

## お灸 透熱灸のやり方

### ■ 準備するもの

- 透熱灸用のもぐさ
- 線香 (青雲など)
- ライター
- 灸点ペン(赤鉛筆や水性ペン)
- 綿棒
- 紫雲膏・馬油など
- カット綿 (消毒用エタノールを浸したもの)
- 灰皿



## ■ 施灸手順 動画はYouTubeで『お灸 透熱灸のやり方』と検索

1. 目的のツボを探す。
2. ツボに灸点ペンで印を付け、綿棒で紫雲膏をツボに少量塗ります。
3. 灰皿を脇に置いて、線香に火をつける。
4. もぐさを半米粒の大きさに(円錐形)に捻り、ツボに立てる。
5. 線香で、もぐさに火を移す様に点火。
6. 半分程燃えた所から、消火(ゲートコントロール)を行う。
7. 一壮目はもぐさの底面が燃えないところで消火し、二壮目からは底面まで燃やす。
8. 最後にカット綿花に消毒用エタノールを浸し、ツボの墨などを拭いて落とす。

刺激が強く入り過ぎた時には、ツボに紫雲膏を塗って置くのも良いでしょう。

## 透熱灸の熱さを和らげる方法

### ○ 『ゲートコントロール理論』

ゲートコントロール理論とは、痛みの刺激が脳へ伝達する途中にゲート(門)があり、痛みの伝わり方をコントロールしているという疼痛理論です。

例えば、蚊に刺されて痒い場所を掻くと、少し痒みが和らぎますが、この仕組みには ゲートコントロール が関わっています。

## 【応用】

お灸の熱さを感じ始めた直後に、もぐさの脇を親指と人差し指で押さえることによって、先に感じていた熱さよりも、後から加えられた指の圧刺激が優先させられるため、熱さを感じにくくなります。

## 👉 【重要ポイント】

- 親指と人差し指の腹をくっつける。

親指と人差し指との指先の間隔を狭くすることで、もぐさが燃えるのに必要な酸素の量を減らし、速やかにもぐさの火を消すことができます。

- お灸の熱さを感じる前から、もぐさの脇を親指と人差し指で押さえてはいけません。

もぐさの脇を押さえている刺激が、脳に伝わった後にお灸の熱さ刺激が加わると、お灸の熱さが優先されまてしまい、熱さをやわらげることが出来ません。

- もぐさが消えても、すぐに離さない。

熱さや痛みの刺激を伝える神経は細く、伝たわる速度が遅いため、もぐさが消えても熱さは遅れて感じるため、脳が熱さを感じ終わるまで、指を離さない様にします。

- もぐさは出来るだけ軽く捻ります。

強く捻ると燃焼速度が落ち、また、燃焼温度も高くなるため、刺激が強くなってしまいます。

## ■ 例 右手が利き手の場合

- 右手の人差し指と中指で火をつけた線香を持ち、左手の親指と人差し指でもぐさを捻る。
- 右手の親指と人差し指でもぐさの先を摘み取りツボに立てる。
- 右手の線香でもぐさに点火し、頃合いをみて右手の親指と人差し指で消火(ゲートコントロール)
- ロール)

コツは右手の親指と人差し指の隙間を小さくすることで、酸素が入りにくくなるので、消火速度が速まる。

- 更にもぐさが燃え尽きてもすぐには指を離さない。

以上、お灸・透熱灸のやり方をご説明いたしました、どうぞご参考になさってお灸をお楽しみ下さい。

※尚、この情報によりトラブルが生じた場合は、一切責任を負いませんので、各自自己責任で行って下さい。