



ようこそ！



冷えとお灸と鍼(はり)の世界に興味を持っていただけるようご案内します。

冷えリーフレット [冷えパンフトンボなし.pdf](#)

目次

- 1) 冷えリーフレットの元となった研究の概要
- 2) お灸を始める方の準備品と灸の熱さの感じ方・Q&A など
- 3) これは必見、はり・きゅうお勧めサイト



1) 冷えリーフレットの元となった研究要旨

日本東洋医学雑誌 Kampo Medicine vol.72 No.4 341-348 頁, 2021

成熟期女性の冷え症に対する温灸によるセルフケアの効果

—レッグウォーマーを対照とした多施設共同ランダム化比較試験—
研究の概要

【目的】成熟期女性の冷え症に対する温灸のセルフケア（灸群）効果を，レッグウォーマー着用（レッグ群）を対照に多施設共同ランダム化比較試験で検証する。

【方法】冷え症評価尺度で判定した49名（18歳～39歳）を4施設毎に年齢でソートしランダム割付した。灸群25名は温灸を就寝前に各2壮，レッグ群24名は夜間着用し，1カ月間継続した。主要評価項目は，VASによる冷え症の程度，副次的には併存症状の苦痛度，前額部と末梢との皮膚温差等とした。

【結果】レッグ群で妊娠と皮膚痒痒で各1名が脱落した。VASおよび苦痛度の変化量は灸群で大きく，VASで小の効果量，苦痛度で中の効果量を示した。前額部と合谷との体温較差は，灸群で抑えられ，中の効果量がみられた。

【考察】成熟期女性の冷え症に対する温灸のセルフケアは，レッグウォーマー着用に比して冷え症の程度と併存症状の苦痛度を軽減し，前額部と末梢との皮膚温差拡大を抑制することが示唆された。

キーワード：冷え症，温灸，セルフケア，ランダム化比較試験 Visual Analog Scale (VAS)

2) お灸を始める方の準備品と灸の熱さの感じ方・Q&A など

- ① 【お灸セットを用意しましょう】

☆昔ながらのお灸、台座についたお灸や筒に入っているお灸を用いる場合

☆お灸を捨てる容器（灰皿・空き瓶など）

☆ライターやチャッカマン、線香など点火するもの

☆タオルや手ぬぐいなど（お灸を落として床を焦がさないように）

☆お灸を外す時に熱いと感じる場合には、ぬれタオルを用意して手を冷やしましょう。



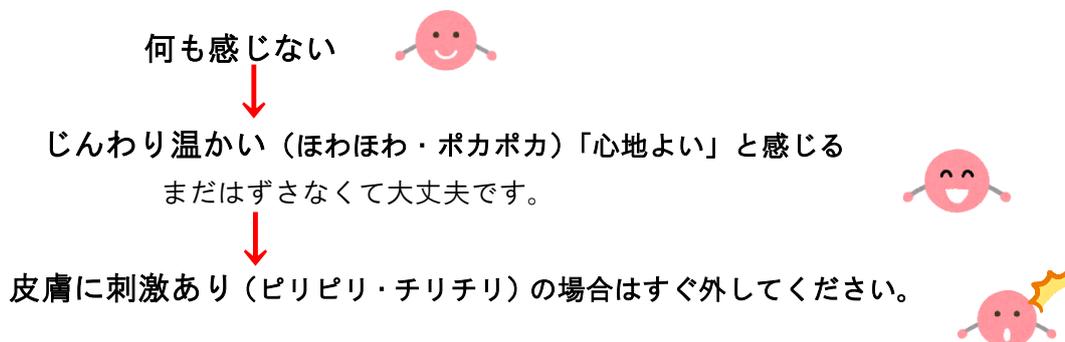
写真はお灸セットの1例です



② 【お灸の熱の感じ方】

台座のお灸を用いた際の、火傷をおこさないポイントは熱の感じ方です！ツボとは肌にあられる血行不良のポイントです。お灸の熱さは血行不良が改善されたサインです。

★お灸を据えた後に感じる熱さの移り変わりイメージ★



直接すえるお灸、昔ながらのもぐさを用いたお灸は、経済的です。コースターを使って簡単に扱えるようになります。熱く感じたらすぐ外すことでやけどを防ぎます。

お灸が盛んな四国にある愛媛県立中央病院のお灸の方法をご紹介します。
直接すえるお灸の方法や母と子のお灸などがPDFにまとめられています。

https://www.eph.pref.ehime.jp/epch/department/asset/childbirthclass_16.pdf

よくある質問

③ 【Q&A】



Q：お灸をする時間は？

A：冷え研究では、1日1回、就寝前の時間に行いました。いつでも構いませんが落ち着いてできる時間をお勧めします

Q いつも同じ場所のお灸で大丈夫ですか？

A：同じ場所にくり返しお灸をすると、お肌に負担をかけます。継続しても問題はありませんが、お肌を観察して火傷がないか確かめてください。健康状態、気温・湿気、気候や季節によって体調も感じ方も変化します。その時期や体調に応じて、鍼灸師と相談し、その時の



ツボを探してみてもいいでしょう。

Q 肌が弱いのですが？

A：お肌の弱い方、はじめて使用される方、皮膚の薄い場所の使用には、十分に注意をはらって使用し、お灸のあとは様子を観察してください。

Q どんな場合を避けてお灸をした方がよいですか？

A：入浴直前・直後の使用、泥酔状態の時、自分で外せない場所には使用しないでください。

Q お灸をするときに気を付けることは？

A：汗をかいたり、皮膚が濡れたり、水滴がついていると水泡ができやすいので、よく拭いてから行いましょう。熱を強く感じない場合でもやけどが生じる時がありますので注意してください。

Q 水泡ができてしまいました！

A：すぐに流水で冷やしてください。その他、発疹、発赤、水疱、かぶれ、腫れ、化膿などやけどの症状があらわれた場合は、担当鍼灸師にご連絡ください。程度によっては、医師に

相談しましょう。



Q 使い終わった台座や筒のお灸のごみは？

A：完全に火が消えたことを確認してから、燃えるゴミに捨ててください。



Q 鍼灸は古くからっていうけど？



A：6世紀の初頭、飛鳥時代に仏教伝来と時を同じく渡来したと云われています。鍼灸は中国に起源をもつ我が国の伝統医療です。渡来してから明治時代初期までは、鍼灸は漢方薬と共に医学の主流として広く人々に活用されていました。

鍼灸は、西洋医学における医療費の高額化や副作用の問題などの欠点を補う治療法として、また鍼灸の持つ免疫の活性化・血行改善・恒常性機能亢進などの作用から健康維持・増進が期待できる治療として注目され、今や米国や欧州では日本より非常に盛んに利用されています。

詳しくは、以下のサイトを参考にしてください。

3)必見、はり・きゅうお勧めサイト

○全日本鍼灸学会・鍼灸のエビデンスについて

<https://jsam.jp/research/>

日本で唯一の鍼灸専門の学術団体である全日本鍼灸学会のサイトにある鍼灸のエビデンスを紹介しています

○鍼灸 net

<https://shinkyu-net.jp/archives/2545>

古くから人々の健康を助けてきた東洋医学である鍼灸をご紹介します ポータルサイト です

○キュー子ちゃんの教えてお灸デジタルブック

<https://www.senneng.co.jp/knowledge/q-ko/>

お灸に関するあれこれを知ることができるお灸の会社のサイトです



○お灸の会社の「冷え暦12か月」

<https://senneng-hiegoyomi.jp/>

鍼灸界の関連団体

○公益社団法人 日本鍼灸師会



<https://www.harikyu.or.jp/>

○公益社団法人 全日本鍼灸マッサージ師会



<https://www.zensin.or.jp/about/>

○全日本鍼灸学会



<https://jsam.jp/about/>

○はりきゅうネット



<http://www.hariq.net/>

日本で唯一の鍼灸専門団体である(公社)日本鍼灸師会会員で国家資格である鍼灸師を免許確認後に登録しているサイトです

鍼灸師を探してみよう！

○全日本鍼灸学会(認定者名簿)

<https://jsam.jp/roster.php>

鍼灸学会の認定基準者の名簿です

○お灸の会社が行っている灸セルフケアサポーター

<https://www.senneng-selfcare.jp/>

全国各地のせんねん灸セルフケアサポーター(鍼灸師)が、せんねん灸の使い方やツボの探し方

などセルフケアのコツを、ていねいにアドバイスします。