

Vol.46

院長 関の

Face to Face

2012年 4月 1日発行



歴女とか、山ガールなど、どんな世界にも女性進出が目覚ましい昨今ですが、地味なお灸の世界もようやく日の目を浴びつつあるようです。東洋医学では、身体全体に通路があつて、そこをエネルギーや、血液や水分、逆に身体にとつて悪いものも流れていると考えられます。これが経絡(けいらく)と言われるものです。この経絡は鍼や灸や漢方などに代表される「刺激」も運ばれ

お灸女子が増えている！



ると考えます。刺激を運ぶ為に必要な要素がいわゆる「ツボ」で、経絡(線路)の上に乗るような点に在ります。お灸は家庭用の商品が活躍しているため、大変手軽です。女性に多い悩みの一つに「生理痛」→生理にともなう頭痛「があります。これによく使われるツボは内くるぶしの中心から指4本分上がった所にある「三陰交」です。指で押して圧痛があるところにお灸をのせます。ポイントには線香での着火です。

お灸はご存知の通り、もぐさの部分が高いのでライターやマッチで火をつけるとつけかたによつてはあつという間にもぐさが燃えてしまい台座が熱くなるだけでツボにじんわり効きません。ゆっくり熱がツボを刺激すれば火が燃えてしまい、台座の熱が取れてもさほど熱さを感じません。逆にツボに心地よい刺激を感じます。同じツボに「鍼」で刺激をするのが鍼治療です。お灸では効き目が少ない方にお勧めします。お灸は手軽にできる養生法ですので是非身につけていただきたいと思います。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・鍼灸院

整体院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す

タイトルの「face to face」患者さん自身と向き合つて患者さんの症状と闘うことを願つてつた * 毎月1日の発行です