



## 熱くないお灸



寒い時期によく好まれるお灸ですが、お灸をやったことのない方はなんだか熱そう、火傷の跡がつかないだろうか、といった不安がありますよね。

お灸といえば熱くて我慢が必要なものも確かにありますが、現在ではほんのりと暖かい、心地よい熱さのお灸もあります。

お灸に使われるのは艾（もぐさ）といって、よもぎの葉の裏側にあるふわふわした綿毛の部分を原料にしてつくられます。

もぐさにはチネオールという精油成分が含まれており、強力な消毒・殺菌・鎮静・鎮痛作用などがあります。

この成分が皮膚の表面から内部に浸透していくことで、痛みを和らげるなどの効果が期待できます。これはもぐさを燃やすときの煙にも含まれており、白血球を増やしたり、匂いによるリラックスの効果もあります。

どのぐらいの熱さが効果的かというと、体温より少し高い 40℃～45℃くらいの温度で充分なのです。

今回は、熱すぎず、火傷の跡も付かないお灸を紹介します。

## 棒灸

もぐさをかためて棒状にしたもので、大きなたばこのような形をしています。棒の先に火をつけて患部にかざして温めます。じんわりとした温かさが深部まで浸透します。

びわの葉をあててその上から棒灸を近づけ、熱の力で葉の成分を身体に浸透させるびわの葉灸を行うこともあります。



## 台座灸

「せんねん灸」などでおなじみの、シールで肌の上に貼りつけるタイプのお灸です。土台になっている厚紙部分が熱を和らげてくれます。土台の真ん中に小さな穴が空いていて、燃烧したもぐさの蒸気が身体の奥まで浸透します。



定期的続けることでお灸の効果が持続します。ぜひ一度お試しください。