

# お灸ってすごい

## お灸とは？

お灸は昔も今も最強の、健康維持の「技」です。かつてお灸を広めた弘法大師は、「灸は身を焼くものにあらず、心に灯りをともすものなり」と言いました。

徳川家康や松尾芭蕉もお灸の愛用者でした。そしてお灸は今もセルフケアとして有効なことが再認識されました。よもぎを原料とするお灸は、SDGsにもなっています。

女性鍼灸師フォーラム作成

## 私って冷え症？

最近1~2年の体調をチェックしてみよう!

- 他の人に比べて寒がりである
- 気温の低下に敏感なほうである
- 冬は、手足が冷えて寝付きがわるい
- 冬は、冷えて感じて目が覚めることがある
- 冷えると手足の指先の血色が悪くなる
- 他の人から手足が冷たいとよくいわれる
- ほとんどの人が快適と感じる冷房でも冷えるを感じる
- 冷えるので夏でも素足になるのは苦手である

いくつ当てはまりましたか？  
**4つ以上チェックがあるあなたは冷え症です！**

(楠見・江守の冷え症評価尺度)

\*対象年齢は18~39歳ですが、他の年齢の人も参考にしてください。

## セルフケアを適切に行って、体調をアップ!

1か月、お灸を続けたことで様々な症状が大きく変化した方もいました。  
あなたにあったツボ選びと、効果的な正しいお灸の方法は鍼灸師に相談してください。  
それは、「生涯のあなたの宝」になりますよ。

### お灸体験者の感想

これまで、生理周期は25日から40日くらいでいつも不規則。1回の生理は7日間ほど。貧血ぎみなのに量がとても多く苦痛でした。けれど……平均週3回、自分でお灸を続けたら、周期30日で6日の生理。量も多くなって今までで一番楽でした。眠れないこともイライラ感もなくなり、ほかの冷えに伴う症状も良くなりました。

日中寒さを感じるようになった

夜ぐっすり眠れた、体がポカポカした  
生理前の腰痛がなかった

お灸をしていた時の方が、  
起きやすかった



# あなたのその症状、冷えが原因かも…



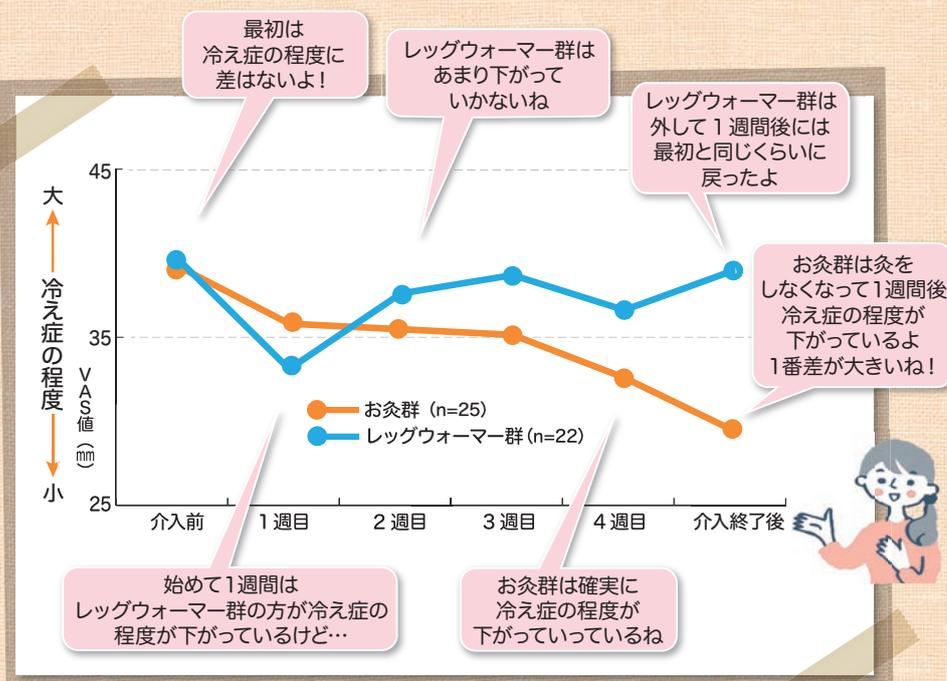
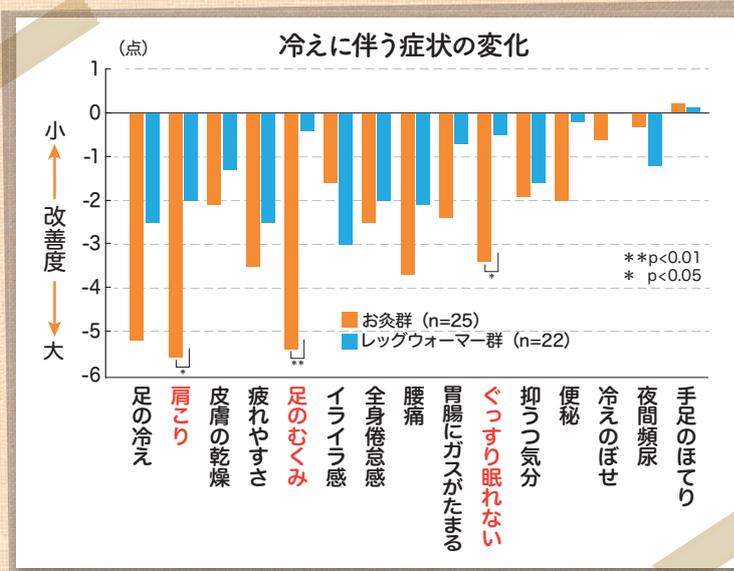
## 冷えて何？

東洋医学では冷えを「未病（病気の前の状態）」として重視しています。まわりの人は苦痛を感じない環境なのに手足や体全体に冷えを感じ、冷えに伴った症状があることで日常生活に支障がある状態を冷え症といいます。



## 冷えに伴う症状は？

冷えの特徴として、検査しても原因となるような病気が見つからない、右のグラフのようなものを代表とするたくさんの不快な症状があらわれます。ただし、隠れた病気が原因の場合もあるので、注意が必要です。



## お灸で改善するの？

冷え症の改善に、レッグウォーマーは効果的とされています。そこで、レッグウォーマーとお灸の効果を比べてみました。

冷え症の人が持っている15のつらい症状がどのように変化したかを示すグラフ(上)です。レッグウォーマーも改善していますが、お灸は、より多くの症状が改善していました。特に、足のむくみ、肩こり、ぐっすり眠れないの3症状が大きく改善していました。実際に、手足の温度を測ってみると、お灸の方が温かくなっていました。

## どの程度続けた方が良いですか？

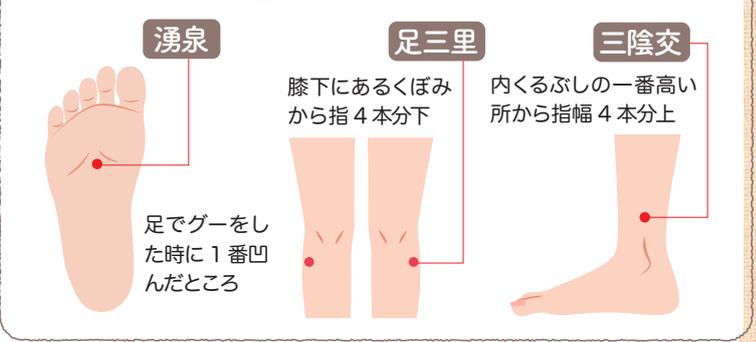
詳しくは今回の研究結果(左のグラフ)を見ていきましょう。ここでは、お灸を週3日以上行い、それを4週間継続した結果をみています。まずは1か月ほど続けてみてください。

## どんなお灸がよいですか？

今回用いたお灸は、手軽に使えるように台座がついているタイプです。今回の調査中に、お灸による火傷はありませんでした。冷えが強い、疲れているなどの場合は熱さを感じにくい時があります。熱さを我慢する方がよいわけではありません。自分にあったお灸を鍼灸師と共に探してみてください。



## 今回用いた3か所のツボ



冷えとお灸や鍼(はり)について、詳しくは下記WEBで。サイトの中から、このリーフレットがダウンロードできます。

女性鍼灸師フォーラム <https://women89.com/moxibustion/>



このリーフレットは、「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—日本東洋医学雑誌：72(4),p341-348,2021.」に基づき作成しました。なお、これらの研究には江橋恵子、坂本智子、千葉三起子、水本絢子、井上律子、小井土善彦、辻内敬子、坂口俊二が携わりました。