



せん中ん茶



お灸ルーム

治療室・お灸教室

「よもぎ」

キク科ヨモギ属

【名前の由来】 「四方草」・・・あちこちに生える草

「善萌草」・・・よく萌え出る草

「善燃草」・・・よく燃える草

【別名】 ヤイトグサ モチグサ

【生薬名】 艾葉(ガイヨウ)

【使用法】

①生の葉

生の葉っぱを手のひらで揉んで患部にあてがいます。

「虫さされ、切り傷、打撲(打ち身)、水虫など」

②天日乾燥した葉

●天日乾燥した葉を煎じて飲みます。

「月経過多・下痢・鼻血・吐血・痔・腹痛・胃潰瘍・食あたり・冷え症など」

●天日乾燥した葉を浴湯料としてお風呂に入れます。

「美容・あせも・冷え症・腰痛・神経痛・リウマチ・黄疸・帯下(こしけ)・風邪」



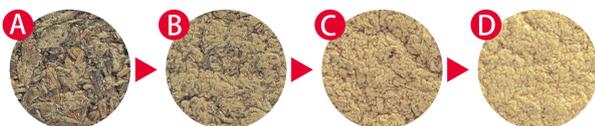
「よもぎ」の葉裏



「よもぎ」の葉裏を拡大



もぐさ **D**を拡大



「もぐさ」の原料となる「よもぎ」は、キク科の多年草で本州、四国、九州の山野路傍に自生しています。春の若い芽を摘んで餅に入れるので「モチグサ」とも呼ばれ、よく知られています。夏には1メートル前後に成長し、秋にかけて多数の小さい白い花をつけます。葉は艾葉(ガイヨウ)と呼ばれ薬用に用います。

漢方薬では「芎歸膠艾湯(きゅうききょうがいとう)」という処方がある。痔出血、産後出血、機能性子宮出血、月経異常、腸出血、血尿、貧血、紫斑病、習慣性流産などに用いられます。

「もぐさ」は「よもぎ」そのものです

緑色の「よもぎ」から「もぐさ」ができます。「よもぎ」の葉は表面が緑色、裏面は白っぽく見えます。葉の裏面をよく見ると白い毛が密生しています。「もぐさ」の写真 **A** は葉脈や葉表の部分が多く含まれるもの。精製度を **B** ⇒ **C** ⇒ **D** と高めていくと、葉脈や葉表の部分が少なくなり、白い毛の比率が多くなっていくので「もぐさ」が茶色から黄色、白っぽい黄色へと変化してくるのです。

この綿毛に、「よもぎ」「もぐさ」独特の芳香となる香気成分シネオールなどの精油成分が含まれています。「もぐさ」は炎を上げずに燃焼し、温度があまり高くないという特徴があるおかげで、お灸に使われています。

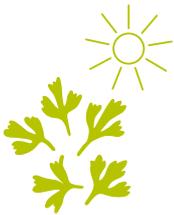
「もぐさ」づくり

お灸の仕事は「もぐさ」づくりから始まります。その基本的な製法は、お灸が日本に伝わって以来、千数百年たっても変わっていません。「もぐさ」づくりは、まさに自然の恵みを健康にいかす知恵。私たちへ伝えてくれた先人たちに感謝しましょう。



1. 摘み取り

「もぐさ」の原料は緑鮮やかな「よもぎ」。日本の山野に広く植生し、生命力が強いため、昔から生活に密着した薬草として重宝されてきました。採集は6月～7月にかけて行います。



2. 天日干し

摘んだ「よもぎ」を日光によく晒(さら)して干します。次に、陰干しをします。昔は冬の間だけに限って「もぐさ」づくりを行ったので、寒製(かんせい)と言いました。



3. 火力乾燥

陰干ししておいた「よもぎ」を火力乾燥させます。「よもぎ」の葉を完全に乾燥させておかないと良質の「もぐさ」はできません。



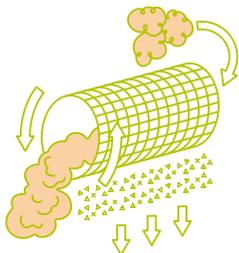
4. 粉碎

完全によもぎが乾燥したら粉碎机にかけ「よもぎ」をよく砕きます。電気のない時代には、水車の動力によって行っていました。



5. 臼仕込み

砕かれた「よもぎ」は、まず粗びきの一番臼(うす)に仕込み、順次、仕上げ挽きまで三回ほど石臼で挽きます。



6. 分離

円筒形フルイ機で葉肉、葉脈などの不純物と柔毛を分離させます。フルイ機を回転させ、その中に「もぐさ」を通すと、葉肉、葉脈などの不純物が編み目から脱落していきます。

7. 精選

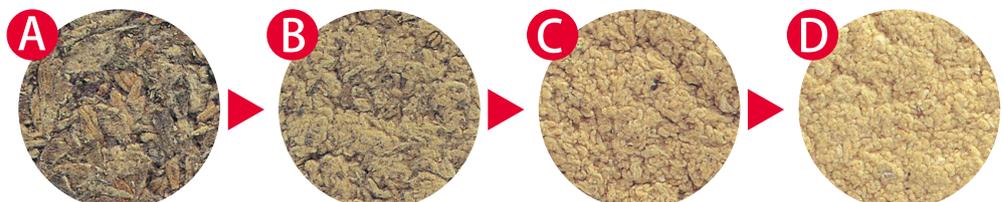
柔毛を唐箕(とうみ)に仕込み、より細かい不純物を吹き飛ばして精選します。A ⇒ B ⇒ C ⇒ Dの順に純度が高くなり良質な「もぐさ」ほど長時間精選します。それぞれ用途によって使い分け、A B はしょうが灸、にんにく灸などの温灸用もぐさ(隔物灸)。C D は皮膚へ直接施灸する点灸用もぐさ(直接灸)です。



天日干し

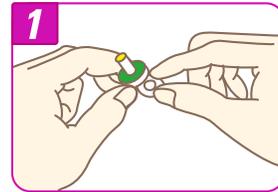


現代の石臼



せんねん灸の正しい使い方

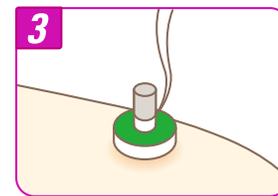
火を使うタイプ



はがす

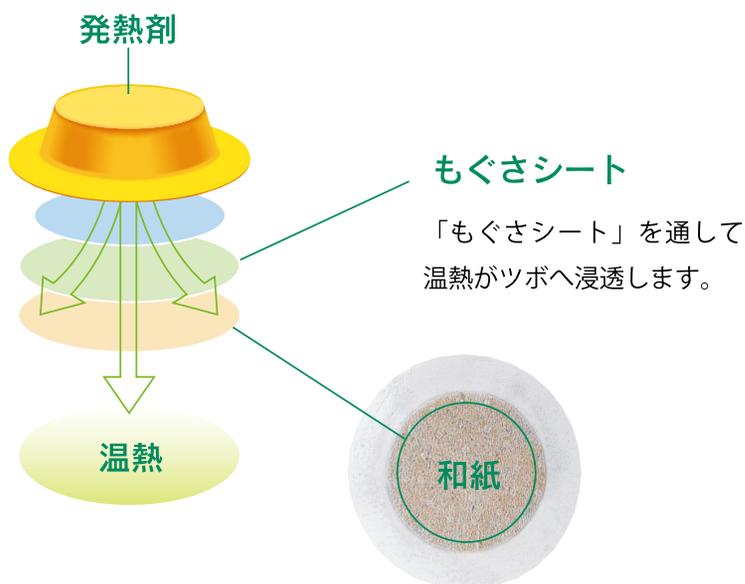


つける



すえる

火を使わないタイプ



はがす



はがす



貼る

貼るだけでツボをあたためることができます。約3時間温熱が持続しますので、仕事や家事などをしながらお灸ができます。

あらかじめツボへ貼っておけば、コリや疲れを軽減したり予防をすることができます。

ツボとは？

ココロやカラダの不具合、不調とともに
お肌にあられる血行不良のポイント。

ツボの探し方

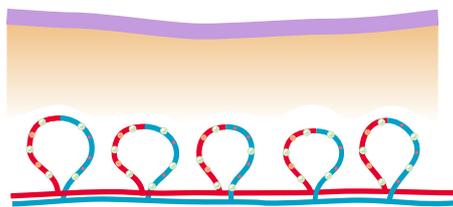
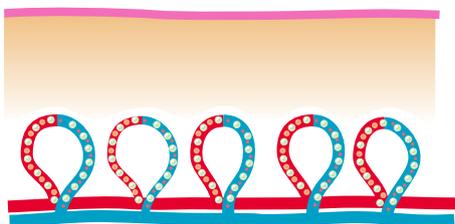
ツボはお肌の表面にあります

ツボ＝「血行不良」を起こしています

血行が良好なお肌

血行不良を起こしているお肌

角層
表皮
真皮
毛細血管



角層	適度な厚み・やわらかい	厚い・かたい
表皮	適度な張り・弾力がある	張りがなく凹んでいる
毛細血管	血行良好・太い	血行不良・細い

「血行不良」＝肌荒れ

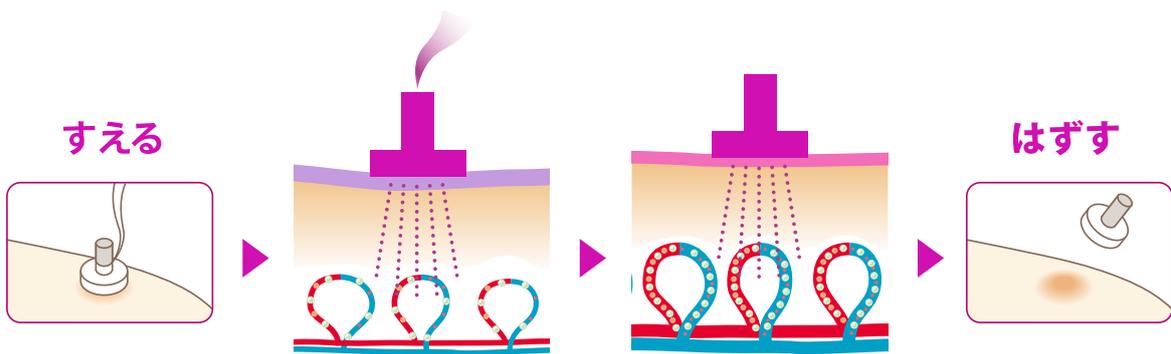
- ◎しなやかでない
 - ◎潤いがない
 - ◎キメが整っていない
 - ◎なめらかでない
 - ◎透明感がない
- 適度な張りや弾力がない
 - スベスベしていない
 - シワが目立つ
 - 毛穴が目立つ
 - しみが目立つ

ツボ探しの
コツ

お肌の表面をなで 指が滑りにくいところ

- ①皮膚に張りがなく 凹（へこ）んでいる
- ②皮膚の表面が乾燥し カサカサざらついている
- ③指がすべりづらく ひっかかりを感じる

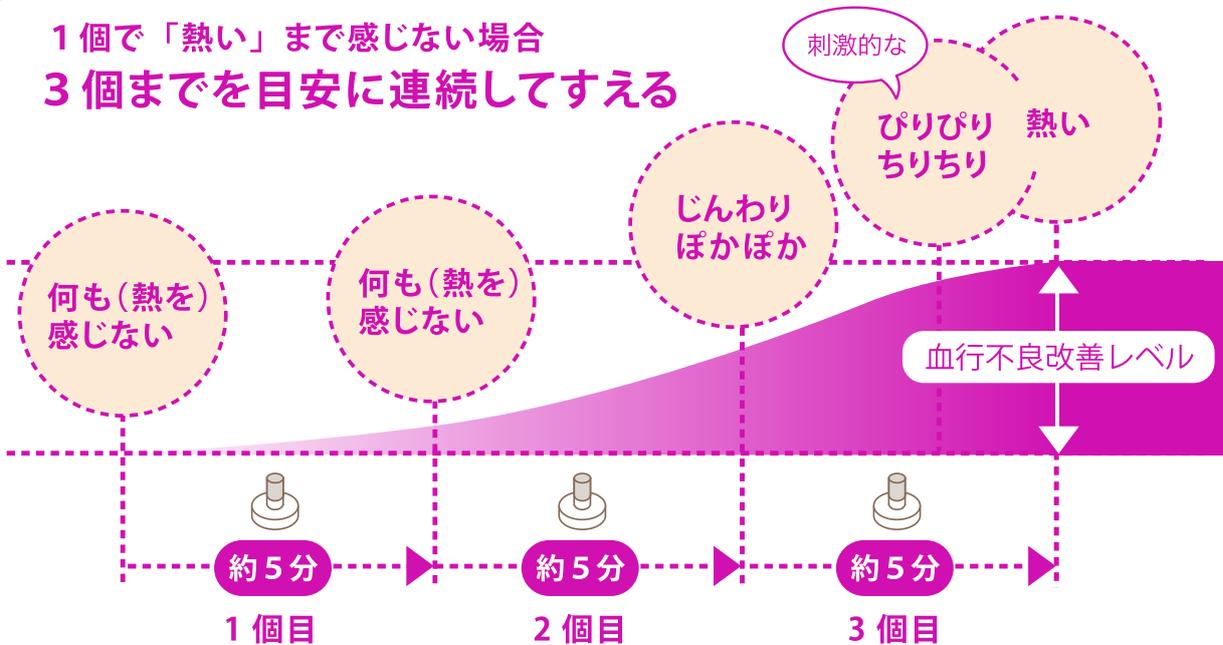
せんねん灸のすえ方・熱の感じ方



「ぴりぴり」「ちりちり」
 Ⅱ
 ツボの血行不良改善



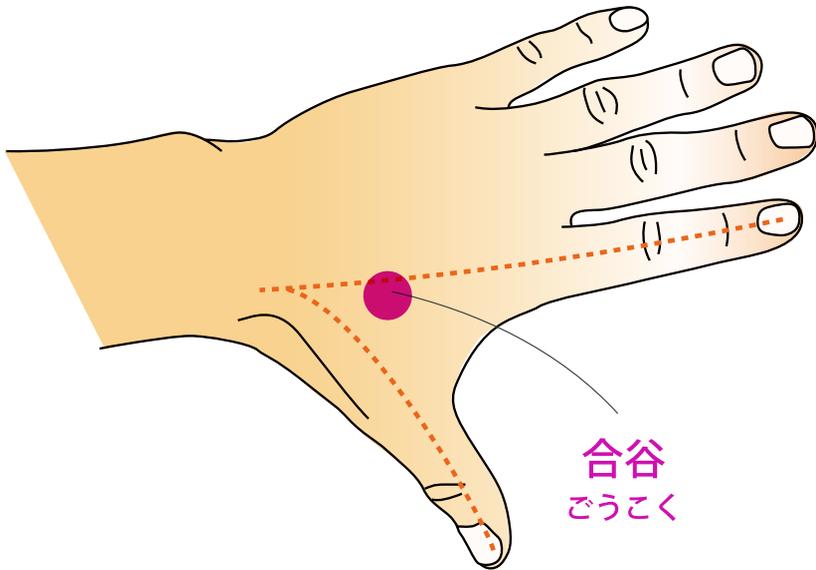
1個で「熱い」まで感じない場合
 3個までを目安に連続してすえる



せんねん灸1個(約5分)で「ぴりぴり」「熱い」を感じなかった場合、同じツボへ連続して2個目のせんねん灸をすえます。「ぴりぴり」「熱い」と感じればそこで終了。

2個目も「ぴりぴり」「熱い」を感じなかった場合、同じツボへ連続して3個目のせんねん灸をすえます。同じツボへは3個までを目安にせんねん灸をすえましょう。

合谷 (ごうこく)



人さし指と親指の骨の交わったところから手の指で軽くなでて「へこみ」「かさつき」があり指のすべりがひっかかる場所。

頭痛、眼痛、ものもらい、歯痛、口内炎、歯肉炎、のどの痛み、鼻炎(花粉症)など首から上に起こる炎症性の症状によくお灸をすえます。

手三里 (てさんり)



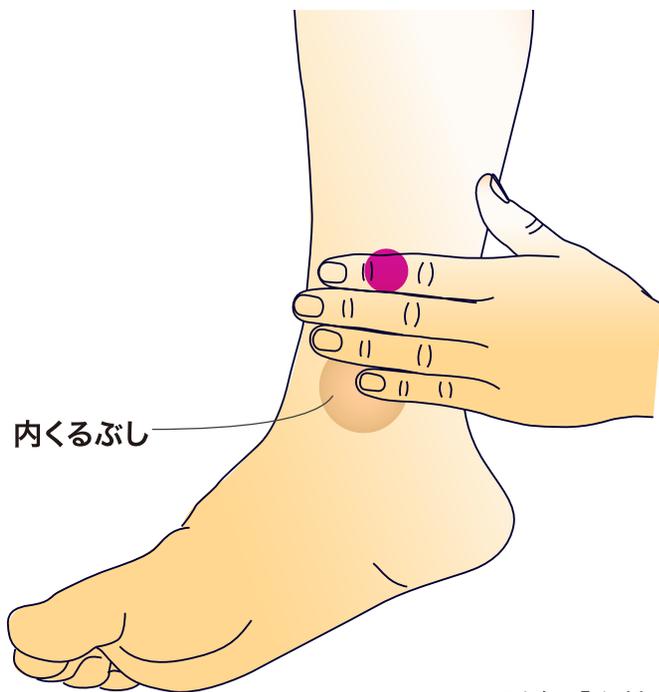
肘の曲がりジワから、指幅3本分(人差し指+中指+薬指)手くび寄りにずれた場所。

手のひら、手の指で軽くなでて「へこみ」「かさつき」があり指のすべりがひっかかる場所。

ツボ探しのコツ

皮膚をなでるとき
目を閉じてみて!

三陰交 (さんいんこう)

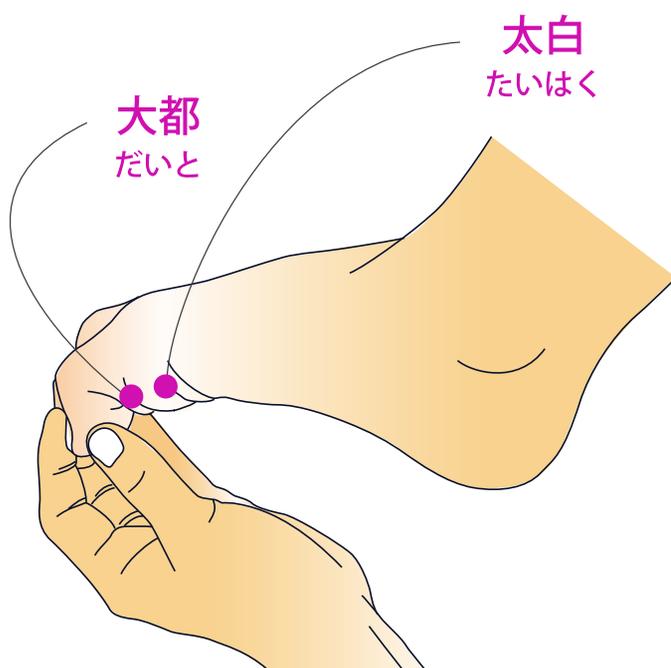


内くるぶしの中心（最上点）に小指をのせ、人さし指、中指、薬指、小指をそろえて添えます。人さし指があたっているところ、もしくはその周辺で

手のひら、手の指で軽くなでて「へこみ」「かさつき」があり指のすべりがひっかかるところ。

別名「女性のツボ」。発育や生殖機能を促し、腸のはたらきを整えます。骨盤内（子宮）の血行を良くします。

大都 (だいと) 太白 (たいはく)



足の第1趾（親指）の付け根の側面ふくらみを指で軽くなで凹んでいるところが大都、太白のツボです。

第1趾（親指）を曲げたときにできる曲がりじわが

●へこみ

を探す目安になります。

消化器（胃腸）の調子を整え、体質改善としてオススメです。