



# ナチュラルコロン

## 女性の味方 温熱灸

～婦人科系のトラブルを和らげる足のツボ～

「自分のからだのリズムをきちんと感じる」この原始的な感覚はとても重要です。

女性の場合、生理周期は妊娠準備のサイクルですが、周期が乱れる、激しい生理痛があるなど、正しいリズムを保てない人が増えています。その原因の多くは血の巡りの悪さといわれています。血の巡りに影響を及ぼすのは、生活・食習慣によってからだに生じた冷え、もう一つはこころの問題です。その両方にはたらきかけてくれるのがお灸です。お灸は経穴（ツボ）を通して温熱刺激を与えて血流を良くしたり、自然治癒力を高めたり

するものです。婦人科系のトラブルによく使われるツボは、**血海・陰陵泉・三陰交・太衝**です（詳しくは裏面参照）。

お灸に使うもぐさは乾燥したヨモギの葉の絨毛で、様々な薬効成分が含まれ、燃やしたときの独特の香りはリラクセーション効果があります。ヨモギの熱は、からだの内部に深くじんわり届く上質の熱です。台座灸、もぐさを筒につめた間接灸など使い勝手のよいお灸がたくさんあり、自宅で簡単に温熱灸ができます。

### 〈台座灸・紙筒灸の使い方〉

- ①糊のついた部分に水をつけ、ツボの上に固定します。
- ②線香でもぐさに火をつけます。
- ③もぐさが燃えつきても、しばらくそのままにしておきます。
- ④手で持てる熱さになったら、はずします。

\*途中で熱く感じたら我慢せず、ずらしたりはずしたりしましょう。



- ・ お風呂の前後一時間以外であれば朝でも夜でもいつお灸をすえてもかまいません
- ・ 原則として一つのツボに一日一回以上すえます
- ・ 症状が改善されるまで、毎日お灸をしましょう

お灸は同じツボにすえても毎回熱さの感じ方は変わるものです。その日の体調でツボの位置さえ変わります。こういう微妙な変化を感じ取ること

が自分のからだと向き合うことにもなります。一日のリラクセーションタイムとしてお灸を取り入れてみてはいかがでしょうか。

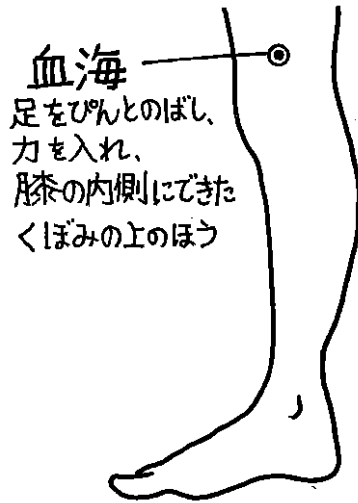
裏面参照→

<p>オルタ薬局あんず 新横浜 TEL 045-472-0016 FAX 045-472-0442</p>	<p>あんず薬局藤沢店 TEL&amp;FAX 0466-27-0955</p>	<p>あんず薬局厚木店 TEL 046-222-7226 FAX 046-223-0812</p>	<p>あんず薬局宮崎台店 TEL 044-789-9227 FAX 044-789-9228</p>
---	--	---	--

[営業時間] 午前10時～午後6時 [定休日] 日曜日・祝日・第2土曜日  
ご不明な点等ございましたら、お気軽にオルタ薬局あんず・あんず薬局にお問い合わせください。

## 血海 (けっかい)

ひざの皿の上端の内へりから  
指3本分上に上がったところ



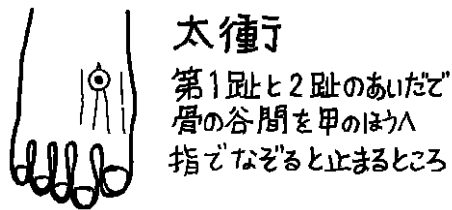
## 陰陵泉 (いんりょうせん)

内くるぶしからすねの骨の内側  
沿いに上に上がり太い骨にぶつ  
かるきわ



## 太衝 (たいしょう)

足の甲、親指と第二指の間を  
上がっていき合流するところ



## 三陰交 (さんいんこう)

内くるぶしの頂点から指4本分上に上がった  
ところ

