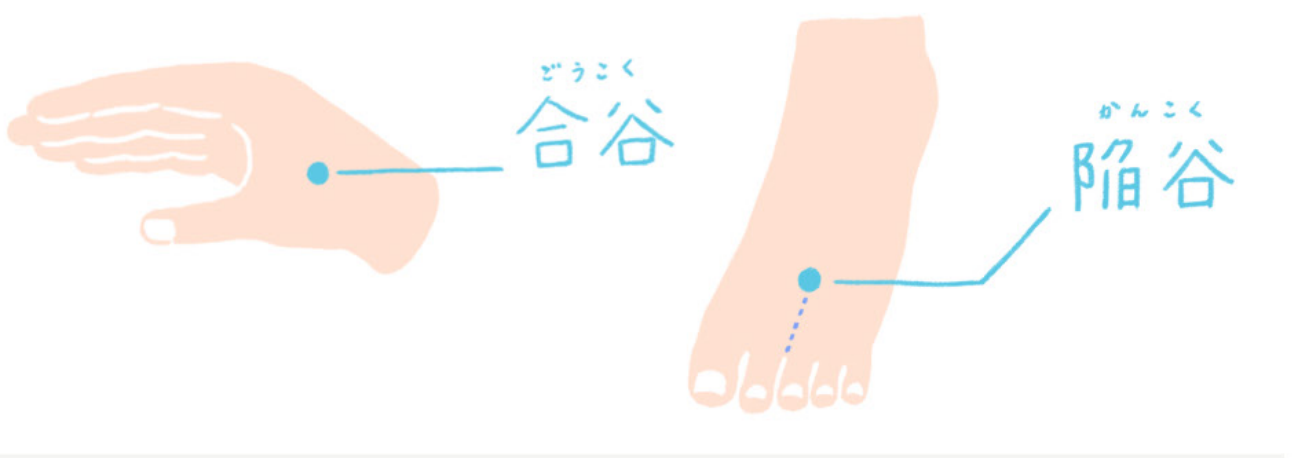
主に女性PTRのお悩みとして多い「便秘」。腹筋が弱い、ホルモンの作用、無理なダイエット、ストレスなどが、その原因として挙げられます。以下のツボにお灸を据えれば、腸の動きが活発になり、便意が自然と促されます。


しんもん
神門
あしさんり
足三里

「神門（しんもん）」は、手首の曲がりジワを小指側へ撫でてゆき、小指下の骨の出っぱりの手前。気持ちをリラックスさせてくれます。「足三里（あしさんり）」は、ヒザの皿の下にあるくぼみから指幅4本下の凹み。胃腸の運動を活発にします。この2つのツボにお灸を据えると、腸の働きが活発になり、便意が自然に促進されると言います。

お悩み⑤
「花粉症」にはこのツボ！

いまや、国民病ともいえる「花粉症」。すでにお悩みの人は不調緩和のために、まだ発症していない人は予防のために、以下のツボをお灸で刺激しましょう。


ごうこく
合谷
かんこく
陥谷

「合谷（ごうこく）」は、親指と人差し指の骨が交わったところから、やや人差し指寄りの凹み。鼻はもちろん、目や口など顔の症状全般に効くツボです。「陥谷（かんこく）」は、足の人差し指と中指の間を足首方向へ指で軽く撫で、関節を越えて凹んでいるところ。鼻の粘膜の状態を改善してくれます。胃腸の粘膜にも働きかけ、調子を整える効果も。

ちなみに、左右どちらの手足のツボにお灸を据えるべきかについては、熱く感じるまで時間がかかった方が「血行不良が進んでいるツボ」＝「より効果的なツボ」と考えられるので、まずは左右のツボへお灸を据えてみて、熱の感じ方に合わせて判断すると良いでしょう。

早ければ翌日に効果が！まずは一度お試しあれ

お灸を行なってから体調不良が改善されるまでに、どれぐらいの時間がかかるのでしょうか？　佐藤さんいわく「早い方で翌日には効果が出ます。遅い方でも、数週間から数カ月で、なんらかの改善効果が見られるはず。大事なのは『継続』です。効果が出たからといって、そこでやめてしまうのではなく、引き続きお灸を据え続けることで、健康はよりいっそう維持されやすくなります。冬の体調不良にお悩みの方は、これを機にぜひともお灸をお試しください」

なお、慢性的な鼻づまりを解消するために半信半疑でセルフお灸を始めてみた筆者ですが、3日後には鼻通りがスッキリし始めたので驚きました。お灸って、すごい！　まさに東洋の神秘です！

佐藤さんが手にしているのは、温熱の強弱と施灸時間を好みにコントロールできる「棒温灸」と呼ばれるタイプの商品。「最近のお灸はどれも家庭で気軽に使えますが、もし効果を感じない方はツボの位置がズレている可能性がありますので、私たち『せんねん灸』の直営店やお近くの鍼灸院にご相談ください」

INFORMATION

せんねん灸 お灸ルーム
URL／http://okyu-room.jp/
せんねん灸の使い方、ツボの探し方、症状ごとのお灸のコツなどを教えてくれる「お灸教室」（1回2,000円）や、問診・診察・治療をしてくれる「治療室」（1回6,000円）を開設中。いずれも要予約。1階はショールームになっており、定番商品から新商品までさまざまなタイプのせんねん灸を販売しているほか、せんねん灸の無料体験会も実施。全国6都市の直営店でも無料体験会を実施している。

東京都中央区銀座5-10-9 銀座YKビル3F
日曜・月曜・祝祭日定休
問合せ・予約TEL.03-6280-6668
せんねん灸 オフィシャルHP
URL／https://www.sennenq.co.jp/