

三里の灸のすえ方

洞峰パーク鍼灸院

院長：形井秀一

ホームページの「コロナウイルスと鍼灸」(20年4月6日付け)を読んだ患者様から、病気に対する免疫力などを高めるために、自分で行えるセルフケアの方法がありますか、という質問が来ました。できれば、ホームページにその方法をアップして欲しいということでした。

そこで、昔から「養生」のために日本で行われてきた「三里の灸」の方法をお教えしたいと思います。

1. 灸の道具；

- ・ 灸の方法には、直接皮膚を焼く方法と皮膚から距離を保って温める方法があります。
- ・ 現代では、間接的に熱で温める灸（温灸＝おんきゅう）が、世界中で行われています。
- ・ 温灸には、
 - ① 1回使い捨ての灸＝台座灸（せんねん灸や長生灸）、あるいは筒灸（釜屋ミニ）、など、
 - ② 何回か繰り返し使える灸＝棒灸、無煙灸、などがあります。

2. 1回使い捨ての灸

- ・ 今回は、上記①の「1回使い捨て」の手頃な灸を紹介します。

3. どこにすえる？

- ・ 350以上あるツボの中で、今回は、「足三里」というツボを選び、俗に「三里の灸」と言われる灸のすえかたを紹介します（図1）。



4. 足三里のツボの位置の取り方

- ・ 図2のように、膝のお皿の下に2つできる凹みのうち、外側の凹みの中央から指を4本並べた高さで、むこうずねの骨から1cmくらい外側の位置に取ります。マジックなどで印を付けて、灸をすえると良いでしょう。



5. すえる数

- ・ 使い捨ての灸は、片方の足三里 1箇所、に、3つすえます（左右合計6つ）。
- ・ ただし、慣れないうちは、1つ（左右合計2つ）から始め、だんだん増やして行く方法が良いでしょう。

6. すえ方

- ・ 各社のホームページなどの灸の据え方に従って、温灸を足三里の印の上に乗せてすえ、燃え尽きたら2つ目を乗せ、2つ目が燃え尽きたら3つ目を乗せて、燃やします。
- ・ 燃えている途中でも、自分で熱くて耐えられないと感じたら、直ぐに取り除いて下さい。（燃えている時は熱いので、指の火傷に気を付けて下さい。）
- ・ また、見た目は燃え尽きているように見えても手をかざしてみるとまだ燃えていることがあります。その場合は手をかざしても熱く感じなくなってから取り除いて下さい。



7. する頻度

- ・ 3日連続すえて、1日お休みします。

8. いつする？

- ・ 一日のうちで、一番ゆっくりしたときが良いでしょう。
- ・ ただし、食事と入浴の前後30分間はやらないようにしましょう。少し疲れ気味の人や体調を崩している人は、前後1時間以上空けた方が良いでしょう。
- ・ 寝る直前にすえると、よく眠れる人と眠れない人とあるようです。眠れない人は、就寝の2時間以上前にすえましょう。

9. 火傷をした場合

- ・ 気をつけていても火傷をする場合があるかもしれません。
その場合は、火傷が癒えるまで、しばらく、灸はお休みします。
- ・ 水疱ができた場合は、皮膚が破れないように気を付け、自然に回復するのを待ちましょう。
- ・ 治りが悪いときは、皮膚科を受診することもお勧めします。

10. 灸は何に良いのだろうか？

- ・ 現代医学的にはまだ、研究途上の面もありますが、昔から、健康のために行われてきた方法です。松尾芭蕉の『奥の細道』や吉田兼好の『徒然草』にも、書かれていますし、中国では、7世紀の医学書にすでに出てきます。
- ・ 今回コロナウイルスの発生源と言われている中国の鍼灸界で最も会員数の多い「中国針灸学会」の専門家チームの制定した「新型コロナウイルス感染症への針灸介入に関する手引き（第二版）」には次のように書かれています。
「現代の臨床・実験研究では、針灸に人体の免疫機能を調節し、抗炎症・抗感染作用を備え、感染症の予防・治療に対する効果があることを示唆している。」
- ・ このことは、日本でも、明治以来の研究により、灸が、血液成分の働きを高めることや免疫力を高めること、あるいは、鍼が自律神経のバランスを調えることに関与している可能性が示されています。これらについては、今後さらにその精度を高める研究を推し進めることが期待されます。

11. 灸道具の入手法

- ・ 「台座灸（せんねん灸や長生灸）、あるいは筒灸（釜屋ミニ）」（「1. 灸の道具」で紹介した「1回使い捨て」の温灸）の購入希望の方は、それぞれの会社のホームページ等をご覧ください。
- ・ ドラッグストアで入手できるものもあります。
- ・ また、各社のサイトで使い方が紹介されているものもあります。

12. コロナウイルス治療の中国での鍼灸実践

- ・ コロナウイルスに対する治療は、感染した患者に対する鍼灸治療が実際に中国では行われています。以下は、そのニュースのサイトです。

1. 新型コロナウイルス患者に対する灸治療（熱敏灸）ニュース

<https://news.livedoor.com/article/detail/17965507/>

2. 新型コロナウイルス患者に対する鍼治療報告

<https://mp.weixin.qq.com/s/C-3UwJFtWXqn-8B1cVu49g>