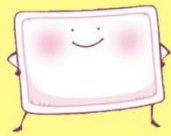


SNS
総フォロワー16万人！鍼灸師が教える 1回1分 “カイロお灸”



痛みと不調がみるみる改善 あてるだけカイロ健康法

2025年
12月16日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は久保和也 著 鈴木慎太郎 監
『痛みと不調がみるみる改善 あてるだけカイロ健康法』を2025年12月16日(火)に刊行いたします。

腰痛・肩こり・便秘・坐骨神経痛・疲労感に カンタン&安全セルフケア！

肩こり、冷え、不眠、生理痛などの“なんとなく不調”を感じているけれど、忙しくて通院できない——。そんな方に向けて、本書では 自宅でできる東洋医学的セルフケア「カイロ健康法」を紹介します。「カイロ健康法」とは、ツボにカイロをあてて温めるだけの、いわば火を使わない“お灸”。体の巡りを整え、毎日のつらさを和らげてくれる、カンタンで安全なセルフケア法です。著者は、SNS総フォロワー16万人・鍼灸師歴12年の久保和也氏。これまでの臨床経験から、どのツボを温めればラクになるのかをわかりやすく紹介します。気温が下がり、体の巡りが滞りやすくなるこれからの季節。不調にそっと寄り添う“あたためケア”を始めるタイミングとして、いま注目が集まっています。

タイトル:痛みと不調がみるみる改善 あてるだけカイロ健康法

著者:久保和也 監修者:鈴木慎太郎

ページ数:128ページ 価格:1,595円(10%税込)
発行日:2025年12月16日 ISBN: 9784-86667-786-6

- 【目次】第1章 体の痛みや不調はなぜ起こるのか
第2章 カイロをあてるだけで痛みや不調が改善する理由
第3章 カイロ健康法のメリット
第4章 カイロをあてて不調を改善しよう！
第5章 カイロ健康法Q&A



【プロフィール】

著者:久保和也(くぼ・かずや)

鍼灸師／東京・押上スカイツリー前「クボ鍼灸院」代表／世界中医薬学会アレルギー疾患専門委員理事／世界中医薬学会連合会耳鼻咽喉科口腔科専門委員会理事
妻の産後の体調不良をきっかけに東洋医学の道へ進む。鍼灸治療の真髄「経絡治療」を習得し、30歳で東洋医学専門の鍼灸院を開業。SNS総フォロワー16万人、雑誌やメディアなど多数出演。現在は自律神経失調症をはじめ、病院で原因不明と言われた症状を中心に日々施術にあたっている。著書に『10秒で自律神経が整うツボゆらし』（池田書店）。

監修者:鈴木慎太郎(すずき・しんたろう)

医師。昭和医科大学 医学部内科学講座呼吸器・アレルギー内科学部門 准教授／
昭和医科大学 医学部医学教育学講座 准教授
専門分野は、喘息、食物アレルギー(思春期～成人)、アニサキスアレルギー、アナフィラキシー、薬剤アレルギー、
呼吸器内科、産業衛生、消化管アレルギー(思春期～成人)、好酸球性消化管疾患。



温めることで痛み・不調が改善する理由

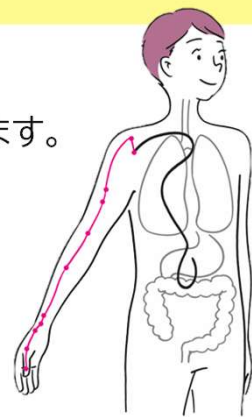
イラスト:さのふうか

①ツボを温めることで 五臓六腑が整う

ツボは、体の表面にたくさん存在していて、それぞれ五臓六腑とつながっています。ツボを温めることで温熱刺激が五臓六腑に届き、乱れていた五臓六腑、ひいては内臓の働きが整うのです。

②温熱刺激により、経絡そのものの流れがよくなる

経絡の滞りは、痛みや不調の原因の1つ。スムーズに流れるようになれば、それだけで不調が改善することもあります。経絡の走行に沿った遠隔的なアプローチは、東洋医学ならではの手法です。



<例>
肺経は肺とつながり、腕の内側を通っている

温めには カイロ がおすすめ！

①とにかくカンタン！

不調に対応するツボの周辺にあてるだけ。ツボの位置が正確にわからなくても大丈夫！

②早い&お手軽でコスパよし！

当てる時間は最短1分、小豆カイロを繰り返し使えば1日約5円。もちろん使い捨てカイロも。

③安全・安心！

火を使わないので、安全に扱えます。家でも職場でも使えて、幅広い年齢層におすすめです。

「不調はあるけれど、病名はついていない」「病気になる前の段階」

この、“なんとなく不調”=「未病」をケアするカイロ健康法を本書から一部ご紹介します。

不調が出ている部位と温める部位は必ずしも一致しないのがポイントです。

肩こりは腕に“あてるだけ”

① 痛みを伴う肩こり

肩の前側を通る経絡である大腸経は、首の胸鎖乳突筋にもつながっています。痛みが出るほどひどい肩こりの場合、このあたりが張っていることが多いです。大腸経上にある手三里を温めることで、肩への気血のめぐりが促され、肩がほぐれます。

手三里

大腸経のツボ。腕の外側にあり、ひじを曲げたときにできるしわの外側から手首の方向に向かって指3本分離れたところ。



あてるだけ

1回 1分

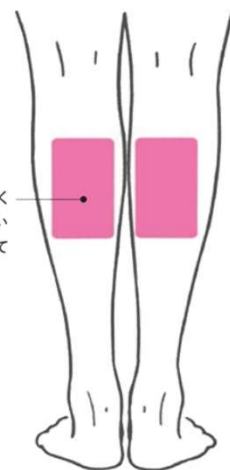
腰痛は ふくらはぎに“あてるだけ”

① 前屈すると痛い

前屈時に出る痛みは筋肉の緊張が原因。承筋というツボはふくらはぎにあります。体の背面を通る膀胱経を介して腰とつながっているため、ふくらはぎの緊張を緩めることが腰痛の緩和に。解剖学的にも、腰とふくらはぎは筋膜でつながっています。

承筋

膀胱経のツボ。ふくらはぎの真ん中のいちばん盛り上がったところ。



あてるだけ

1回 1分

※貼る場合は15～60分