

灸治療の素晴らしさを伝える逸話と実話がある。

1844年（天保15年）、永代橋渡り初めに三河の国、百姓万平242歳一家（故夫婦、孫）が將軍より招待された。

健康法を問われて、「足の三里に家伝の灸を毎日決まった壮数灸えるのみ」と答えた。足の「三里」は、すねの一番高いところ取る。

手のひらで膝を抱え、中指の指先にあたる。
ツボの取り方は写真のようである。



現在ならギネスブックものだが、根も葉もない噂と言えない気がする。

今度は実話。

「灸博士」原志免太郎先生。1882年（明治15年）生まれ。

1991年（平成3年）没。

京都府立医専（現在の京都府立医科大学）を卒業し、灸博士として鍼灸の教科書にも載る偉人。

1929年、結核に感染したウサギにお灸を据えたら抵抗力が増すことを突き止めた論文で日本初の「お灸博士」となる。

彼も、「足三里」に自ら灸を据え続け、104歳まで「生涯一医者」を貫いた。

108歳で亡くなっているが、当時長寿日本一となった。

【健康施灸の勧め】

次は、不眠とむくみに対する直接灸の紹介。

失眠（しつみん）というツボは、読んで字のごとく不眠症に使っているが、それよりもむくみに良く効く事で有名だ。

ツボは、足のかかと中央にあり、おそらく腎臓の機能も上がっていると思われる。今や、8人に1人が慢性腎臓病、国民病といわれる糖尿病より多い、しかもかなり進行しないと自覚

症状が出ない。透析治療ともなると、月1万円かかると言われている。

○腎臓の健康チェック○

次の10の症状のうち、2つ以上が当てはまれば、慢性腎臓病が進行しているかも？

1. 血圧やコレステロール値が高い
2. 毎日起きたときに、瞼や顔にむくみを感じる
3. 指輪や靴がきつくなったと感じる
4. 疲れが取れず、いつもだるい感じがある
5. 少し動いただけで、息切れがする
6. めまいや立ちくらみがふえた
7. 汗をほとんどかかなくなった
8. 尿の色が赤っぽい茶褐色だ
9. 尿からかすかに甘いにおいがする
10. 寝ているときに尿意で何度も目を覚ます。

この腎臓病を回避するため塩分を控えることと、適度の運動が重要である。

（以上、週刊女性自身 2020年3月3日号を参考。）

実は、熱いお灸を我慢することにより、水が溜まった膝の痛みや、尿トラブルが改善する症例がかなりある。お灸の熱さは、個人差があって、60壮焼いても平気な人と、3壮位でギブアップされるケースもある。前回紹介した長生灸では、たとえハードを焼いてもあまり効果が期待できない。

「失眠」のお灸をすえてもらった人にお話ししていることは、術後尿量が多くなる可能性がある、そして濁った排尿を見ることでいずれも施灸効果が上がった印と受け止めている。

失眠のお灸、適度の運動、塩分の制限により透析に至る患者さんを少しでも減らすことが出来ればと、淡い夢を抱いている。

○付録○

足の施灸で、思いついたことがある。足第2指（手では、人差し指にあたる）先端、爪の生え際中央を押し、痛ければそこに施灸をすると、車酔い、船酔い症状が治まる。

出掛ける数日前から焼くのが理想だが、酔ってしまっても良く効くという。これは、長生灸でも、一定の効果が期待できる。特に、きつい船酔いの時、焼くと良く効くし直接灸を焼いても熱くないとのこと。お試しあれ。

【自宅施灸の勧め】

私は、52年、延べ7万人の患者さんの施術をさせていただきました。その経験に、基づき自宅でできる温灸とツボ指圧のことをお知らせしたく、執筆してみました。

世の中を見てみると、職場や人間関係でのストレス、太りすぎ、痩せすぎ、自律神経失調など心身のお悩みを抱えている人は減りません。

拳句の果ては、糖尿病、高血圧など本当の病気になってしまいます。東洋医学では、未病治といって、病気にならない前の処置が望まれています。そのためにも、自宅温灸やツボ指圧をお試しください。

ツボ押し刺激は確かに気持ちが良い。

この気持ちの良いツボに、温灸を据えてみたらどういう効果が期待できるかを考えたことがありますか？

当院では、病気になる手前の方、及び慢性疾患をお持ちの患者さんに、毎日温灸を据えることをお勧めしております。

そのことにより、皆さん元気になり、中には慢性病が完治してしまう方もおられます。

長生灸と言って、シート状の50壮入りのもぐさを使用しております。熱さは、3段階あり、体質や病状により使い分けております。

業務用なので、シンプルな包装で非常に安価な料金でお分けすることができます。色々な事情で、頻回な通院が不可能な方に喜ばれております。それでは、よく使用され、施術効果の高いツボを紹介します。

「大椎」(だいつい)

首を前に倒したとき、ぽこんと出る骨の上にあります。

第1胸椎で第5胸椎までの5つのツボは、特にストレスによる心身の不安によっておこる障害に使われます。大椎の施術効果は、主に顔や、喉の障害(花粉症、風邪)車酔いによく効きます。

車酔いには、足の第2指(人差し指)の爪の生え際の真ん中(外厲兌)もよく効きます。

「陶道」(とうどう)

第2胸椎の下。痩せている人は胸椎の出っ張りがわかりますが、ふくよかな方はわかりにくいです。

健康骨の高さで、ツボをとります。痔の時には、欠かせないツボで、肘から手首までの真ん中の孔最というツボも痔出血の時には、よく使います。

痔には、頭のとっぺんにある百会の指圧を指導することもあります。このツボはたくさんの経絡が交わっていますので、頭がすっきりするばかりではなく、目、耳、鼻の障害が良くなる万能のツボです。

「身柱」(しんちゅう)

第3胸椎の下。左右肩甲骨の高いところを結んだ線の交わったところ。臓器では、肺につながっていますので、呼吸が浅い、咳、たんに関わる病気に効きます。

症にはちりげのツボと言って、神経症などすべての子供の成長の助けとなります。

子供さんにはお灸は焼かず、米粒大の王不留行やマグレインを貼ってあげ、夜泣きが治まったり、神経症が治ったりします。

「巨闕俞」(こけつゆ)

第4胸椎の下で、身柱の下にあたります。

この下の神堂と共に心臓に関係し、動悸、息切れ、不整脈に効きます。意外なのが、目の症状改善に頻要します。

「神堂」(しんどう)

第5胸椎の下。心臓に関係し、心の乱れによる心臓、神経症による動悸、息切れ、不整脈によく使います。上の巨闕俞と圧痛を比較し、強い圧痛が出ている方を採用します。

「厥陰俞」(けついんゆ)

第5胸椎の外、2センチにあり左を選択すると胃酸過多症、逆流性食道炎による胸やけによく効きます。

以上6つのツボは、3壮以上焼くことをお勧めしています。

(お灸の総数は奇数が望ましいため)

「膈俞」(かくゆ)、「肝俞」(かんゆ)、「脾俞」(ひゆ)は、胃の六灸として有名です。

左右肩甲骨の下角を結ぶ線が第7胸椎にあたります。

背骨の高さで2つ下に第9胸椎、その2つ下に第11胸椎、これを基準に第7胸椎の外2センチに「膈俞」(かくゆ)、同第9胸椎の外に「肝俞」(かんゆ)、同第11胸椎の外に「脾俞」(ひゆ)をとります。

胃の六灸と言いますが、胃ばかりではなく消化器全般の機能アップを司ります。

ですから、消化不良、貧血、低血圧、めまい、ふらつきなど、食べ物の消化が悪いために発症する諸々の病に効きます。

「脊中」(せきちゅう)

さらに第11胸椎の下、背骨の下に取ります。糖尿病の方には次に紹介する腰眼と共に自宅で根気よく温灸を焼いていただきます。

臍臓の裏にあたりますので、現代医学的にも納得できます。もちろん、食事、運動など生活習慣の改善にも配慮してほしいところです。

「腰眼」(ようがん)

直立した時に左右の腰にできる目のような感応部。前の脊柱と共に糖尿病の際に反応を確認して自宅での温灸をお勧めします。

最後に「足三里」(あしさんり)のツボを紹介します。

足三里は、すねをなであげて骨にあたったところです。膝に手を当て、膝がしらを親指と人差し指で包むように当て、中指が当たるところです。足三里も胃のツボで、食べ物の消化吸収が良ければ元気で長生きできるものと思われれます。

私も胃がもたれたときなど、スタッフに熱い直灸を焼いてもらっています。

足の経絡は、顔の額のあたりまで到達しておりますので、額の火照ったような頭痛にもよく使います。

これは、3,000年前に発行されたと言われる中国の鍼灸書「靈枢(れいすう)」という書籍の中に紹介されています。

以上、当院で温灸の指導をしている一部を紹介しました。

この他に手足末端に10円玉と1円玉を貼り、身体の変化を確認し、ツボを取る施術も行なっておりますが説明が複雑になるので省きました。

お灸を焼く時間帯ですが、なるべく午前中。夜になってしまうときは、入浴後に焼いていただいております。

いかがでしたか？具合が悪く医療機関を受診しても病名がわからない、あるいは病名がわかってなかなか治らないという方は、ぜひツボ指圧や温灸をお試しください。

辛い症状が緩和され、毎日の生活が充実するばかりではなく、健康寿命の延伸にも役立ちます。

1923年、男性の平均寿命は81.09歳。女性が87.14歳になりました。

これに対し、なんらかの病と闘ういわゆる不健康寿命は、男性で9年、女性で12年とされています。

三里の灸の逸話でもわかるように、長高齢化社会にはお灸や指圧は欠かせないものと思われれます。

皆様の健康を祈念しております。