

せんねん灸セルフケアサポーター お灸教室をのぞいてみる

田川健一先生は20年以上にわたり、主に妊娠婦への治療を続けていらっしゃいます。今回は助産院にて助産師の皆さんと妊娠婦さんを対象に行われたお灸教室へうかがい、お話を伺いました。

—どのような経緯から助産院でのお灸教室を開催されることになったのですか？

助産師さんから、お灸について興味があり患者さんにも紹介したいというお話をいただきました。患者さんはいろいろな悩みを持ってらっしゃるので、ご案内してお役に立てることがあれば知っておきたいということでした。それならまず助産師さん自ら体験しましょうという話しになりました。助産院での開催となりました。

—免許を取られた翌年から産婦人科で妊娠婦さんの治療をされていらっしゃる

縁があって産婦人科の中で妊娠婦さんを治療するようになり、自宅の鍼灸院と産婦人科2院の3箇所で治療をしています。よくみられる症状は逆子、切迫早産、腰痛ですね。妊娠婦さんは骨盤まわりが痛くなりやすく、臀部が痛いとか、股関節、恥骨が痛いとか、お灸が良く効くんですよ。まず治ります。お腹の張りと関係があるみたいで、



お灸でお腹の張りが取れるとほかの症状も治ります。お腹の張りが取れると逆子が治るのですが、逆子を治しているうちに腰痛も治っちゃうし、腰痛を治しているうちに逆子も治る。もともと便秘がちな人は妊娠になるとコロコロしちゃって、とくに暑い時、寒い時、便秘をしやすいところに妊娠してまた便秘がくどくなるんですけど、これもお灸が良く効きます。普通の便秘は治しにくいですが、妊娠婦さんは安産のツボで便秘は治ります。足がつるのもお灸。妊娠婦さんが「足がつりやすくて、便秘があって、腰が痛い」なんて言い出したら、だいたい逆子にもなりやすいから、治療も予防も至陰と三陰交へのお灸です。



—妊娠婦さんへの自宅施灸はどのように指導なさっていらっしゃるのですか？

妊娠婦さんには、三陰交へ1日3回。至陰へは1日3回以上の自宅施灸をすすめます。とくに至陰が重要で、熱くなりますか？と聞いて熱くならなかつたら、1回につき2~3個、1日5~6回と1度にお灸をする個数、1日にお灸をする回数を増やしてくださいと伝えます。そうすると妊娠中の腰痛も治るし、便秘も治ります。回数がすごく大事。至陰へのお灸を徹底的にやってもらいます。

—自宅施灸のある、なしで出産にどのような違いがありますか？

お灸をすると分娩がスムーズになります。分娩時間が短くなる傾向があると言われます。妊娠婦さんだけではなく、赤ちゃんを取りあげる医師、助産師がラクになります。助産師の皆さん「自分たちの負担も減るからぜひ妊娠婦さんにはお灸をすすめたい」と言ってくれます。私が治療を担当している産婦人科では、自宅施灸をしている妊娠婦さんが陣痛で来院されると、お産が早く進むので分娩の準備を早くするそうです。

—せんねん灸セルフケアサポーターにご登録されたきっかけを教えてください

まずお灸が好きで、お灸の勉強会は常に探しているんですよ。お灸の勉強会が少なくて、お灸の勉強をするつもりで参加しました。私はもぐさづくりが衝撃的だったんです。これは面白い！



ぜひ紹介したいと思いました。鍼灸師になって20年以上、お灸が好きだと言っているのに、はじめて自分でもぐさを作ったんですよ。

—臨床とは違い、お灸教室をやってみてわかったことは何ですか？

楽しいです。お灸は「怖い」「熱い」「火傷」をするんじゃないかなというイメージが、お灸教室で一気に取れるんですよ。お灸を始める方にとってそれは良い機会ですよね。私自身、お灸はいつの間にか好きになっていて、好きだと他の人にもお灸を知ってもらいたいじゃないですか。「お灸っていいね」と言つてもらえると嬉しい。お灸教室は嬉しい、楽しい時間になっています。今まで鍼灸師としてお灸を広めるという意識は持っていましたが、まず知つてもらうことが大事なんだと思うようになりましたね。

—「そうそう」「いいね」「あるある」参加者のやる気を引出す言葉が多くて、皆さん楽しそうでした

参加者の皆さんには、しゃべってもらって、楽しんでもらうこと意識しています。助手として妻に入つてもらうこともあるんですけど、私の方が「しゃべり過ぎ」って注意されてしまいます。好きなことだからつい話してしまいますが、直すように心がけています。

—これからお灸教室を始める鍼灸師へひと言

お灸教室は、参加者の皆さんに楽しくお灸を体験していただき、お灸の良さを実感してもらう良い機会です。とくに、もぐさづくりは皆さん笑顔になって盛り上がります。お灸の良さをどう伝えれば良いか、その方法をせんねん灸さんに教えていただきました。私の場合はそれを基本にして、産婦人科に関する経験をプラスしたお灸教室を行っています。



田川健一 先生

田川鍼灸治療院(愛知県刈谷市)院長。
治療院および産婦人科医院にて主に妊娠婦への治療を行う。逆子治療は23年間で6,000名を越える実績。



せんねん灸セルフケアサポーターとして活動してみませんか？

せんねん灸では「お灸でセルフケアをめざすみなさま」を支援=サポートする鍼灸師のみなさまを、せんねん灸セルフケアサポーターとして募集しております。全国で600名を超えるせんねん灸セルフケアサポーターが活躍中です。「鍼灸をもっと身近なものにしたい」そんな熱い想いを、お灸教室を開催して伝えていきましょう。

詳しいご案内、お申し込みは

WEBサイト「せんねん灸セルフケアの森」
<https://sennennq-selfcare.jp>



お灸ビューティ

SENNENQ

お灸で「気・血・水」のめぐりをととのえ、カラダの内側から美しく、をテーマにしたWEBサイト「せんねん灸お灸ビューティ」。ビューティマガジンやお灸ビギナー向けのコラムの連載で、アクセスの多い人気のサイトです。ぜひ一度ご覧ください。

<https://sennennq-beauty.jp>