

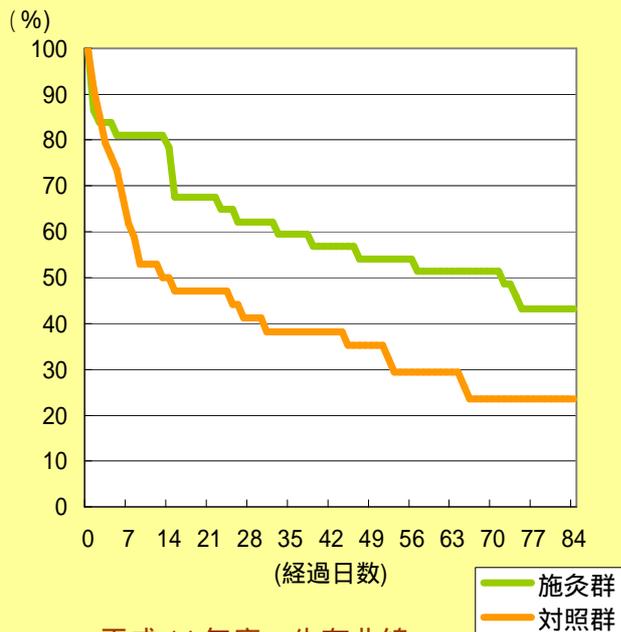
# お灸で風邪を予防しよう

## お灸を続けていると風邪をひきにくくなるらしい

『お灸は風邪予防の効果がある』という実験データがあります。  
関西鍼灸大学の教職員と学生 71 名を「お灸をするグループ」と「お灸をしないグループ」に分け、風邪をひかなかった人の数を比べてみました。

### 施灸の風邪予防効果に対する生存曲線

榎田高士ら



平成 14 年度 生存曲線

#### 《実験の方法》

〔使ったツボ〕 大椎穴、風門穴（左右）  
計 3ヶ所

〔やり方〕 台座灸 各 1 壮  
週に最低 3 回以上行う

〔施灸期間〕 H13 年度 2 週間  
H14 年度 8 週間

#### 〔実験結果〕

「お灸をした人」と「お灸をしなかった人」を比べると、2 週間では差がなかったけれど 8 週間では差があった。

お灸を続けている人は風邪をひきにくくなっていることがわかる。

## お灸は続けないと意味がないんだね

施灸期間	2 週間	8 週間
全体	差がない	「お灸をしたグループ」に効果あり
男女別	差がない	差がない
年齢別	差がない	特に 30 歳以上の人で、「お灸をしたグループ」に効果あり

8 週間のお灸をした後、1 ヶ月間経過観察をしました。実験結果から、お灸を続けると風邪をひく人が少なくなることがわかりました。特に、若い人より 30 歳以上の人で「お灸をした人」と「しなかった人」の差が大きくなりました。年齢が上がると抵抗力は落ちていきます。お灸は下がった抵抗力を上げてくれる働きをするようです。

また、お灸は 2 ヶ月以上続けると明らかな効果が表れてくることもわかりました。

お灸は続けたほうが  
いいんだね。

