

# せんねん灸 香りが選べるお灸

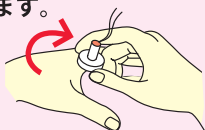
間違った使用法はトラブルの原因です。

この説明書をよくお読みになり、  
正しく上手な使い方を心がけてください。  
また、必要な時に読めるよう、  
大切に保管しておいてください。



## 使用上の注意

- お灸の効果に熱刺激はなくてはならないものです。やけどになることを100%防ぐことはできません。
- 熱さを強く感じたり熱さが不快なときは我慢せず位置をずらすか取りはずしてください。  
**水疱が生じ痕が残る場合があります。**  
※台座があついでご注意ください。
- 「体質」「健康状態」「身体の部位」「気温・湿気」「気候」などの違いによって温熱の感じ方に変化が生じますのでご注意ください。



## 香りが選べるお灸の使い方



1 はがす  
台座のウラの薄紙をはがしてください。

2 火をつける  
巻きもぐさに火をつけてください。

3 はる  
火がついたらツボにすえます。



1  
温熱レベル

2

## ご使用前に必ずお読みください

やけどにご注意ください

### 次の人は使用しないでください

- 自分の意思で本品を取り外すことができない人。
- 幼児

### 次の部位には使用しないでください

- 顔面 ● 粘膜 ● 湿疹、かぶれ、傷口

### 次の人は使用前に医師または薬剤師にご相談ください

- 今までに薬や化粧品等によるアレルギー症状(例えば、発疹、発赤、かゆみ、かぶれ等)を起こしたことがある人。
- 妊娠中の人。
- 糖尿病等、温感及び血行に障害をお持ちの人。

### 使用に際しては次のことに注意してください

- 熱いと感じたらすぐ取り除いてください。**水疱が生じ痕が残る場合があります。**
- お肌の弱い部分(特に腹部)の使用には十分ご注意ください。
- お灸は煙も熱も上に向かい上がります。火のついている方を下向きにしないでください。肌への温熱が強くなりやけどする場合があります。
- 有熱時は使用しないでください。
- 打撲、ねんざで患部に熱がある場合は使用しないでください。
- 入浴直前・直後の約30分～1時間のご使用は避けてください。
- 温熱の持続時間が長く続きます。台座が十分冷えてから取りはずしてください。
- 汗をかいた場合等お肌がぬれている時には、水分をよく拭き取ってから使用してください。
- さらに体調を悪化させる可能性がありますので、同時にたくさんのツボに使用しないでください。
- 熱を強く感じない方でも、**やけどが生じることがあります**ので十分注意してください。
- はじめて使用される方、お肌の弱い方や敏感な方の使用に際しては、必ずお肌の様子をよく観察して安全を確かめてください。



- 同じ場所にくり返しお灸すると、お肌に負担をかけます。やけどの原因になりかねないので注意しましょう。
- お肌の調子がよい時に、**水疱[みずぶくれ]／やけど**が生じにくかったり生じない方でも、からだの状態の変化により、お肌の調子が悪くなると生じる場合があります。

### 保管および取扱上の注意

- 湿気を避けて保管し、水等でぬらさないでください。
- 幼児の手の届かない所に保管してください。
- 本品は食べられません。お灸以外の使用はできません。
- 台座の穴に異物を入れて使用しないでください。
- 火を使いますので火災には十分注意してください。
- 使用後は、完全に冷えたことを確認してから一般ゴミとしてお捨てください。(ゴミの分別は自治体によって異なりますのでご確認ください。)

### お灸する際の目安

- **初心者がお灸する際は1つのツボに1日1回1個から。ツボは1～3カ所程度からはじめてください。**
- 「心地よい」と感じる範囲内で、ご自分の体調にあわせながら調節してください。(温熱に対する反応は個人差があります)
- 火が消えてもお灸の効果は持続しています。強い温熱や不快な温熱でなければ、取りはずさずそのまま、台座が冷えてから取りはずしてください。



### 初めてお灸をする方へ

“お灸ってよさそうだからやってみたい。でもちょっと不安…”というあなた。お灸初体験は手の甲の人さし指と親指の間にできるくぼみ、「万能のツボ」と呼ばれる「合谷(ごうこく)」でまず、ためしてください。

火を使うお灸は、火をつけてはるとすぐにあたたかくなります。それでもぐさが台座の近くまで燃えるころ、“キュッ”としてあたたかさが、さらに広がっていくのがわかります。これなら大丈夫と納得したら他のツボもためしてください。火が消えてもお灸の効果は持続します。

