

お灸!お灸!お灸!

お灸について

お灸は今から三千年前、薬草の宝庫である揚子江に発祥しました。日本には平安朝の頃に仏教と共に伝えられました。明治時代に西洋医学に取って代わるまで医療の中心として漢方薬と共に広く愛用されてきました。東洋医学では気の乱れ(心身のバランスの乱れ)から病が生じると考えられています。そこで外界と気の交流を行う「^{けいらく}経絡」という所(一般にいうツボ)にお灸を施すことで、気の乱れを整え、病を治癒するのです。

お灸体験レポート

皆さんもお灸は知っていると思います。しかし、実際にした事のある人は少ないのではないのでしょうか。お灸がどのようなものかを知っていただくために、私が実際に体験してみました。

今回は市販のお灸を使いました。お灸といってもソフトからハードまであります。もちろんハードは相当熱くなるみたいなので上級者向きです。私は今回が初なので、一番ソフトの物を選びました。正直、熱そうで不安です。「ぐぐうう…」と言いながら耐えねばならぬものなのでしょうか? まず両足の足三里に置いてみました。不安を残し、いよいよお灸デビューです! さあついに点火しました。しかし、盛んに煙をだしているものの、熱くないです。しばらく待っていると徐々に熱くなってきましたが、すこしピリリとくる程度です。7分ほどで完全に冷めました。この後、中かんにも据えました。実は最近、食欲不振なのですが、中かんにお灸を据えるとお腹が活発に動いてきました。おかげで夕飯はいつもより多く食べられました。「まさかこれほどとはな…お灸」と、正直驚きました。

「お灸=熱い=跡残る」というイメージが強いですが、今回使用したものではさほど熱くも無く、跡も残りませんでした。お灸はしてみると気持ちいものですし、効果も十分ありました。みなさん、今年の夏はお灸をしてみたいかがですか。



足三里の図

まとめ

夏の健康特集を読んでいただきありがとうございます。皆さんの役に立ちましたでしょうか? 読んで得た知識をさっそく夏に向けて実践してみてください。皆さんの夏が良くなることを願っています。それでは良い夏を!

Let's enjoy summer