

つくば鍼灸マッサージ師会新聞

事務局…つくば草の根はりきゅう院
 つくば市大角豆二〇一―二―四三
 〇二九―八五九―三六四八

お灸で国際貢献！ 免疫力向上の研究結果も！

去る十一月五〜六日、つくば国際会議場で「世界鍼灸学会連合会学術大会」が開催されました。つくば市からも協賛および後援を頂きました。三十二ヶ国から実に1733名の参加者が来られたそうです。非常に盛況でした。



200名収容の中ホール会場は、立ち見の方もいるほど熱気がありました。

さて、一般市民公開講座で、興味深い講演がありました。お二人の日本人女性が、それぞれネパールとアフリカで、**お灸で国際貢献**をされている事例です。

ネパールでは、お灸に使用するモグサを、現地に自生しているヨモギから精製する工場を建設し雇用を作り、一方で**現地の人同士でお灸治療**ができるように学校を作りました。あわせて無医村や貧困地域で鍼灸治療を無償提供する活動を毎年続けており、期間中に四千〜五千人もの患者が来るそうです。

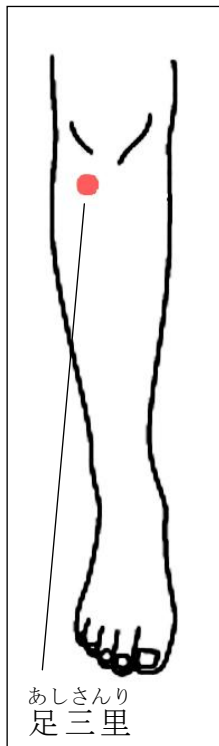
アフリカでは、**肺結核の治療や予防に日本式の灸が大活躍**しているそうです。現地で致死率が高い肺結核は、抗生物質耐性菌も蔓延し始めたこともあり、医薬品代が高く継続しにくく、更にエイズに複合感染するとほぼ確実に死に至る病気となっています。そのような状況の中、薬とお灸とを組み合わせることで治療効果が高まり、医学と経済の両面に良い効果が出ていることが報告されました。市に直面していた現地の患者さんや家族に希望が生まれたのです。大変喜ばれていることは言うまでもありません。

抗生物質と薬剤耐性菌の問題は、世界中で深刻化しています。**日本式のお灸が、大きな副作用もなく免疫細胞を活性化**することを示す研究結果を出している活動は、今後、世

界中で注目を集めることになると言われていきます。

モグサと線香があれば、簡単に健康維持管理ができるお灸。免疫力を高めるために、有効活用されて欲しいものです。

健康長寿のツボで風邪知らず！



アフリカで使われたのは「足三里」というツボです。他にも健脚や胃腸に効果的であり、松尾芭蕉が『奥の細道』の紀行でここにお灸をしていたことでも有名です。「健康かつ長寿でいたくば三里に灸をしろ」と昔から言われてきました。

足三里にお灸をすると、免疫力が高まったり、胃腸の蠕動運動が活発になることが実験で確かめられていて、**風邪の予防やお腹の突っ張り、便秘、軟便などの症状改善**が期待できます。膝下にあるので、**足の疲れやむくみ**などにも良いツボです。一ヶ所への施術で、複数の効果を期待できる、ありがたいツボです。

お灸をすると、白血球が増えることも確認されているため、風邪予防にも役立ちます。最近では簡単にお灸ができる道具もありますし、このツボと共に、これからの季節、是非知って頂きたい技術です。