

# 冷え解消家で手軽に



足三里にお灸をする安齋さん

ガの有効成分がしみ出る。もぐさと肌の上に置く物の成分が効果を高める隔物灸(表)の一つだ。

ただ、台座灸や隔物灸でもやけどの心配がないわけではない。安齋さんは「熱さを感じたら我慢せず、お灸を少し移動して」とアドバイスする。

痛覚が鈍る飲酒後や血圧が変動しやすい入浴の直前直後は控えるほか、妊娠中や高熱時は自分では行わないといった注意点があると教員資格を目指す。

「三里は、松尾芭蕉の一奥の細道序章で「三里に灸すゆるより」と登場する有名なつぼだ。江戸時代の旅人が、出発前にお灸で体調を整えていた様子が伝わる。

三陰交は、赤門鍼灸専門学校で学ぶ杉浦智子さん(54)の一押し。杉浦さんはお灸への関心から始めた会社を辞めて鍼灸師の道に進んだ。昨年、国家資格を取り、今は「自然治療力を高めてくれるお灸の魅力を多くの人に伝えたい」と教員資格を目指す。

## 伝わる刺激 血流が改善

なぜお灸は冷えに効くのか。東洋医学では、内臓や目、耳、鼻など、人間の各器官と連動する「経絡」が体内に張り巡らされていると考えられている。経絡は元気の元である「気」の通り道で、その要所に当たるとのが体の表面にある「つぼ」だといふ。

「つぼは刺激を受けるとセンサーのような働きをする」と安齋さん。「刺激が深く組織まで伝わって血流が良くなり、冷えが改善する。冷え以外にも、さまざまな効能が確認されている」と語る。

お灸は中国で発祥したとされ、秦時代(紀元前221年〜同206年)の記録に残っている。長い歴史の中で、つぼと効能の関係は究められ、2006年には世界保健機関(WHO)が中心となって人間の体にある361のつぼの位置が決められた。

## つぼから体内深くまで

安齋さんは「鍼灸の治療院では、問診を基に専門的な施術が行われる。肩凝りなどの症状にあった助言を受けられるので、一度訪れてみてほしい」と呼び掛けている。

## シールで台座ぺたっ ショウガ載せ温める

お灸がより身近になったのは、不燃性の台の上でもぐさを燃やす「台座灸」の普及が背景にあるという。従来は、乾燥させたヨモギの葉を精製して作ったもぐさを直接、肌に乗せて火を付けるが、この方法だと小さなやけどの痕が残ったり、

「灸が残らない台座灸が、一般向けの中になつている。安齋さんが説明してくれた。最近シールでつぼに台座灸を貼る商品もドラッグストアや漢方薬局で販売されておいて、自宅でも使うのに便利だ。商品によってもぐさのタイプもある。「ショウガ灸」など家庭で工夫できるお灸もある。厚さ3ミリ程にスライスしたショウガの上でもぐさを燃やすと、体を温めるショウ

暖冬とはいえ、冷え性の人には朝晩の寒さがこたえる季節です。冷えには東洋医学療法の一つ、お灸が効くと聞きます。「お年寄り向け」「やけどが心配」といったマイナスイメージもありましたが、赤門鍼灸柔整専門学校(仙台市)の専任教員安齋昌弘さん(76)を訪ねると、初心者でも自宅で試せることが分かりました。(生活文化部・安達孝太郎)

## お灸で冷え解消

### 隔物灸

ショウガ灸



和紙の上に平らに盛った自然塩を台座にする「塩灸」も冷えに効く。ニンニク灸やみそ灸もある

### つぼ

#### 関元

指4本をそろえ人さし指をへそに置き、小指の所。むくみやだるさなどにも効く



#### 三陰交

内くるぶしの最も高い所に小指を置き、指4本をそろえ人さし指の所、骨の際にある。生理不順、貧血などにも効く



#### 足三里

膝の血の下、外側にあるくぼみに人さし指を置き、指4本をそろえ小指の所。免疫力アップ、足腰の疲れなどにも効く



※つぼは少しくぼんでおり、押すと気持ちが良い。体の状態によって、お灸の効果が出にくいこともある