

はじめの一步通信

発行・編集 一鍼灸院 三重県名張市丸之内 29-1

一鍼灸院

検索

お灸と免疫力

今年の夏は、季節外れのインフルエンザが猛威を振るい、コロナ第9波と感染症とお付き合いをする日々が続きます。マスク、ワクチン、消毒と様々な感染症対策がありますが、私が日々行っている感染症対策は、食事、睡眠、運動、そしてお灸です。今回はお灸についてお話しさせていただきます。

直接灸

一般的にお灸というと、シールがついていて、ほんのり温かい「温灸」を指すことが多いのですが、免疫力を高めるには「直接灸」が有効です。もぐさを米粒くらいの大きさに捻り、直接皮膚の上にのせて火をつけます。ジワーッと熱が広がり最後にチクッとした感覚があり火が消えます。直接灸の温度は約70度、施灸箇所は小さな火傷ができ、この火傷が免疫力の維持向上に大事な役割を果たします。手足の基本穴4箇所週2回、4週間を1クールとして続けます。

直接灸のエビデンス

直接灸の火傷が免疫細胞にどう働きかけるのかを調べた研究があります。宝塚医療大学の中村教授の研究によると、直接灸により、8つのツボに3回づつ、週2回、2週間刺激したところ、白血球23%、好中球39%、リンパ球5%の増加があったそうです。お灸による小火傷が

免疫細胞を増やし、感染症や病気の予防になる大きなエビデンスが示されました。

実際の活用

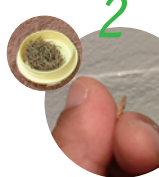
直接灸は、千何百年前から健康維持、病氣平癒に用いられてきた方法です。最近では、「モグサアフリカ」という団体がアフリカ・ウガンダで結核の患者さんにお灸を教えて、大きな成果を上げています。日本では、臭いや火傷の問題で直接灸をする機会が減りましたが、非常に安価で効果の高いお灸を見直し、試してみたいかがてしょうか？

意外と簡単？お灸にチャレンジ！



準備

モグサ、線香、ライター、灰皿、紫雲膏などを準備します。



モグサをひねる

ひとつまみのモグサを糸状に捻ります。コースターを使ったり、糸状の既製品を使っても良いです。



ツボにのせる

ツボを膏薬や水で湿らせ、米粒大に切ったもぐさをのせます。



火を点ける

線香で火をつけます。最後まで置いて良いですし、途中で押し潰して消しても良いです。

	刺激前	4回刺激後	増加率
白血球	6,208	7,628	約 23%
好中球	3,462	4,818	約 39%
リンパ球	2,093	2,202	約 5%

腸外フローラ

私達の腸内には沢山の細菌が住み着き菌が並んで咲くお花畑の様に見えることから腸内フローラと呼ばれています。

わが家では、生ゴミを堆肥化して、畑に入れていたのですが、毎年夏になると面白い現象が起ります。

普段はバケツにem菌で発酵させる方法をとっているのですが、6月後半になると皆さん苦手の蛆虫が湧いてきます。最初は蛇の幼虫、次は蛾と代わっていくのですが、この子達が面白い！野菜クズをバケツに入ると、わらわらと群がってきて、ものの数十分で跡形なく消えてしまいます。物凄い食欲です。バケツの中は臭いは出ないし、量も一夏ほぼ増えません。最初は気持ち悪いと敬遠していた子供たちも、慣れると「うじちゃんにご飯あげてくるね〜」とカブトムシよりも可愛がっていました(笑)

蛆虫が孵化してブンブン飛ぶことも無く環境にも教育にも良く、重宝しています。普段は植物性のものしか入れないのですが、1度魚のアラや骨を入れたところ、バケツの中が黒虫達の層も入れ替わっていました。まさに腸外フローラ。

こういう事が日々、私達の腸内でも起きているんだな〜と感動しました。来年の夏もまた待ってるよ〜

