

あるお灸法の試み

高松文三

自慢話をしたいと思う。とは言ってもたいした自慢ではない。快心の治療とか言うのでもない。簡単に言ってしまうと、お灸法である。もっと正確に言えば、お灸を皮膚にくっつける方法の話である。お灸をしない人にはあまり関係のない話だ。私の治療はお灸に頼るところが大きい。むろん鍼もやるが、そして25年近くもやってきてこんなことを言うのも気が引けるが、今一つ鍼の醍醐味と言うのを味わっていないように思える。やはりつまるところ、気というものが分っていないせいだと思う。おそらく一生分らず仕舞いで終わりそうな気がする。来世に期待したい。その点、お灸は分かりやすい、と自分には思える。

お灸の前にまず仕事のリズムについて話したい。私は朝の9時から始めて3時まで休憩無しで働く。あまり働かないような印象を与えるが6時間ぶっ通しで集中して働くから結構大変なのだ。そして一日に20数人診る。20人より少ないとあまり働いた気がしない。25人を超えると非常に疲れる。これ位の人数が自分の体のリズムに合うとしか言い様がない。

さて治療にもリズムがあって、いいリズムに乗ってやるとあまり疲れない。殊にお灸をやる時はこのリズムが大切である。私がやるのは直接灸、いわゆる知熱灸である。まず経穴にどうやってモクサをくっつけるかが問題である。患者さん一人につき15から20ツボくらいにお灸をするので、これに手間取るとリズムを崩してしまう。伝統的手法（唾液法）は確かに便利だが見た目がよくないし、患者さんの中には嫌がる人もいる。枇杷の葉エキスをスポイトを使って唾液の変わりに使っている先生もいて、私も試したが水分の調節がうまく行かず長続きしなかった。紫雲膏を少し塗るとよいのだが指先を使うと後の作業に差し障りが生じる。爪楊枝のようなものを使ってやってみたがなかなか面倒臭くてこれもうまく行かず。色々試行錯誤のあげく今のやり方に落ち着いた。このやり方のおかげで自分の心地よいリズムに乗ってお灸が楽しめるようになった。そしてここが肝腎なところだが、自分が調子よくやれる時は患者さんも結構心地よいようだ。概して患者さんが心地よいと思う治療は効いている場合が多い。

やってみれば簡単なのだが、書いて説明すると煩雑になる。それにひょっとしてこんなことは皆が普通にやっているやもしれず、そんなことを思うと書くのが憚られるが、ここまで書いてきて止める訳にも行かないので恥を承知で書くことにする。まず右手の親指の第一関節、甲側で紫雲膏を半米粒大から米粒大取る。(写真1)



写真1

次にその紫雲膏をそのままそっくり左手の合谷のツボあたりに移す。(写真2)



写真2

そして実際にお灸をする時は、逆に、右手の親指第一関節甲側でほんの少しだけ拗るようにして取ってツボに擦り付けるのである。(写真3) (写真4)



写真3

以上は右利きの人を想定している。左利きの方は逆にすればよい。半米粒大で15ツボくらいは余裕でカバーできる。一応図を示す。このやり方だと、他の作業に使う指をベタベタにしないし、他の道具を使う訳でもないのととても便利である。この方法でやると、10ツボくらいに各5壮から7壮を3分くらいで出来る。



写真4

こうしてみるとやはりたいした自慢話ではない。しかし、こんなに効くお灸がいまひとつ敬遠される（北米での話）理由の一つにお灸の作業にまつわるややこしさがあると思う。私自身人一倍面倒くさがり屋なので、極力無駄を省いたつもりである。そんな私がすすめるお灸方なので誰にでも気軽に始められると思う。興味のある人は一度試してみるとよい。

高松文三, D.O.M., L.Ac.

1982年、ニューメキシコ・サンタフェのKototama Insutituteを卒業。1988年よりダラスにて開業、現在に至る。鍼灸に加え操体法、マクロバイオティックも指導する。現在、テキサス州・ダラス市にて開業する。

原稿募集

NAJOMでは、以下の題名で原稿募集しています。

- 題名1「私の得意とする治療法
または手技について」
- 題名2「私が鍼灸師（または、手技療法師）になった理由」
- 題名3「現在、私が目指している治療」
- 題名4「症例報告」

個人的な経験、一例報告、随筆など大いに投稿してください。（投稿はNAJOMの会員に限らせていただきます。）

締め切り 2004年5月10日
原稿についての問い合わせは
Email: najom-t@portal.ca
Tel: (604) 736-2430
高橋まで