

鍼灸師

榎 本 守

お灸と聞くと皆さんはどのようなイメージをお持ちでしょうか。「熱い」、「古臭い」など、正直なところあまり良いイメージを持たれないのが普通だと思います。私自身も灸についての勉強をするまでは、そのように考えていました。今回は、皮膚を焼くという特異な治療法である灸の効果の源をお話しさせていただきます。

はじめに、灸治療の起源ですが、灸は灸師により行なわれる事から東洋医学で、古代中国が起源だと考えがちですが実はインド起源説が最も有力です。それは、「素問」（そもん）や「靈樞」（れいすう）などの中国最古の医学書に灸の記載があり、その事によって中国起源と思いがちですが、実は「素問・靈樞」は黄帝と岐伯（ぎはく）などの医者との医学問答集で、その黄帝が在任存命中に書かれたものではなく、後の漢代において古人の名を使って編集されたものだからです。このことにより、灸の起源を古代中国と考えるより、すでに太古のインド婆羅門経の経典に灸の記述があることから推測するに、灸は太古インドで発祥し古代中国で漢方医学に加えられ 1500 年前の欽明天皇の時代に日本に伝えられたと考えるのが今は一般的です。そして、我が国で 701 年に制定された大宝律令の医事制度に組み込まれた事により日本独自の発達をとげました。一時、室町時代に衰退したものの江戸時代には爆発的に流行し多くの名医を輩出、現代では「日本一長生きした男」原志免太郎医学博士の灸の研究に代表されるような多くの科学研究がなされ、今では、日本が灸については世界で最も進んでいるといわれています。このように、とにかく大昔から皮膚を焼くという単純な治療法が色々とアレンジはされているものの現代も同じ原理で行なわれているとは驚きです。単純だからこそ万民に受け入れられ多くの臨床が蓄積されているのでしょう。そして、その臨床の経験量から察するに、すでに灸治療は完成された治療法と言っても過言ではないのかもしれませんが。万民に受け入れられる理由は、副作用が無く簡単で効果の高い治療法であるということだからではないでしょうか。次の項ではこの治療法の仕組みについてお話いたします。



黄帝明堂灸経

灸の流行期（江戸初期）の医者用の灸の指南書

蓬萊堂所蔵



主婦の友付録

昭和初期の灸のすえ方が記載された雑誌の付録です。灸が大眾に

広く浸透していた事がうかがえます。

蓬萊堂所蔵

灸の効果は五つに分けて説明すると解りやすいので各々説明いたします。まずは、灸と火傷です。灸とは当然ながら艾（もぐさ）を燃やして起こる一種の火傷で、皮膚の一部が焦げ焼ける事によりそこを形造るタンパク質が分解し、分解する事により生まれる一種の毒素物質（ヒストトキシン）が血流に入り全身の器官組織を刺激し、身体の免疫活性を上げているという事。二つ目は、灸と血液との関係です。血液の働きには、人が食事で栄養を取ると

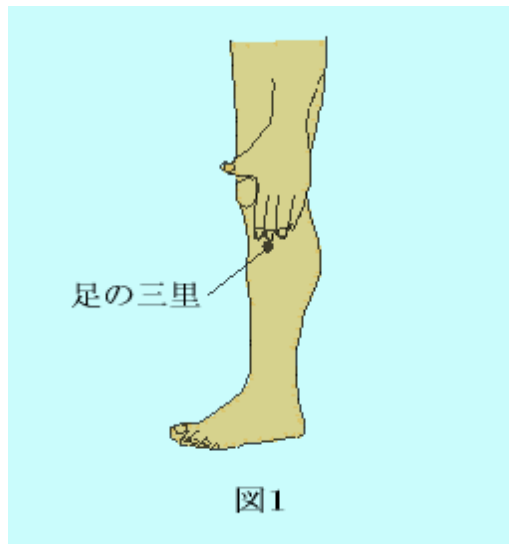
この栄養を血液中に移して体の各方面に運搬する働きや、呼吸により得られる酸素を体中に送り脂肪を燃焼させ活動エネルギーにする働き、そして体の中に病原菌などの異物が侵入するとそれを中和し無害にする働きなどがありますが、灸をする事によりこれらの血液の能力を上げて体全体の新陳代謝を良くし必要な栄養や酸素を最大限に活流させると言う事です。例えば、私たちがどんなに栄養のある食事を食べても、血液の能力が低く胃腸で十分に吸収できなければ体に養分を送ることが出来ないで慢性病を持ちやすくなる訳です。三つ目は、灸と自然治癒力です。自然治癒力とは、私たちの体へ、皮膚の小さな傷とか、口や鼻などから細菌が侵入したりして病気になるとします、最初は病気の力が強く病気のなすがままですが、次第に私たちの体が病気の力を上回り病気を克服します。この克服する力が自然治癒力です。自然治癒力には色々あって代謝機能、止血作用、再生機能、免疫作用、解毒作用、吐瀉作用などがあります。代謝作用とは臓器や血管とかで、いずれかが冒されると他の一方がよけいに働いて欠損を補ったりする作用です。例えば、血管の場合、一つの枝が塞がれると他の枝から流通して補うといった働きを言います。止血作用とは指先を突いたり、切ったりした際に傷が大きければ出血はなかなか止まりませんが、小さな傷なら別に手当しなくても自然に血は凝固して止まり治ってしまう作用です。また、神経が切れたり、皮膚が剥離した際に外科手術によって縫い合わせた傷も、もし再生機能作用がなかったら、縫い合わせられるだけで決して癒着せず組織はそのまま死んでしまいます。自然治癒力は、このように有効な力ではありますが所詮限度があるので、この力に灸治療が加われば益々自然治癒力を助長させ強調する働きがあると言う事です。四つ目は、灸と神経です。私たちの体には筋肉を動かす脊髄神経と、熱い、冷たい、痛いなどを感じる知覚神経があります。灸に必要なのは知覚神経です。この知覚神経は体表にくまなく分布されていますが、皮膚上の知覚は敏感な部分とそうでない部分があります。この知覚の不均衡等を利用して灸する場所と量を決めるわけです。的確な位置と刺激を加えると灸したところに一致した自律神経を刺激し、その自律神経が支配する内蔵に刺激が伝わり臓器の働きを良くするという仕組みです。五つ目は、灸とホルモンです。人間生活にはビタミンと共にホルモンが大変重大な意義をもっています。灸をする事により、副腎、脾臓、甲状腺、膵臓、脳下垂体、睾丸、卵巣等に自律神経を介して非常に好影響を与えます。その結果、必要なホルモンは増量され、不必要なホルモンは減少し、身体活動に必要なホルモンの調整を過不足無く行う事ができるという事です。例えば、副腎皮質ホルモンの強い消炎効果がある事を利用してステロイド剤が多くの皮膚炎、リウマチ、気管支喘息など炎症性疾患に使われていますが、灸をすえ続けると血液中の副腎皮質ホルモンの量が増え、体のあらゆる組織の炎症を修復しますのでそのような疾患が回復してゆくということです。この灸によるホルモン調整のメカニズムはまだ、解明されていませんが、このような作用があることは事実で WHO も目には見えないが効果のあるものと認めているところです。灸は遠い過去より行なわれていた原理で皮膚を焼く事により様々な生体反応を呼び起こし、体のトラブルを解消してゆきます。そして、「熱く」、「古臭い」、というイメージどうり「熱く」、「古臭い」ののですが、これが灸の効果の源なのです。

灸の効果は様々な病気に有効ですので、病気を治す為に灸を利用する場合は必ず灸師より、すえる場所と量を処方してもらって下さい。それ以外の長寿の灸などは、せんねん灸に代表されるような台座を持つ灸を利用するのが宜しいと思います。そして、すえている時は、あまり熱さを我慢すると、予想外に大きな火傷をつくってしまいますので、物足りない程度でやめて同じところに何回かすえるようにするのが安全です。また、傷が治りにくい基礎疾患をお持ちの方は、必ず灸師に相談してから行なって下さい。

健康長寿の灸のすえ方

せんねん灸のような台座の付いたお灸を使い、物足りない程度の熱さの灸を 1 ヶ所に 2 から 5 個連続ですえてください。灸をすえる時間はいつでもかまいませんが、入浴の前後 1 時間はおやめ下さい。また、無理して毎日続けるのではなく、週に 1 回程度でもかまいませんので長期間継続する事が大切です。

灸をすえるツボは左右の「足の三里」と「合谷」です。「足の三里」(図 1) は、ヒザのお皿の下のかぼみから指 4 本分下にさがった向うずねの外側にあります。「合谷」(図 2) は、手のこうを上にして親指と人さし指の間のくぼみを押え、痛みのあるところ、気持ちのいいところです。下記の図を参考にチャレンジしてみてください。



補足

- ※ 灸は治療法として永い年月を保持しているので、その間に色々な迷信や伝説が織り込まれていますが、それは全て意に介するに足りないものです。例えば、誕生日に灸をすると即死する。とか、土用に灸をすえると効きすぎて、他の日には効果がないなどという事等。
- ※ 文中の原志免太郎医学博士とは明治 15 年に福岡県に生まれた医者です。灸で抵抗力が増す事を突き止めて博士号を所得した灸の第一人者です。また、自らも長寿の灸を毎日のようにすえられ、平成 3 年、108 歳という長寿をまっとうされました。お灸の有効性を、身をもって証明した歴史に残る研究者です。