

大槻メディカルスクール

(OHTSUKI MEDICAL SCHOOL)

経絡・経穴篇

○経穴とは

経穴（けいけつ）とは、「気と血」のエネルギーの通り道である経絡上にあつて、気血が出入りし、経絡が合流したり分枝したりする経絡状の重要なところである。一般的にはツボと呼ばれ、また「穴（けつ）」とも呼ばれるように、熟練した鍼灸師が触診すると、微細な陥凹部としてとらえられることもある。

鍼灸で診断や施術をする重要な部位であるが、禁鍼穴・禁灸穴と呼ばれるツボもあり、施術が禁止されている経穴もある。尚、大半は経験医学による効果があるとされる穴であり、重要な神経・血管・筋走行上に経穴が走っていたり体性-内臓反射等で医学的関連のある経穴はあるものの、概ね経穴の存在や効果に関して現代医学的根拠は無い。だが多くの経穴は WHO においても治療効果が認められている。

○経絡とは

経絡には体の長軸方向に沿って走る経脈と、それらがバラバラにならないようにつなぎ止めながら横方向に走る絡脈とがある。経穴（ツボ）を結ぶ線が経脈で、経脈そのものを指して経絡と称することもある。

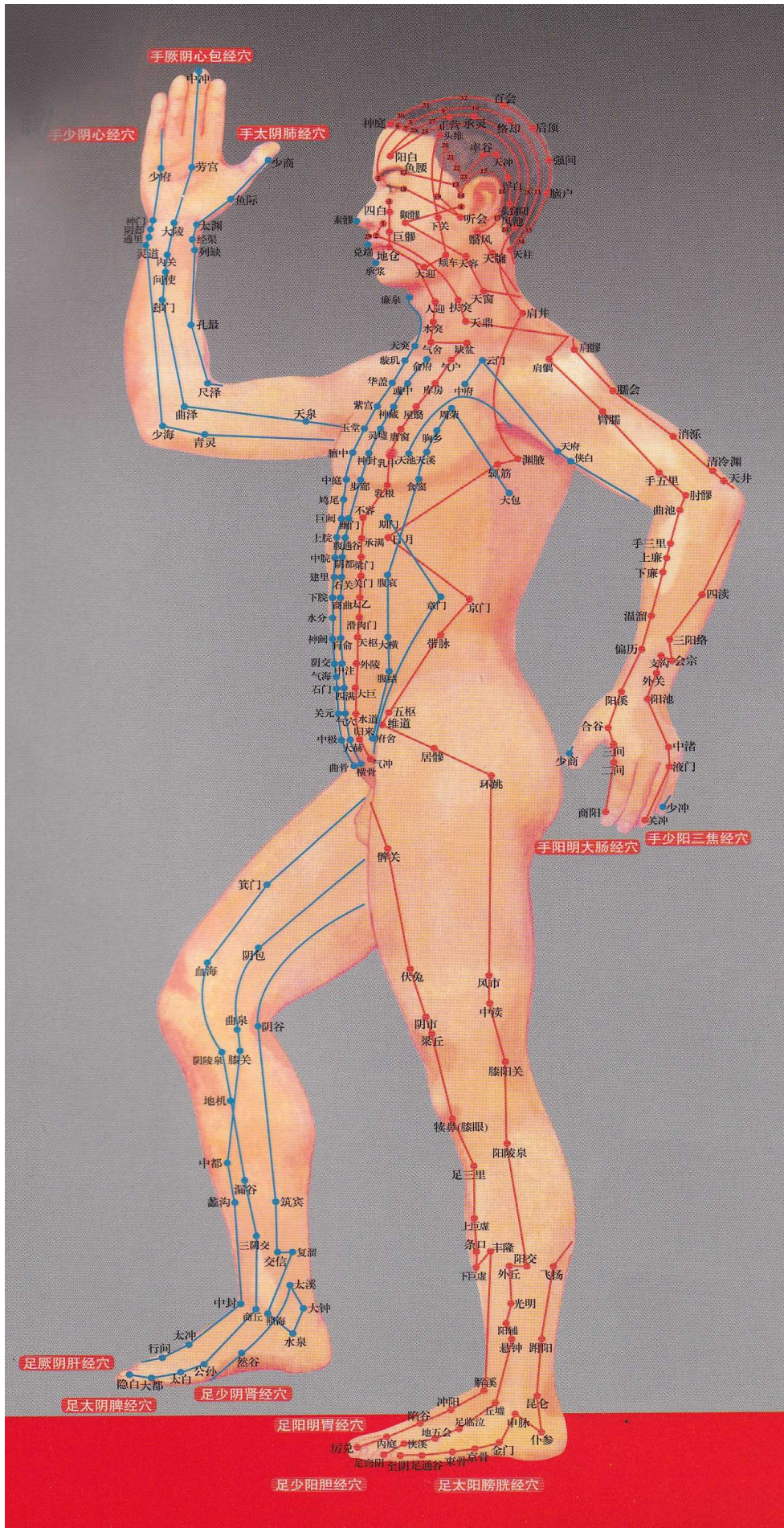
○12経絡とは

十二経絡は大きく三陰（太陰、少陰、厥陰）と三陽（陽明、太陽、少陽）に分けられる。それぞれに手および足に属するものがあり、合計で 12 種類あり、臓腑では臓が陰、腑が陽である。

○経穴（ツボ）とは

経穴には十二経脈と奇経（督脈と任脈）に属する正穴と、それらに属さない奇穴とがある。一般に、経穴の数というときは前者の正穴のことを指す。現在、WHO が定めている経穴の数は 361 個であるが、日本の養成校で教わる経穴の数は 354 個とされている。

ちなみに、督脈と任脈は身体の前後の正中を通るので、一つであるが、正経十二経はすべて左右対称に存在するので、身体に存在する経穴の数は 2 倍になる。そのため WHO は 670 個の経穴の存在を定めていることになる。

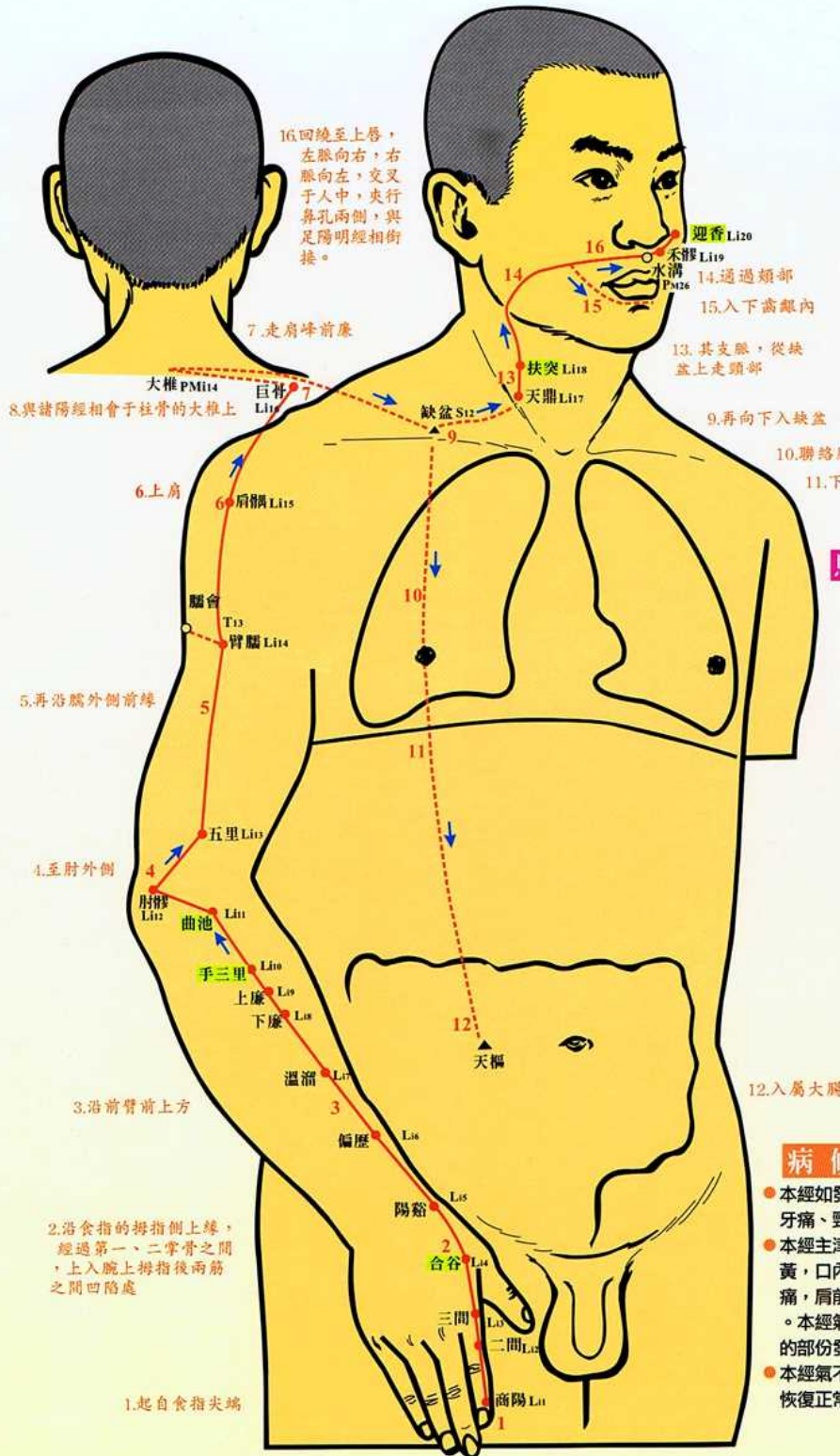


1. 手の太陰肺経【11穴】

1	中府 チュウフ	雲門穴の下1寸に取る。 大胸筋 / 胸筋神経	咳・喘息・嘔声(サセイ)*・胸痛・五十肩
2	雲門 ウンモン	鎖骨下窩にあり、烏口突起の内縁、動脈拍動部に取る。 三角筋と大胸筋の間 / 腋窩神経・胸筋神経	咳・喘息・嘔声(サセイ)*・胸痛・五十肩 心臓疾患
3	天府 テンブ	上腕部にあり、腋窩横紋前端から尺沢穴に向かい下3寸、上腕二頭筋の筋溝に取る。 上腕二頭筋 / 筋皮神経	喘息・上腕内側痛
4	侠白 キョウハク	上腕部にあり、腋窩横紋前端から尺沢穴に向かい下4寸、上腕二頭筋の筋溝に取る。 上腕二頭筋 / 筋皮神経	咳・息切れ・胸内苦悶・上腕内側痛
5	尺沢 シヤクタク	肘窩横紋上にあり、上腕二頭筋腱の橈側を取る。 上腕二頭筋腱・上腕筋・腕橈骨筋 筋皮神経・橈骨神経	咳・喘息・喀血・咽頭の腫れ痛み・肘関節内側痛・ノイローゼ
6	孔最 コウサイ	前腕前頭側にあり、太淵穴の上7寸、尺沢穴の下3寸に取る。 腕橈骨筋 / 橈骨神経	咳・頭痛・胸痛・喘息・頸項胸痛・発汗作用
7	列缺 レツケツ	前腕前橈側にあり、太淵穴から尺沢穴に向かい上1寸5分で動脈拍動部のやや橈側を取る。 腕橈骨筋腱 / 橈骨神経	咳・頭痛・鼻閉塞・顔面神経麻痺・寝違え
8	経渠 ケイキョ	前腕前頭側にあり、太淵穴の上1寸、動脈拍動部に取る。 腕橈骨筋腱 / 腕橈骨筋	咳・喘息・咽頭の腫れ痛み・扁桃炎・気管支炎
9	太淵 タイエン	手関節前面横紋の橈側端の陥凹部、動脈拍動部に取る。 屈筋支帯 / 外側前腕皮神経	喘息・胸痛・脈拍異常・肩背部疼痛・肘関節及び周囲軟組織疾患
10	魚際 キョサイ	第1中手指節関節の上、橈側陥凹部、表裏の肌目に取る。 短母指外転筋 / 正中神経	咳・喘息・発熱・目眩・扁桃炎・嚥下困難・腱鞘炎・頭痛
11	少商 ショウショウ	母指橈側爪甲(ソウコウ)根部、爪甲の角を去ること1分にとる。 橈骨神経浅枝	咽頭の腫れ痛み・発熱・昏睡・呼吸衰弱・精神病・ノイローゼ
			* 嘔声(サセイ) かすれた声のこと

2. 手陽明大腸經

SHOU YANG MING TA CHANG CHING
(HAND SUNLIGHT YANG LARGE INTESTINE MERIDIAN)



歌訣

手陽明穴起商陽，
二間三間合谷藏，
陽谿偏歷溫溜長，
下廉上廉手三里，
曲池肘髃五里近，
臂臑肩髃巨骨當，
天鼎扶突禾髃接，
鼻旁五分號迎香。

馬丹陽天星十二穴歌訣

三里內庭穴，
曲池合谷接，
委中配承山，
太衝崑崙穴。
環跳與陽陵，
通里并列缺，
合擔用法擔，
合截用法截。
三百六十穴，
不出十二訣，
治病如神靈，
渾如湯澄雪。
北斗降天機，
金鎖教開微，
至人可傳授，
匪人莫浪說。

病候

- 本經如發生異常變動時(是動)，就會發現牙痛、頸部腫大等病變。
- 本經主津液，其所發生的病症為：眼睛發黃，口內作乾，鼻流清涕或出血，喉中腫痛，肩前與臑部疼痛，食指疼痛不能活動。本經氣有餘的實證，則在本經循行所過的部份發熱而腫。
- 本經氣不足的虛證，則怕冷，寒戰，難以恢復正常。

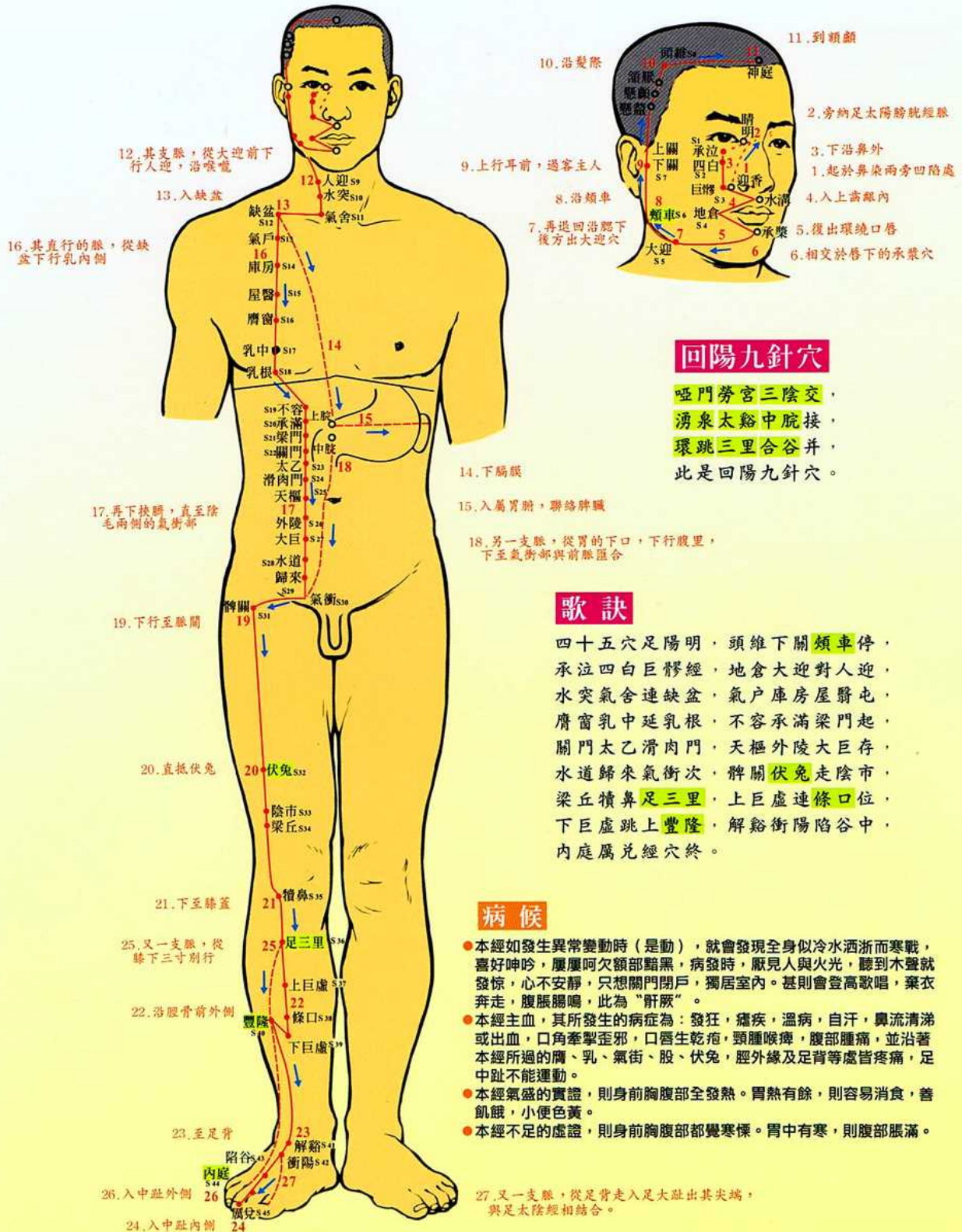
2. 手の陽明大腸経【20穴】

1	商陽 ショウヨウ	示指橈側爪甲根部、爪甲の角を去ること1分に取り。 ----- 正中神経浅枝(知覚神経)	発熱・咽頭炎・歯痛・口内炎
2	二間 ジカン	第2中手指節関節の下、橈側陥凹部に取り。 別説:示指を曲げ、近位指節間関節の橈側横紋端 ----- に取る。 ----- 橈骨神経浅枝(知覚神経)	のぼせ・歯痛・咽頭炎
3	三間 サンカン	第2中手指節関節の上、橈側陥凹部に取り。 別説:示指を曲げ、中手指節関節にできる横紋端、 ----- 陥凹部に取り。 ----- 第一背側骨間筋 / 尺骨神経	眼痛・歯痛・三叉神経痛・咽頭炎・のぼせ
4	合谷 ゴウコク	第1・第2中手骨底間の下、陥凹部、第2中手骨 ----- 寄りに取る。 ----- 第1背側骨間筋 / 尺骨神経	風邪・顔面神経麻痺・半身不随・眼疾患・耳鳴り・歯痛
5	陽谿 ヨウケイ	手関節後面橈側にあり、母指を伸展してできる長 ----- ・短母指伸筋腱の間の陥凹部に取り。 ----- 長母指伸筋腱・短母指伸筋腱 / 橈骨神経	頭痛・眼充血・難聴・耳鳴り・腱鞘炎・高血圧・ヒステリー・ノイローゼ
6	偏歴 ヘンレキ	前腕後橈側にあり、陽谿穴から曲池穴に向かい上 ----- 3寸に取り。 ----- 長母指外転筋・短母指伸筋 / 橈骨神経	扁桃炎・顔面神経麻痺・前腕神経痛・浮腫・てんかん・歯痛
7	温溜 オンル	前腕後橈側にあり、陽谿穴から曲池穴に向かい上 ----- 5寸、長・短橈側手根伸筋の間に取る。 ----- 長橈側手根伸筋・短橈側手根伸筋 / 橈骨神経	頭痛・咽頭痛・腹痛(下腹部痛)・肩背部疼痛・歯痛
8	下廉 ゲレン	前腕後橈側にあり、曲池穴の下4寸、長・短橈側手根 ----- 伸筋の間に取る。 ----- 長橈側手根伸筋・短橈側手根伸筋 / 橈骨神経	頭痛・めまい・上肢痛・腹痛・消化不良・歯痛・のぼせ
9	上廉 ジョウレン	前腕後橈側にあり、曲池穴の下3寸、長・短橈側手根 ----- 伸筋の間に取る。 ----- 長橈側手根伸筋・短橈側手根伸筋 / 橈骨神経	半身不随・手足しびれ・捻挫・腹痛・のぼせ
10	手三里 テサンリ	前腕後橈側にあり、曲池穴の下2寸、長・短橈側手根 ----- 伸筋の間に取る。 ----- 長橈側手根伸筋・短橈側手根伸筋 / 橈骨神経	頭痛・眼痛・難聴・めまい・のぼせ・脳貧血・肩こり・半身不随・蓄膿症
11	曲池 キョクチ	肘を屈曲してできる肘窩横紋の外方で、上腕骨外 ----- 側上顆の前に取る。 ----- 長橈側手根伸筋・短橈側手根伸筋 / 橈骨神経	半身不随・テニス肘・高血圧・高熱・眼疾患・ノイローゼ
12	肘髎 チュウリュウ	上腕骨外側上顆の上際で、上腕三頭筋外縁の陥凹 ----- 部に取り。 ----- 上腕三頭筋・腕橈骨筋 / 橈骨神経	肘関節の痛み・橈骨神経痛・橈骨神経麻痺・しびれ
13	手五里 テゴリ	曲池穴から肩髃穴に向かい上3寸に取り。 注:橈骨神経幹が走る。 ----- 上腕三頭筋・上腕筋 / 橈骨神経・筋皮神経	肘関節痛・橈骨神経痛・橈骨神経麻痺・歯痛
14	臂臑 ヒノウ	肩髃穴から曲池穴に向かい下3寸、三角筋の前縁 ----- に取り。 ----- 三角筋・上腕二頭筋 / 腋窩神経・筋皮神経	肩腕痛・上肢麻痺・嘔声(サセイ)・五十肩・蕁麻疹

15	肩 髃 ケンゴウ	肩関節の前方、肩峰と上腕骨頭の間を取る。 便法：患者の上肢を水平に持ち上げ、肩関節部の前後にあらわれる凹みのうち、前の凹みに取る。 ----- 三角筋 / 腋窩神経	肩腕痛・上肢関節痛・半身不随・五十肩・高血圧
16	巨 骨 コツ	鎖骨外端と肩甲棘の間の陥凹部を取る。 注：肩鎖関節の後方陥中に当たる。 ----- 僧帽筋・棘上筋 副神経・頸神経叢筋枝・肩甲上神経	肩関節および軟部組織疾患・頭痛・歯痛・肩こり・寝違え
17	天 鼎 テンテイ	扶突穴の下1寸、胸鎖乳突筋後縁を取る。 ----- 広頸筋・胸鎖乳突筋 顔面神経・副神経・頸神経叢筋枝	扁桃炎・気管支炎・バセドウ病・斜角筋症候群・頸腕症候群
18	扶 突 フトツ	喉頭隆起の外方3寸で下顎角の下方1寸を取る。 注：胸鎖乳突筋の前縁筋中に当たる。 ----- 広頸筋・胸鎖乳突筋 顔面神経・副神経・頸神経叢筋枝	咳・喘息・気管支炎・バセドウ病・斜角筋症候群
19	禾 髎 カリョウ	水溝(スイコウ)穴(督脈)の外5分を取る。 ----- 口輪筋 / 顔面神経	鼻疾患・顔面神経麻痺・三叉神経痛・上歯痛
20	迎 香 ゲイコウ	鼻孔の外5分、鼻唇溝中に入る。 ----- 上唇鼻翼挙筋・上唇挙筋・小頬骨筋 顔面神経	鼻疾患(嗅覚麻痺)・顔面神経麻痺・三叉神経痛

3. 足陽明胃經

TSU YANG MING WEI CHING
(FOOT SUNLIGHT YANG STOMACH MERIDIAN)



回陽九針穴

啞門勞宮三陰交，
湧泉太谿中脘接，
環跳三里合谷并，
此是回陽九針穴。

歌訣

四十五穴足陽明，頭維下關頰車停，
承泣四白巨膠經，地倉大迎對人迎，
水突氣舍連缺盆，氣戶庫房屋翳屯，
膺窗乳中延乳根，不容承滿梁門起，
關門太乙滑肉門，天樞外陵大巨存，
水道歸來氣衝次，脾關伏兔走陰市，
梁丘犢鼻足三里，上巨虛連條口位，
下巨虛跳上豐隆，解谿衝陽陷谷中，
內庭厲兌經穴終。

病候

- 本經如發生異常變動時（是動），就會發現全身似冷水洒漸而寒戰，喜好呻吟，屢屢呵欠額部黯黑，病發時，厭見人與火光，聽到木聲就發驚，心不安靜，只想關門閉戶，獨居室內。甚則會登高歌唱，棄衣奔走，腹脹腸鳴，此為“肝厥”。
- 本經主血，其所發生的病症為：發狂，癩疾，溫病，自汗，鼻流清涕或出血，口角牽掣歪邪，口唇生乾疔，頸腫喉痺，腹部腫痛，並沿著本經所過的膺、乳、氣衝、股、伏兔，脛外緣及足背等處皆疼痛，足中趾不能運動。
- 本經氣盛的實證，則身前胸腹部全發熱。胃熱有餘，則容易消食，善飢餓，小便色黃。
- 本經不足的虛證，則身前胸腹部都覺寒慄。胃中有寒，則腹部脹滿。

3. 足の陽明胃経【45穴】

1	承泣 ショウキウ	瞳孔の下7分、眼窩下縁の中央、正視させて取る。 ----- 眼輪筋 / 顔面神経	眼疾患・眼瞼痙攣・三叉神経痛・顔面神経麻痺・耳鳴り
2	四白 シハク	瞳孔の下1寸、眼窩下孔部、正視させて取る。 ----- 眼輪筋 / 顔面神経	承泣と同じ
3	巨膠 コリョウ	鼻孔の外8分、瞳孔線上的に取る。 ----- 小頬骨筋・上唇挙筋 / 顔面神経	承泣と同じ 他に鼻閉塞
4	地倉 チソウ	口角の外4分にとる。 ----- 口輪筋 / 顔面神経	三叉神経痛・顔面神経麻痺・口内炎
5	大迎 ダイゲイ	下顎角の前1寸3分の陥凹部、動脈拍動部にとる。 ----- 広頸筋・咬筋 / 顔面神経・下顎神経	三叉神経痛・顔面神経麻痺
6	頬車 キョウシャ	耳垂下端と下顎角の間の陥凹部にとる。 注：皮下に耳下腺がある。 ----- 咬筋 / 下顎神経	三叉神経痛・顔面神経麻痺・下歯痛・耳下腺炎・耳鳴り
7	下関 ゲカン	頬骨弓中央の下際陥凹部にとる。 注：古典には「口を閉じると空有り、口を開くとすなわち閉ず」とある。 ----- 咬筋・外側翼突筋 / 下顎神経	三叉神経痛・顔面神経麻痺・下顎関節炎・下歯痛・難聴
8	頭維 スイ	額角髪際に取り、神庭穴の外4寸5分にとる。 ----- 前頭筋 / 顔面神経	偏頭痛・目眩・眼疾患・三叉神経痛
9	人迎 ジンゲイ	喉頭隆起の外方1寸5分、動脈拍動部にとる。 注：頸動脈三角部、喉頭隆起の外方で頸動脈の拍動しているところにある。 ----- 広頸筋 / 顔面神経	高血圧・喘息・咽頭の腫れ・気管支炎・バセドウ病・発音困難
10	水突 スイツ	人迎血と気舎穴の中央にとる。 ----- 広頸筋・胸鎖乳突筋 顔面神経・副神経・頸神経叢筋枝	人迎と同じ。(代用穴)
11	気舎 キシャ	小鎖骨上窩中央にとる。 ----- 広頸筋・胸鎖乳突筋 顔面神経・副神経・頸神経叢筋枝	咳・喘息・気管支炎・咽頭の腫れ・バセドウ病
12	欠盆 ケツボン	大鎖骨上窩にあり、鎖骨上際陥凹部、乳頭線上にとる。 注：腕神経叢・鎖骨下動脈が深部にあり、拍動を触れる。 ----- 広頸筋・中斜角筋 / 顔面神経・経神経前枝	咳・喘息・吃逆(シャックリ)上肢の麻痺
13	気戸 キコ	鎖骨下際にあり、前正中線の外4寸、乳頭線上にとる。 注：胃経の胸部各経穴は、前正中線の外4寸にある。 ----- 大胸筋・鎖骨下筋 / 胸筋神経・鎖骨下筋神経	呼吸器疾患・喘息・吃逆・心疾患・肋間神経痛・乳腺炎 * 気戸とは、気の出入り口という意味
14	庫房 コホウ	第2肋骨上際にあり、乳頭線上にとる。 ----- 大胸筋・小胸筋 / 胸筋神経	上気・胸痛・胸肋膨満(他は気戸と同じ)
15	屋翳 オクエイ	第2肋間にあり、乳頭線上にとる。 ----- 大胸筋・小胸筋 / 胸筋神経	気戸と同じ

16	膺 窓 ヨウソウ	第3肋間にあり、乳頭線上に取る。 大胸筋・小胸筋 / 胸筋神経	気戸と同じ
17	乳 中 ニウチュウ	乳頭の中央で第4肋間に取る。 注：乳頭はほぼ第4肋間に当たる。 大胸筋・小胸筋 / 胸筋神経	胸腹部の取穴の際、目印とする
18	乳 根 ニウコン	第5肋間にあり、乳頭線上に取る。 大胸筋 / 胸筋神経	乳汁欠乏症 (他は気戸と同じ)
19	不 容 フヨウ	天枢穴の上6寸、巨闕穴の外2寸に取る。 腹直筋 / 肋間神経	胃疾患・嘔吐・腹部膨満感 ・肋間神経痛
20	承 満 ショウマン	天枢穴の上5寸、上腕穴の外2寸に取る。 腹直筋 / 肋間神経	胃疾患・嘔吐・腹鳴・疝痛 ・消化不良
21	梁 門 リョウモン	天枢穴の上4寸、中腕穴の外2寸に取る。 腹直筋 / 肋間神経	消化器系疾患(急慢性胃炎・胃痙攣 等)
22	関 門 カンモン	天枢穴の上3寸、建里穴の外2寸に取る。 腹直筋 / 肋間神経	梁門と同じ
23	太 乙 タイツ	天枢穴の上2寸、下腕穴の外2寸に取る。 腹直筋 / 肋間神経	梁門と同じ
24	滑肉門 カツニクモン	天枢穴の上1寸、水分穴の外2寸に取る。 腹直筋 / 肋間神経	梁門と同じ
25	天 枢 テンスウ	臍の外2寸に取る。 腹直筋 / 肋間神経	胃腸疾患・腰痛・胃膀胱疾患 ・小児疾患
26	外 陵 ガイリョウ	天枢穴の下1寸、陰交穴の外2寸に取る。 腹直筋 / 肋間神経	腹痛・疝痛・月経痛
27	大 巨 ダイコ	天枢穴の下2寸、石門穴の外2寸に取る。 腹直筋 / 肋間神経	腸疾患・腰痛・膀胱疾患・ 婦人科疾患
28	水 道 スイドウ	天枢穴の下3寸、関元穴の外2寸に取る。 腹直筋 / 肋間神経	下腹部疾患・泌尿生殖器系疾患
29	帰 来 キライ	天枢穴の下4寸、中極穴の外2寸に取る。 腹直筋・外腹斜筋・内腹斜筋 肋間神経・腸骨下腹神経・腸骨岬径神経	月経異常・月経痛・子宮内 膜症・子宮下垂
30	氣 衝 キショウ	天枢穴の下5寸、曲骨穴の外2寸に取る。 外腹斜筋・内腹斜筋・岬径靭帯 肋間神経・腸骨岬径神経・腸骨下腹神経	男女生殖器疾患・腹水・腹 膜炎
31	髀 関 ヒカン	上前腸骨棘の下方、股関節横紋上で、縫工筋と大腿 筋膜張筋の間、陥凹部に取る。 大腿直筋・縫工筋・大腿筋膜張筋 大腿神経・上殿神経	下肢麻痺・半身不随・筋肉 痛・脚気・膝関節炎・腰痛
32	伏 兔 フクト	大腿部の前外方にあり、膝蓋骨外上角から髀関穴に 向かい上6寸に取る。 大腿直筋・外側広筋 / 大腿神経	下肢麻痺・膝関節炎・膝関 節痛・脚気
33	陰 市 インシ	大腿部の前外側にあり、膝蓋骨外上角から髀関穴に 向かい上3寸に取る。 外側広筋 / 大腿神経	下肢麻痺・膝関節炎・腰 部、下腹部の冷え
34	梁 丘 リョウキウ	大腿部の前外側にあり、膝蓋骨外上角から髀関穴に 向かい上2寸に取る。 外側広筋 / 大腿神経	胃痛・胃痙攣など、腹痛の 特效穴・膝関節疾患

35	犢鼻 トケビ	膝蓋骨下縁と脛骨上端との中間で膝蓋靭帯中 に取る。 別説：膝を立て、膝関節の外側、脛骨の上 端で膝蓋靭帯の外縁の陥凹部に取る。 膝蓋靭帯 / 伏在神経膝蓋下枝(知覚神経)	膝関節炎・膝周囲軟組織 疾患・リウマチ・脚気・冷え
36	足三里 アシサンリ	膝を立て、外膝眼穴の下3寸に取る。 便法：膝を立て、脛骨の前縁を擦上して指 の止まるところの外方陥凹部に取る。 前頸骨筋 / 深腓骨神経	胃炎、胃潰瘍などの慢性消 化器疾患・膵臓炎・下痢
37	上巨虚 ジョウコキ ヨ	膝を立て、足三里穴から解谿穴に向かい下 3寸に取る。 前頸骨筋 / 深腓骨神経	腹鳴・下痢・虫垂炎・下肢 倦怠・脚気
38	条口 ジョウコウ	足三里穴から解谿穴に向かい下5寸に取る。 前頸骨筋 / 深腓骨神経	胃腸虚弱・膝関節炎・下肢 麻痺・
39	下巨虚 ゲコキヨ	足三里穴から解谿穴に向かい下6寸に取る。 前頸骨筋 / 深腓骨神経	腸炎・腹鳴・下痢・食欲不 振
40	豊隆 ホウリュウ	外果の上8寸、条口穴の外方に一筋へだて た陥凹部に取る。 前頸骨筋・長指伸筋 / 深腓骨神経	半身不随・胃腸疾患・ノイ ローゼ・便秘・目眩
41	解谿 カイケイ	足関節前面中央、前頸骨筋腱の外側陥凹部 に取る。 前頸骨筋腱・帳簿指伸筋腱・長指伸筋腱 深腓骨神経	足関節の痛み、炎症・下ヒ ステリー
42	衝陽 ショウヨウ	足背にあり、第2・第3中足骨底間の前、 陥凹部に取る。 長指伸筋・短母指伸筋 / 深腓骨神経	足背痛・下肢麻痺・食欲不 振・嘔吐・上歯痛
43	陷谷 カンコク	足背にあり、第2中足指節関節の後、外側 陥凹部に取る。 短指伸筋・第2背側骨間筋 浅腓骨神経・外側足底神経	顔面浮腫・腹鳴・腹痛・足 背の腫れ、痛み・胃痙攣・ 腸疝痛・腹直筋痙攣
44	内庭 ナイテイ	足背にあり、第2中足指節関節の前、外側 陥凹部に取る。 第2背側骨間筋 / 浅腓骨神経	上歯痛・三叉神経痛・扁桃 炎・腹痛・車酔い(灸が良 い)
45	厲兌 レイダイ	足の第2指外側爪甲根部、爪甲の角を去る こと1分 に取る。 浅腓骨神経(知覚神経)	貧血・消化不良・扁桃炎・ノ イローゼ・ヒステリー・車酔 い

4. 足太陰脾經

TSU TAI YIN PI CHING (FOOT GREATER YIN SPLEEN MERIDIAN)

歌訣

二十一穴脾中州，隱白在足大指頭，
大都太白公孫盛，商丘三陰交可求，
漏谷地機陰陵泉，血海箕門衝門開，
府舍腹結大橫排，腹哀食竇連天溪，
胸鄉周榮大包隨。



11. 連于舌根，散于舌下

10. 挾行咽喉部

9. 上過膈膜

12. 其之脈，後從胃別行上過膈膜，注於心中，與手少陰經相銜接。

8. 入屬脾臟，聯絡胃腑

臨床特效穴歌訣

心俞少府與神門，
失眠心悸加大陵。
上星迎香風府穴，
鼻塞鼻炎鼻出血。
陽池太谿脾胃俞，
消渴咽乾疾可除。
尺澤身柱與少商，
傷風咳嗽功效良。
天窗聽會與睛明，
眼耳諸疾療效神。
頰車地倉口眼喎，
頭痛風池灸艾火。
腿膝麻木痛至腰，
薦骨孔中次髎找，
中極腎俞三陰交，
泌尿生殖疾可療。

7. 直抵膜內

6. 上過膝，經股內側前緣

5. 沿脛骨內側後方，穿過足厥陰前方面

4. 再上腿肚

3. 上行足內踝的前面

2. 過大趾本節後的核骨後面

1. 起于足大趾尖端，沿大趾內側白肉際

病候

- 本經如發生異常變動時(是動)，就會發現舌根強硬，食則作嘔，胃脘疼痛腹內脹滿，頻頻嘔氣，如解了大便或放屁，就覺得快然輕鬆。此外並有身體痠痛症狀。
- 本經所發生的病症為：舌根疼痛，身體不能動搖，食物不下，心內煩憂，心下急痛，大便稀溏或痢疾，或水閉而不能排出，或面目一身呈黃色，不能安臥，勉強站立，則股膝內側發腫而厥冷，足大趾不能運動。

經驗特效穴歌訣

身熱無汗瀉復溜，面腫須向人中求，
痰多可刺豐隆穴，小便失禁關元灸，
便秘支溝與大敦，身熱多汗合谷尋，
消渴宜刺兩照海，瘡疾踝尖灸必停，
牙關緊急刺頰車，口眼齊閉合谷迎(迎香穴)，
風眩爛眼針二骨(大小骨空穴)，
滿目滯痛刺光明，血壓高刺湧泉，
頭痛發熱外關安，胸滿腹痛內關刺，
氣喘天突是真傳。

4. 足の太陰脾経【21穴】

1	隠白 インハク	足の第1指内側爪甲根部、爪甲の角を去ること1分 に分取る。 ----- 浅腓骨神経(知覚神経)	腹部鼓脹・急性胃炎・小児ひきつけ・精神疾患
2	大都 ダイト	足の第1中足指節関節の前、内側陥凹部 に分取る。 ----- 浅腓骨神経(知覚神経)	胃痛・消化不良・下痢・嘔吐・全身倦怠
3	太白 タイハク	足の第1中足指節関節の後、内側陥凹部 に分取る。 ----- 母指外転筋 / 内側足底神経	胃痛・消化不良・便秘・不眠症
4	公孫 コソン	太白穴の後1寸に分取る。 ----- 母指外転筋・前頸骨筋腱 内側足底神経・深腓骨神経	胃痛・食欲不振・嘔吐・下痢・全身倦怠・頭痛・頭重
5	商丘 ショウキウ	内果の前下方陥凹部に分取る。 ----- 下伸筋支帯 / 伏在神経(知覚神経)	腹鳴・便秘・下痢・消化不良
6	三陰交 サンインコウ	内果の上3寸、脛骨内側縁の骨際 に分取る。 注:内果の最も高いところから測る。 足の太陰脾経・足の少陰腎経・足の厥陰肝経 の足の三陰系が会する。 ----- 後脛骨筋・長指屈筋 / 脛骨神経	月経不順・月経困難・婦人科疾患・胎児位置異常・泌尿器疾患・片麻痺・神経衰弱
7	漏谷 ロウコク	内果の上6寸脛骨内側縁の骨際 に分取る。 ----- 後脛骨筋・長指屈筋 / 脛骨神経	脾胃疾患・神経衰弱・ノイローゼ・腹鳴
8	地機 チキ	内果の上8寸、脛骨内側縁の骨際 に分取る。 注:脛骨内側顆の下際から下5寸に 当たる。 ----- ヒラメ筋 / 脛骨神経	脾胃疾患・胃酸過多・性欲減退・脚気・膝関節痛・腹鳴
9	陰陵泉 インリョウセン	脛骨内側顆の下、脛骨内側の骨際、 陥凹部に分取る。 注:膝を立て、脛骨内側縁を擦上 して指の止まる場所に分取る。 ----- 腓腹筋・半腱様筋腱・半膜様筋腱 脛骨神経	腹痛・尿閉・月経不順・膝関節痛・リウマチ・更年期障害・水腫
10	血海 ケツカイ	大腿前内側にあり、膝蓋骨内上角 の上2寸に分取る。 (三陰交と共に女性の疾患に良く効く) ----- 内側広筋 / 大腿神経	月経不順・月経困難・瘀血症・更年期障害・膝関
11	箕門 キモン	大腿前内側にあり、膝蓋骨内上角 の上8寸、縫工筋と大腿直筋の 間に分取る。 ----- 縫工筋・大腿直筋・内側広筋 / 大腿神経	男性生殖器疾患・尿道炎・尿失禁・婦人科疾患・巣径リンパ腺炎
12	衝門 ショウモン	曲骨穴の外3寸5分、巣径溝中の 動脈拍動部に分取る。 注:大腿神経幹が走る。大腿動脈 幹が走る。 ----- 腸腰筋・恥骨筋 / 大腿神経・腰神経叢筋枝	腹痛・痔痛・陰囊ヘルニア・間欠性跛行・腹水・妊娠浮腫
13	府舍 フシャ	大横穴の下4寸3分、ショウモン 穴の上7分に分取る。 ----- 外腹斜筋・内腹斜筋 肋間神経・腸骨下腹神経・腸骨巣径神経	腹痛・便秘・下痢・疝気
14	腹結 フクケツ	大横穴の下1寸3分に分取る。 ----- 外腹斜筋・内腹斜筋 肋間神経・腸骨下腹神経・腸骨巣径神経	腹痛・便秘・下痢・腹膜炎・腹直筋痙攣

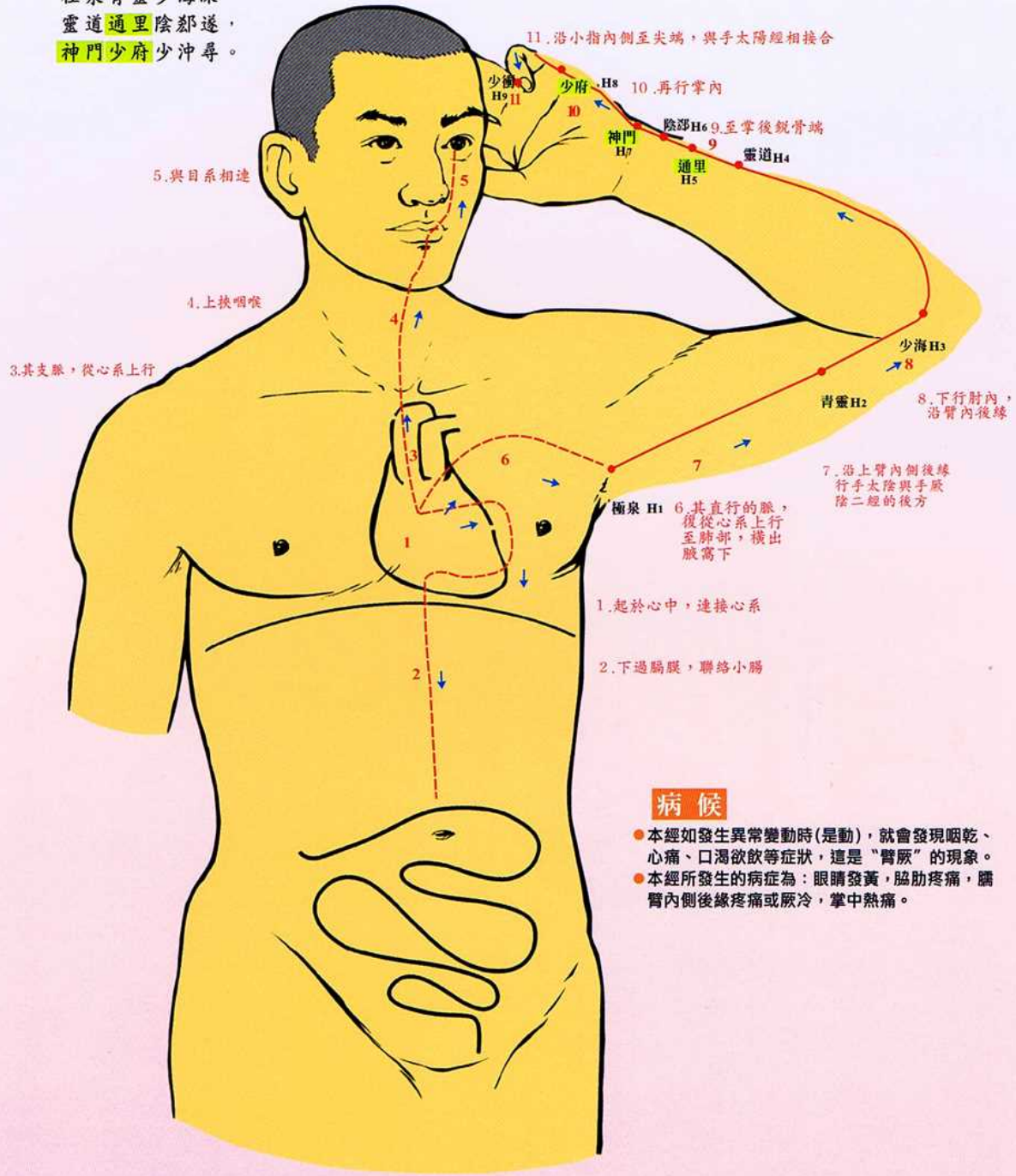
15	大横 ダイオウ	臍の外3寸5分を取る。 ----- 外腹斜筋・内腹斜筋 肋間神経・腸骨下腹神経・腸骨岨径神経	腹鳴・便秘・下痢・月経困難・腹水・腹膜炎・ノイローゼ
16	腹哀 フクアイ	大横穴の上3寸、建里穴の外3寸5分を取る。 ----- 外腹斜筋・内腹斜筋 肋間神経・腸骨下腹神経・腸骨岨径神経	消化不良・食欲不振・腹痛・胃下垂・胃弱・便秘・下痢
17	食竇 シヨクク	中庭穴の外6寸、乳根穴の外2寸、第5肋間を取る。 ----- 大胸筋 / 胸筋神経	食道憩室・気管支炎・肋間神経痛・乳腺炎・胸肋部痛や腫脹
18	天谿 テンケイ	壇中穴の外6寸、乳中穴の外2寸、第4肋間を取る。 ----- 大胸筋 / 胸筋神経	胸痛・咳・乳腺炎・肋間神経痛・食道憩室・気管支炎
19	胸郷 キョウキョウ	玉堂穴の外6寸、膺窓穴の外2寸、第3肋間を取る。 ----- 大胸筋 / 胸筋神経	胸肋部痛や腫脹・気管支炎・喘息・嚥下困難・肋間神経痛
20	周榮 シュウエイ	紫宮穴の外6寸、屋翳穴の外2寸、第2肋間を取る。 ----- 大胸筋 / 胸筋神経	胸肋部痛や腫脹・気管支炎・喘息・嚥下困難・肋間神経痛
21	大包 ダイホウ	腋窩中央の下6寸、中腋窩線上の肋間を取る。 ----- 前鋸筋 / 長胸神経	胸肋部疼痛 あとは胸郷と同じ

5. 手少陰心經

SHOU SHAO YIN HSIN CHING (HAND LESSER YIN HEART MERIDIAN)

歌訣

九穴午時手少陰，
極泉青靈少海深，
靈道通里陰郄遂，
神門少府少冲尋。



病候

- 本經如發生異常變動時(是動)，就會發現咽乾、心痛、口渴欲飲等症狀，這是“臂厥”的現象。
- 本經所發生的病症為：眼睛發黃，脇肋疼痛，臍臂內側後緣疼痛或厥冷，掌中熱痛。

5. 手の少陰心経【9穴】

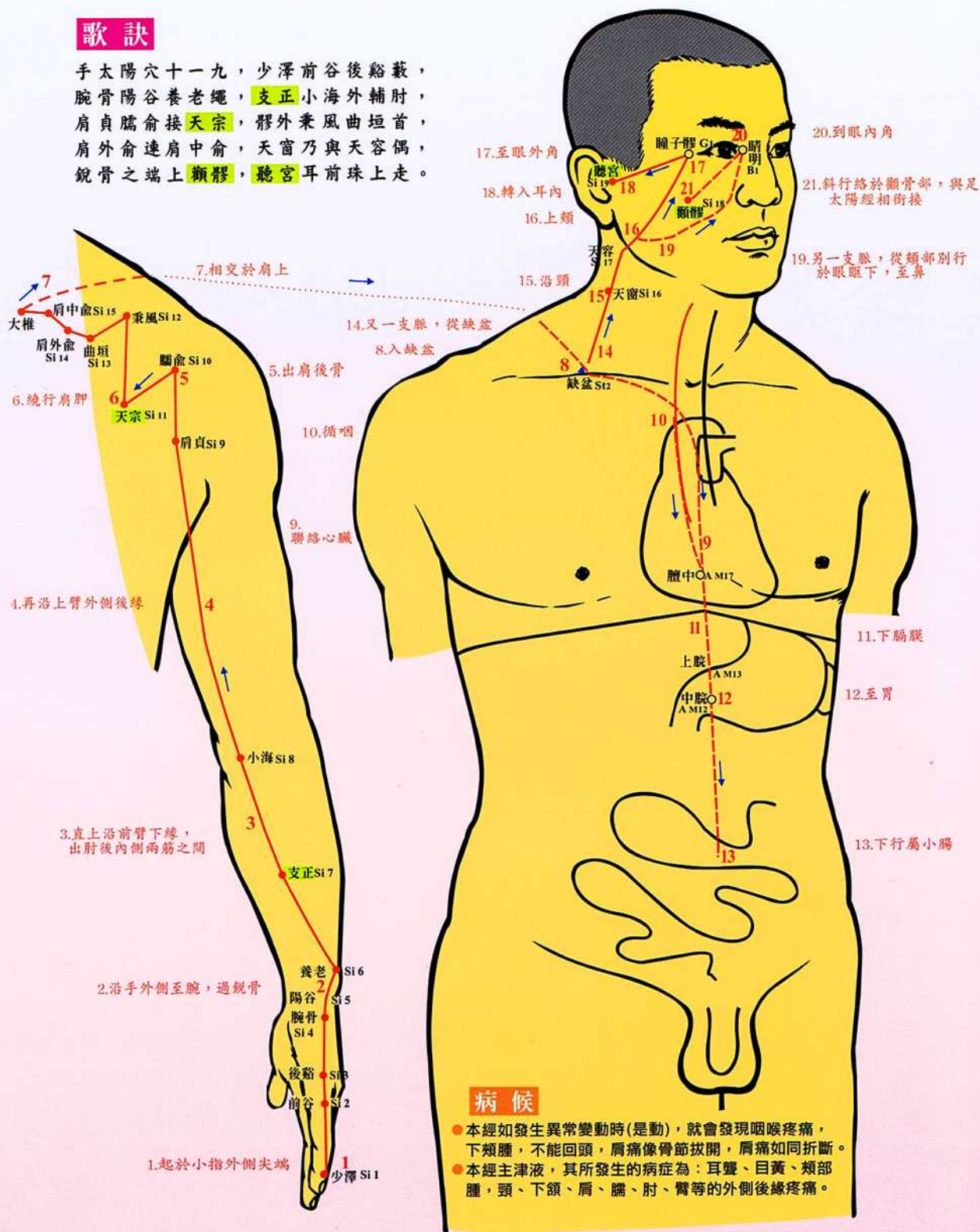
1	極泉 キョクセン	腋窩の中央、動脈拍動部を取る。 注：腋窩動脈が走る。 肋間神経外側皮枝・内側上腕皮神経(知覚神経)	肩こり・五十肩・心疾患・肋間神経痛・神経症・ヒステリー
2	青霊 セイレイ	小海穴から極泉穴に向かい上3寸を取る。 注1：上腕を外転外旋して取る。 注2：尺骨神経幹が走る。上腕動脈が通る。 上腕三頭筋 / 橈骨神経	肩背部疼痛・神経症・ヒステリー・ノイローゼ
3	少海 ショウカイ	肘を半ば屈曲し、肘窩横紋の内端で、上腕骨内側上顆から橈側へ入ること5分を取る。 円回内筋・橈側手根屈筋 / 正中神経	肘関節疾患・心疾患・耳鳴り・逆気*
4	霊道 レイドウ	前腕前尺側にあり、神門穴の上1寸5分、尺側手根屈筋腱の橈側を取る。 注：霊道穴から神門穴まで尺骨神経が走り、尺骨動脈が通る。 尺側手根屈筋腱 / 尺骨神経	心臓衰弱・精神疾患・咽頭、喉頭炎・尺骨神経痛または麻痺
5	通里 ツウリ	前腕前尺側にあり、神門穴の上1寸、尺側手根屈筋腱の橈側を取る。 尺側手根屈筋腱 / 尺骨神経	心悸亢進・狭心症・ヒステリー性失語・上肢痛・神経衰弱
6	陰郛 インゲキ	前腕前尺側にあり、神門穴の上5分、尺側手根屈筋腱の橈側を取る。 尺側手根屈筋腱 / 尺骨神経	狭心症・不整脈・心筋梗塞・心悸亢進・頭痛・目眩・鼻血
7	神門 シンモン	手関節前面横紋の尺側にあり、豆状骨の上際で尺側手根屈筋腱の橈側を取る。 尺側手根屈筋腱 / 尺骨神経	健忘・不眠症・心悸亢進・精神神経疾患一切・狭心症
8	少府 ショウフ	手掌部にあり、指を屈し、薬指と小指の指尖が手掌に当たるところの中間を取る。 小指対立筋・虫様筋 / 尺骨神経	不整脈・狭心症・心悸亢進・手根関節痛
9	少衝 ショウシュウ	小指橈側爪甲根部、爪甲の角を去ること1分を取る。 尺骨神経浅枝(知覚神経)	昏睡・精神疾患・狭心症
			逆気* てんかんやノイローゼ、 発狂などの事

6. 手太陽小腸經

SHOU TAI YANG HSIAO CHANG CHING
(HAND GREATER YANG SMALL INTESTINE MERIDIAN)

歌訣

手太陽穴十一九，少澤前谷後谿藪，
腕骨陽谷養老繩，支正小海外輔肘，
肩貞臑俞接天宗，髃外乘風曲垣首，
肩外俞連肩中俞，天窗乃與天容偶，
銳骨之端上顛髎，聽宮耳前珠上走。



病候

- 本經如發生異常變動時(是動)，就會發現咽喉疼痛，下頰腫，不能回頭，肩痛像骨節拔開，肩痛如同折斷。
- 本經主津液，其所發生的病症為：耳聾、目黃、頰部腫，頸、下頰、肩、臑、肘、臂等的外側後緣疼痛。

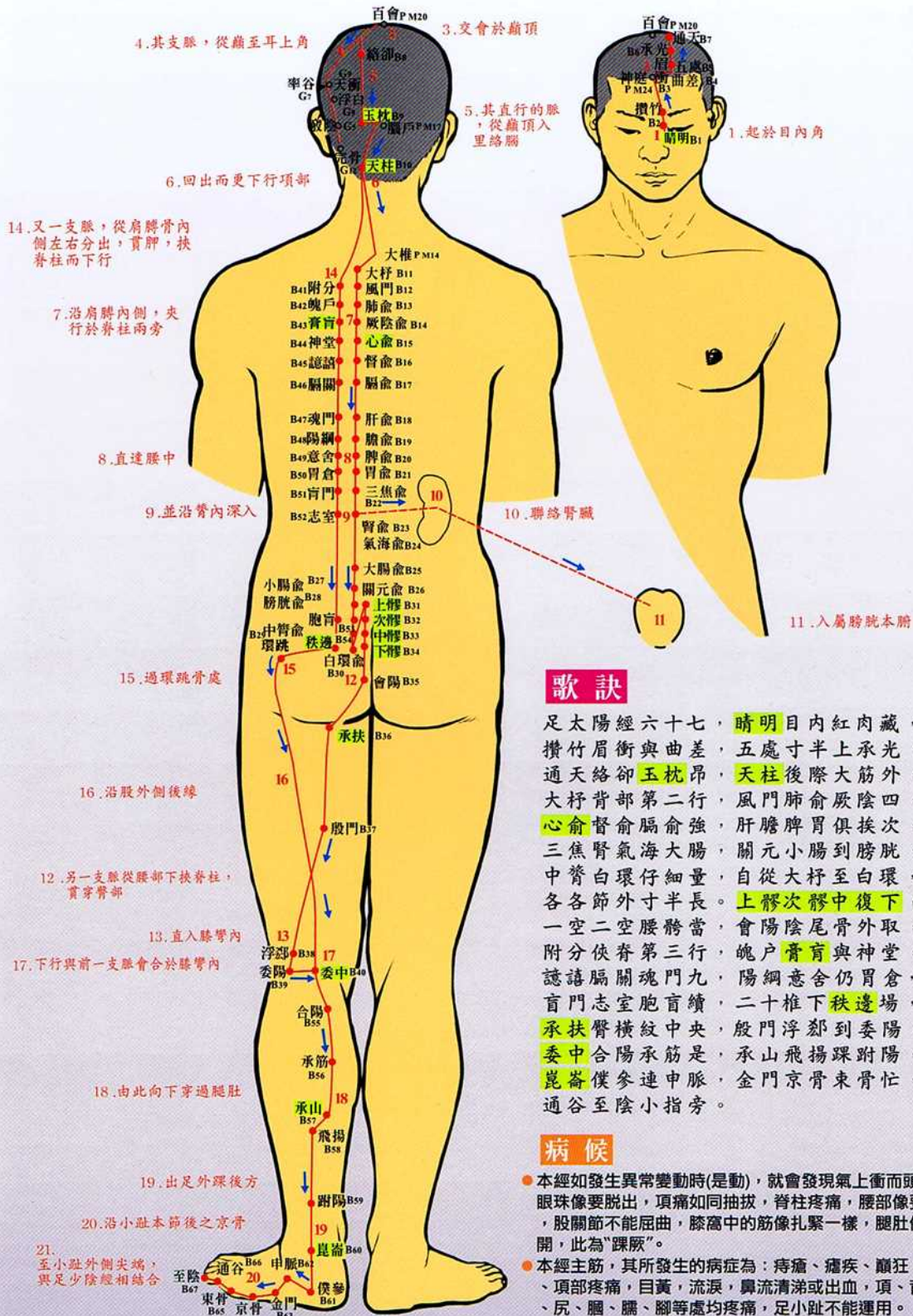
6. 手の太陽小腸経【19穴】

1	少 沢 ショウタク	小指尺側爪甲根部、爪甲の角を去ること1分に取り。 尺骨神経浅枝(知覚神経)	頭痛・狭心症・胸痛・尺骨神経麻痺
2	前 谷 ゼンコク	第5中手指節関節の下、尺側陥凹部に取り。 尺骨神経浅枝	手指のしびれ・頭部の充血 ・尺骨神経麻痺・耳鳴り
3	後 谿 コウケイ	第5中手指節関節の上、尺側陥凹部、手を握って出来る横紋の端に取り。 小指外転筋 / 尺骨神経	寝違え・頸部硬直・耳鳴り・ 頭頂痛・慢性関節リ ウマチ
4	腕 骨 ワンコツ	手背尺側にあり、第5中手骨底と三角骨の間の陥凹部に取り。 小指外転筋 / 尺骨神経	腕、肘、指関節痛・頭痛・耳 鳴り
5	陽 谷 ヨウコク	手関節後面にあり、尺骨茎状突起の下際陥凹部に取り。 伸筋支帯・尺側手根伸筋腱 / 橈骨神経	腕の痛み・耳鳴り・めまい・ 耳下腺炎・精神疾患・口内 炎
6	養 老 ヨウロウ	陽谷穴の上1寸で、尺骨茎状突起と尺骨頭の間の陥凹部に取り。 尺側手根伸筋腱 / 橈骨神経	上肢関節痛・片麻痺・耳鳴 り・目眩・視力減退
7	支 正 シセイ	陽谷穴から小海穴に向かい上5寸、尺骨後面のほぼ中央に取り。 注:手を胸に当てて取る。 尺側手根伸筋・尺側手根屈筋 橈骨神経・尺骨神経	尺骨神経痛、麻痺・項部強 直・のぼせ・ヒステリ ー・精神疾患・四肢麻痺
8	小 海 ショウカイ	上腕骨内側上顆と肘頭の間、陥凹部、肘を半ば屈曲して取る。 注:尺骨神経溝に当たり、尺骨神経が走る。 尺側手根屈筋 / 尺骨神経	頸項部疼痛・肩背部疼痛・ 尺骨神経麻痺・肘関節痛・ 顔面浮腫・歯痛・蓄膿
9	肩 貞 ケンテイ	腋窩横紋の後端から上1寸に取り。 小円筋・大円筋 / 腋窩神経・肩甲下神経	五十肩・肩こり・上肢麻痺・ リウマチ
10	臑 兪 ノウユ	腋窩横紋後端の上方で、肩甲棘外端の下際陥凹部に取り。 注:肩甲棘外端は、肩甲棘から肩峰への移行部とする。 三角筋・棘下筋 / 腋窩神経・肩甲上神経	高血圧・五十肩・肩こり・リ ウマチ・卒中・半身 不随
11	天 宗 テンソウ	棘下窩のほぼ中央に取り。 棘下筋 / 肩甲上神経	肩甲部疼痛・胸痛・喘息・ 乳腺炎・腕が上がらない
12	秉 風 ヘイフウ	肩甲棘のほぼ中央上際に取り。 棘上筋・僧帽筋 肩甲上神経・副神経・頸神経叢筋枝	肩甲部疼痛・肩こり・五十 肩・寝違え・半身不随
13	曲 垣 キョクエン	肩甲棘内端の上際で、棘上窩に取り。 棘上筋・僧帽筋 肩甲上神経・副神経・頸神経叢筋枝	肩甲部疾患・肩こり・五十 肩・頸項強・半身不随

14	肩外俞 ケンガイユ	第1・2胸椎棘突起間の外3寸、肩甲骨上角の骨際 取る。 僧帽筋・肩甲挙筋 副神経・頸神経叢筋枝・肩甲背神経	項背、肩甲部疾患・肩こり・ 五十肩・頸項強・半身不随
15	肩中俞 ケンチュウユ	第7頸椎と第1胸椎棘突起間の外2寸に取る。 僧帽筋・肩甲挙筋 副神経・頸神経叢筋枝・肩甲背神経	項背、肩甲部疾患・肩こり・ 五十肩・頸項強・半身不随
16	天窓 テンソウ	下顎骨の後下方、胸鎖乳突筋の前縁で、扶突穴と天 容穴のほぼ中央に取る。 広頸筋・胸鎖乳突筋 顔面神経・副神経・頸神経叢筋枝	咽頭痛・甲状腺腫・耳鳴り・ 耳痛・側頸部痛
17	天容 テンヨウ	下顎角の後で、胸鎖乳突筋の前縁に取る。 胸鎖乳突筋・顎二腹筋後腹 副神経・頸神経叢筋枝・顔面神経	扁桃炎・耳下腺炎・耳鳴り・ 三叉神経痛・顔面神経麻 痺
18	顴膠 ケンリョウ	外眼角の直下で頬骨の下縁、陥凹部に取る。 大頬骨筋 / 顔面神経	三叉神経痛・顔面神経麻 痺・顔面筋痙攣
19	聴宮 チョウキョウ	耳珠中央の前、陥凹部、顎関節後縁に取る。 耳介側頭神経	耳疾患・三叉神経痛・歯痛 ・充血・顔面神経麻痺・耳 下腺炎

7. 足太陽膀胱經

TSU TAI YANG PANG KUANG CHING (FOOT GREATER YANG BLADDER MERIDIAN)



歌訣

足太陽經六十七，睛明目內紅肉藏，攢竹眉衝與曲差，五處寸半上承光，通天絡卻玉枕昂，天柱後際大筋外，大杼背部第二行，風門肺俞厥陰四，心俞督俞膈俞強，肝膽脾胃俱挨次，三焦腎氣海大腸，關元小腸到膀胱，中脊白環仔細量，自從大杼至白環，各各節外寸半長，上髎次髎中復下，一空二空腰髀當，會陽陰尾骨外取，附分俠脊第三行，魄戶膏肓與神堂，謄謄膈關魂門九，陽綱意舍仍胃倉，盲門志室胞肓續，二十椎下秩邊場，承扶臀橫紋中央，殷門浮郄到委陽，委中合陽承筋是，承山飛揚蹠跗陽，崑崙僕參連申脈，金門京骨束骨忙，通谷至陰小指旁。

病候

- 本經如發生異常變動時(是動)，就會發現氣上衝而頭痛，眼珠像要脫出，項痛如同抽拔，脊柱疼痛，腰部像要折斷，股關節不能屈曲，膝窩中的筋像扎緊一樣，腿肚像要裂開，此為“蹠厥”。
- 本經主筋，其所發生的病症為：痔瘡、癰疾、顛狂、頭頂、頂部疼痛，目黃，流淚，鼻流清涕或出血，項、背、腰、尻、臍、臍、腳等處均疼痛，足小趾不能運用。

7. 足の太陽膀胱経【66穴】

1	晴明 セイメイ	内眼角の内1分、鼻根との間を取る。 内側眼瞼靭帯 / 眼神経(知覚神経)	眼疾患・結膜炎・角膜炎・ 鼻涙管閉塞・蓄膿症
2	攢竹 サンチク	眉毛の内端陥凹部を取る。 眼輪筋・前頭筋・皺眉筋 / 顔面神経	三叉神経痛・顔面神経麻痺・ 頭痛・頭重・眼疾患・蓄膿症
3	曲差 キョクサ	神庭穴と頭維穴を結ぶ線上で、神庭穴の外1寸5分 に分ける。 注：神庭穴と頭維穴の間を3等分し、神庭穴・ 曲差穴・本神穴・頭維穴と等間隔を取る。 前頭筋 / 顔面神経	三叉神経痛・顔面神経麻痺・ 頭痛・頭重・眼疾患・蓄膿症・ 鼻疾患・目眩・てんかん
4	五处 ゴショ	曲差穴の後5分、上星穴の外1寸5分 に分ける。 前頭筋 / 顔面神経	頭痛・鼻疾患・眼疾患
5	承光 ショウクウ	曲差穴の後2寸、五处穴の後1寸5分 に分ける。 帽状腱膜 / 眼窩上神経(知覚神経)	頭痛・頭重・眼疾患・鼻疾患・ 三叉神経痛・目眩・神経衰弱
6	通天 ツウテン	曲差穴の後3寸5分、承光穴の後1寸5分 に分ける。 帽状腱膜 / 眼窩上神経(知覚神経)	頭痛(偏頭痛)・視力減退・ 鼻疾患・蓄膿症・脳疾患
7	絡却 ラクキヤク	曲差穴の後5寸、通天穴の後1寸5分 に分ける。 帽状腱膜 / 大後頭神経(知覚神経)	顔面神経麻痺・頭痛・目眩・ 後頭神経痛・耳鳴り・ハセドウ病
8	玉枕 ギョクチン	絡却穴の後、脳戸穴の外1寸3分 に分ける。 後頭筋 / 顔面神経	頭痛・目眩・近視・ 後頭神経痛・耳鳴り・ハセドウ病
9	天柱 テンチュウ	瘻門穴の外1寸3分、後髪際 に分ける。 僧帽筋・頭半棘筋・頭板状筋 副神経・頸神経叢筋枝・脊髄神経後枝	頭痛・寝違え・咽頭痛・脳疾患・ 精神神経症一切・心悸亢進
10	大杼 ダイジョ	第1・2胸椎棘突起間の外1寸5分 に分ける。 僧帽筋・菱形筋 副神経・頸神経叢筋枝・肩甲背神経	発熱・頭痛・肩背痛・寝違え・ むちうち
11	風門 フウモン	第2・3胸椎棘突起間の外1寸5分 に分ける。 僧帽筋・菱形筋 副神経・頸神経叢筋枝・肩甲背神経	風邪予防、治療・呼吸器疾患・ 喘息・肩こり・肋間神経痛
12	肺俞 ハイユ	第3・4胸椎棘突起間の外1寸5分 に分ける。 僧帽筋・菱形筋 副神経・頸神経叢筋枝・肩甲背神経	呼吸器疾患・喘息・肋間神経痛・ 肩背痛・鼻閉塞
13	厥陰俞 ケツインユ	第4・5胸椎棘突起間の外1寸5分 に分ける。 僧帽筋・菱形筋 副神経・頸神経叢筋枝・肩甲背神経	心臓疾患・精神神経疾患一切・ 肋間神経痛・呼吸器疾患
14	心俞 シンユ	第5・6胸椎棘突起間の外1寸5分 に分ける。 僧帽筋・菱形筋 副神経・頸神経叢筋枝・肩甲背神経	心臓疾患・精神神経疾患一切・ 肋間神経痛・健忘症・咳・不整脈・ 頻脈

15	督 俞 トク	第6・7胸椎棘突起間の外1寸5分を取る。 僧帽筋・菱形筋 副神経・頸神経叢筋枝・肩甲背神経	心臓疾患・腹痛・腹鳴・吃逆・皮膚搔痒感・乾癬・脱毛症
16	膈 俞 カク	第7・8胸椎棘突起間の外1寸5分を取る。 僧帽筋 / 副神経・頸神経叢筋枝	消化器疾患(食道・胃・肝・胆)・咳・喘息・瘀血症
17	肝 俞 カン	第9・10胸椎棘突起間の外1寸5分を取る。 僧帽筋・広背筋 副神経・頸神経叢筋枝・胸背神経	肝、胆疾患・黄疸・眼疾患・胃疾患・吐血・肋間神経痛
18	胆 俞 タン	第10・11胸椎棘突起間の外1寸5分を取る。 広背筋・腰背腱膜 / 胸背神経	肝、胆疾患・黄疸・眼疾患・胃疾患・吐血・肋間神経痛
19	脾 俞 ヒ	第11・12胸椎棘突起間の外1寸5分を取る。 広背筋・腰背腱膜 / 胸背神経	胃疾患・腹部膨満・脾炎・黄疸・糖尿病・嘔吐・下痢
20	胃 俞 イ	第12胸椎・第1腰椎棘突起間の外1寸5分を取る。 広背筋・腰背腱膜 / 胸背神経	胃疾患・腹部膨満・脾炎・嘔吐・腹鳴・消化不良・慢性下痢
21	三焦俞 サンショウ	第1・2腰椎棘突起間の外1寸5分を取る。 広背筋・腰背腱膜 / 胸背神経	腹部膨満・腹鳴・嘔吐・下痢・生理不順・副腎機能低下
22	腎 俞 シン	第2・3腰椎棘突起間の外1寸5分を取る。 腰背腱膜 / 腰神経後枝(知覚神経)	腎疾患・泌尿生殖器疾患・腰痛・坐骨神経痛・神経疾患
23	氣海俞 キカイ	第3・4腰椎棘突起間の外1寸5分を取る。 腰背腱膜 / 腰神経後枝(知覚神経)	腹痛・腹部膨満・腹鳴・下痢・便秘・腰痛
24	大腸俞 ダイチョウ	第4・5腰椎棘突起間の外1寸5分を取る。 腰背腱膜 / 腰神経後枝(知覚神経)	腹痛・便秘・下痢・大腸炎・腰痛・坐骨神経痛・腹鳴
25	関元俞 カンゲン	第5腰椎棘突起と正中仙骨稜第1仙椎棘突起の外1寸5分を取る。 仙棘筋・腰背腱膜 / 脊髓神経後枝	腹部膨満・下痢・腰痛・頻尿・排尿困難・遺尿
26	小腸俞 ショウチョウ	正中仙骨稜第1仙椎棘突起部の下外方1寸5分を取る。 腰背腱膜 / 中殿皮神経(知覚神経)	腹部膨満・下痢・腹痛・生理不順・生理痛・排尿困難
27	膀胱俞 ホウコウ	正中仙骨稜第2仙椎棘突起部の下外方1寸5分を取る。 大殿筋・仙棘筋 / 下殿神経・脊髓神経後枝	腎、膀胱疾患・夜尿症・坐骨神経痛・下痢・便秘
28	中膺俞 シュウリョウ	正中仙骨稜第3仙椎棘突起部の下外方1寸5分を取る。 大殿筋・仙棘筋 / 下殿神経・脊髓神経後枝	腰、背、項頸部疾患・坐骨神経痛・痔疾患・泌尿生殖疾患
29	白環俞 ハクカン	正中仙骨稜第4仙椎棘突起部の下外方1寸5分を取る。	腰痛・坐骨神経痛・泌尿生殖疾患・痔疾患・月経不順

30	上 髎 ジョウリョウ	1後仙骨孔部に取る。 仙棘筋 / 脊髄神経後枝	殖器疾患・泌尿器疾患・腰痛・坐骨神経痛・月経不順・月経痛・下腹部疼痛・陰萎(インポテンツ)
31	次 髎 ジリョウ	2後仙骨孔部に取る。 仙棘筋 / 脊髄神経後枝	
32	中 髎 チュウリョウ	第3後仙骨孔部に取る。 仙棘筋 / 脊髄神経後枝	
33	外 髎 ゲリョウ	4後仙骨孔部に取る。 仙棘筋 / 脊髄神経後枝	
34	会 陽 エヨウ	尾骨下端の外5分にとる。 大殿筋 / 下殿神経	痔疾患・脱肛・腸炎・婦人生殖器疾患・陰萎(インポテンツ)
35	承 扶 ショウフ	殿溝の中央にとる。 注:坐骨神経幹が深部を走る。 大殿筋・半腱様筋・大腿二頭筋 下殿神経・坐骨神経	坐骨神経痛・下肢痛・下肢麻痺・閉尿・冷え・半身不随
36	殿 門 インモン	後大腿部のほぼ中央、承扶穴と委中穴を結ぶ線のほぼ中央にとる。 注:坐骨神経幹が深部を走る。 大腿二頭筋・半腱様筋 / 坐骨神経	坐骨神経痛・下肢痛・下肢麻痺・半身不随・冷え・閉尿
37	浮 郄 フケキ	委中穴の上1寸、大腿二頭筋の内縁にとる。 注:総腓骨神経幹が走る。 大腿二頭筋 / 坐骨神経	下肢全般の痛み・急性胃腸炎・膀胱炎・便秘
38	委 陽 イヨウ	膝窩横紋の外端、大腿二頭筋の内縁にとる。 注:総腓骨神経幹が走る。 大腿二頭筋・腓腹筋外側頭 坐骨神経・脛骨神経	膝関節症・腰痛・坐骨神経痛・腎炎・膀胱炎・便秘
39	委 中 イチチュウ	膝窩横紋の中央にとる。 注:脛骨神経が深部を走る。膝窩動脈が通る。 後大腿皮神経(知覚神経)	腰痛・坐骨神経痛・膝痛・膝関節疾患・遺精・排尿困難
40	附 分 フブン	第2・3胸椎棘突起間の外3寸にとる。 注:附分穴から膈関穴までの経穴は左右の肩甲骨を開いて取穴する。 僧帽筋・菱形筋 副神経・頸神経叢筋枝・肩甲背神経	肩こり・項背のこり・上肢痛・呼吸器疾患・心疾患
41	魄 戶 ハクコ	第3・4胸椎棘突起間の外3寸にとる。 僧帽筋・菱形筋 副神経・頸神経叢筋枝・肩甲背神経	呼吸器疾患・肩こり・肋間神経痛
42	膏 肓 コウコウ	第4・5胸椎棘突起間の外3寸にとる。 僧帽筋・菱形筋 副神経・頸神経叢筋枝・肩甲背神経	心疾患・呼吸器疾患・肩こり・胃痛・腹部膨満
43	神 堂 シントウ	第5・6胸椎棘突起間の外3寸にとる。 僧帽筋・菱形筋 副神経・頸神経叢筋枝・肩甲背神経	心疾患・呼吸器疾患・肋間神経痛・肩こり・乳病一切
44	譙 譙	第6・7胸椎棘突起間の外3寸にとる。	肋間神経痛・肩背痛・喘息

件	菱形筋 / 肩甲背神経	・吃逆
---	-------------	-----

45	膈 関 カクカン	7・8胸椎棘突起間の外3寸に取る。 ----- 広背筋 / 胸背神経	肋間神経痛・食道痙攣・狭窄・胃下垂・肝疾患・胸膜炎
46	魂 門 コンモン	第9・10胸椎棘突起間の外3寸に取る。 ----- 広背筋 / 胸背神経	心臓疾患・神経衰弱・肝胆疾患・胸膜炎・胃痛
47	陽 綱 ヨウコウ	第10・11胸椎棘突起間の外3寸に取る。 ----- 広背筋 / 胸背神経	肝炎・胆嚢疾患(胆石等) ・胃痙攣・胃炎
48	意 舎 イヤ	第11・12胸椎棘突起間の外3寸に取る。 ----- 広背筋 / 胸背神経	背部痛・腹部膨満・消化器疾患・黄疸
49	胃 倉 イツウ	第12胸椎・第1腰椎棘突起間の外3寸に取る。 ----- 広背筋 / 胸背神経	胃痙攣と胆石の特効穴・胃痛・嘔吐・便秘・背部痛
50	盲 門 コウモン	第1・2腰椎棘突起間の外3寸に取る。 ----- 広背筋 / 胸背神経	乳腺炎・上腹部疼痛・腰痛・下肢麻痺
51	志 室 シツ	第2・3腰椎棘突起間の外3寸に取る。 ----- 広背筋 / 胸背神経	腰痛の特効穴・陰萎(インポテンツ)・月経不順・遺尿
52	胞 盲 ホウコウ	正中仙骨稜第2仙椎棘突起部の下外方3寸に取る。 注:次髎穴に並ぶ。 ----- 大殿筋・中殿筋 / 下殿神経・上殿神経	腰仙部疾患・泌尿生殖器疾患・便秘・下痢
53	秩 辺 チツペン	正中仙骨稜第4仙椎棘突起部の下外方3寸に取る。 注:下髎穴に並ぶ。 ----- 大殿筋・中殿筋 / 下殿神経・上殿神経	腰仙部疼痛・排尿困難・痔疾・膀胱炎・尿道炎・ 下肢萎縮性麻痺
54	合 陽 ゴウヨウ	委中穴の直下3寸に取る。 注:合陽穴から承山穴までは、深部を腓骨神経が走り、後脛骨動脈が通る。 ----- 腓腹筋 / 脛骨神経	坐骨神経痛・腰痛・腓腹筋痙攣・痔疾・膀胱炎・腰、下肢のたる重さ・疝痛
55	承 筋 ショウキン	委中穴の下、腓腹筋の最もふくらんだところで、内側頭と外側頭の筋溝に取る。 (委中穴の下、ほぼ5寸に当たる) ----- 腓腹筋 / 脛骨神経	脚気の特効穴・坐骨神経痛・腰痛・腓腹筋痙攣・痔疾・膀胱炎・下肢麻痺
56	承 山 ショウサン	委中穴の下、腓腹筋内側頭と外側頭の筋溝下端に取る。 便法:アキレス腱の上方から腓腹筋の間を圧上して、指の止まる所にとる。 (委中穴の下、ほぼ8寸に当たる) ----- 腓腹筋 / 脛骨神経	坐骨神経痛・腰部および下肢疼痛・腓腹筋痙攣・痔疾・膀胱炎・下肢麻痺・半身不随
57	飛 陽 ヒョウ	崑崙穴の上7寸、腓腹筋下垂部の外縁、腓腹筋とヒラメ筋との間にとる。 ----- 腓腹筋 / 脛骨神経	腰痛・坐骨神経痛・腎炎・膀胱炎・脚気・痔疾・目眩
58	附 陽 フョウ	崑崙穴の上3寸で、アキレス腱の前にとる。 ----- ヒラメ筋 / 脛骨神経	腰痛・坐骨神経痛・腎炎・膀胱炎・脚気・痔疾
59	崑 崙 (昆侖)	外果の最も尖ったところの高さで、外果とアキレス腱の間、陥凹部にとる	坐骨神経痛・足関節痛・腰痛・下肢麻痺・高血圧・頭

	コンロン	アキレス腱・長腓骨筋腱・短腓骨筋腱 脛骨神経・浅腓骨神経	痛・腰背部疼痛・鼻出血
--	------	---------------------------------	-------------

60	僕 参 ホクシ	崑崙穴の直下、踵骨外側面の陥凹部を取る。 ----- 下伸筋支帯 / 外側踵骨枝(知覚神経)	腰痛・足関節痛・アキレス 腱炎・踵骨痛・下肢麻痺・ 脚気
61	申 脈 シンミヤク	外果直下5分を取る。 ----- 下伸筋支帯・長腓骨筋腱・短腓骨筋腱 浅腓骨神経	足関節痛・頭項部疼痛・脳 充血・高血圧・精神疾患
62	金 門 キンモン	申脈穴の前下方、踵立方関節の外側陥凹部を取る。 ----- 長腓骨筋腱・短腓骨筋腱 / 浅腓骨神経	てんかん、小児ひきつけ、 こむら返りの救急穴・下腹 部痛
63	京 骨 ケイコツ	第5中足骨粗面の後下際、表裏の肌目陥凹部に取 る。 *膀胱経の異常がよく現れるところ。 ----- 長腓骨筋腱・短腓骨筋腱 / 浅腓骨神経	足底、足背痛・捻挫・頭痛・ 項痛・脳充血・脳膜炎・腰 痛・下肢痛・てんかん
64	束 骨 ソクコツ	第5中足指節関節の後、外側陥凹部を取る。 ----- 小指外転筋 / 外側足底神経	頭痛・項痛・てんかん・精神 疾患
65	足通谷 アシツウコク	第5中足指節関節の前、外側陥凹部を取る。 ----- 外側足背皮神経(知覚神経)	頭痛・目眩・鼻出血・精神 疾患・てんかん
66	至 陰 シン	足の第5指外側爪甲根部、爪甲の角を去ること1分に 取る。 ----- 外側足背皮神経(知覚神経)	胎児位置異常(灸)・難産・ 頭痛・腰痛・坐骨神経痛

8. 足少陰腎經

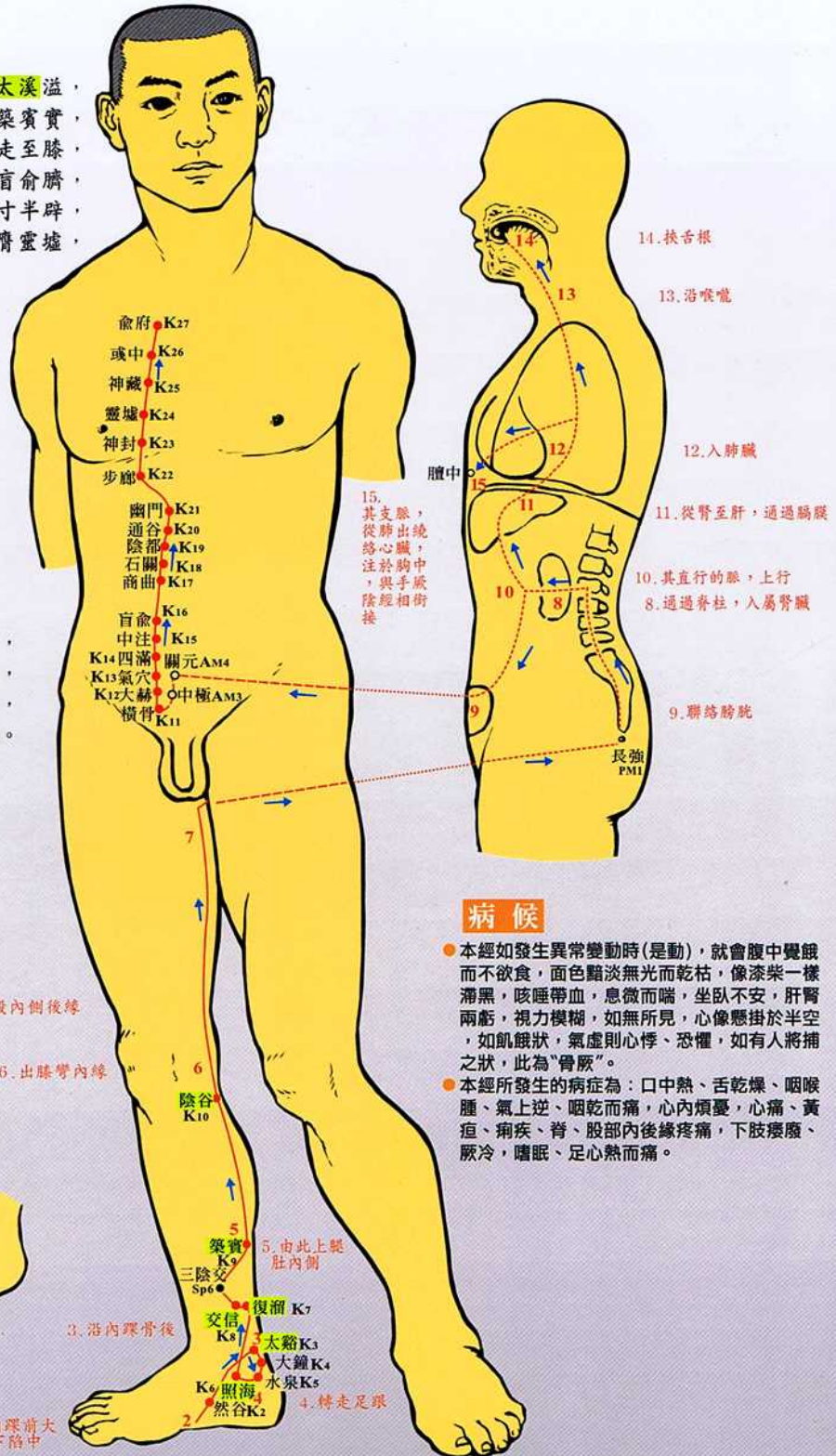
TSU SHAO YIN SHEN CHING
(FOOT LESSER YIN KIDNEY MERIDIAN)

歌訣

足少陰穴二十一，湧泉然谷太溪溢，
大鐘水泉通照海，復溜交信築賓實，
陰谷膝內附骨後，以上從足走至膝，
橫骨大赫聯氣穴，四滿中注盲俞臍，
商曲石關陰都密，通谷幽門寸半辟，
折量腹上分十一，步廊神封膺靈墟，
神藏或中俞府畢。

肘後歌

頭面針至陰，腿足風府尋，
心胸少府瀉，臍腹曲泉針，
肩背求中渚，腰膝交信憑，
協助後谿妙，手臂尺澤深。



病候

- 本經如發生異常變動時(是動)，就會腹中覺脹而不欲食，面色黯淡無光而乾枯，像漆柴一樣滯黑，咳唾帶血，息微而喘，坐臥不安，肝腎兩虧，視力模糊，如無所見，心像懸掛於半空，如飢餓狀，氣虛則心悸、恐懼，如有人將捕之狀，此為“骨厥”。
- 本經所發生的病症為：口中熱、舌乾燥、咽喉腫、氣上逆、咽乾而痛，心內煩憂，心痛、黃疸、痢疾、脊、股部內後緣疼痛，下肢痠廢、厥冷，嗜眠、足心熱而痛。

8. 足の少陰腎経【27穴】

1	湧泉 ユウセン	足底中央の前方陥凹部で、足指を屈すると最も陥凹する部を取る。 足底腱膜・短指屈筋 / 内側足底神経	高血圧・腎疾患・浮腫・ショック・ヒステリー・のぼせ
2	然谷 ネンコク	内果の前下方、舟状骨粗面の直下を取る。 注：内果の前下方、約2.5～3cmに舟状骨粗面を触れることができる。 伸筋支帯・母指外転筋・後脛骨筋腱 内側足底神経・脛骨神経	腎、膀胱疾患・足底痛・糖尿病・尿路感染症・足の冷え
3	太谿 タイケイ	内果の最も尖ったところの高さで、内果とアキレス腱の陥凹部、動脈拍動部を取る。 注：後脛骨動脈幹が通る。 アキレス腱・後脛骨筋腱・長指屈筋腱 脛骨神経	腎疾患・膀胱炎・遺尿・間欠性跛行・耳鳴り・中耳炎の特効穴・下肢麻痺・月経不順
4	大鍾 ダイショウ	太谿穴の下5分で踵骨上際、アキレス腱の前陥凹部を取る。 アキレス腱・長指屈筋腱 / 脛骨神経	ヒステリー・貧血・腰痛・喘息・足関節痛
5	照海 ショウカイ	内果の直下1寸を取る。 後脛骨筋腱・長指屈筋腱 / 脛骨神経	足関節の捻挫・婦人科疾患・扁桃炎・不眠症
6	水泉 スイセン	太谿穴の下1寸で、踵骨隆起内側陥凹部を取る。 伏在神経・内側踵骨枝(知覚神経)	泌尿器疾患・浮腫、腹水など水症一切・踵骨痛
7	復溜 フクリウ	太谿穴の上で2寸で、アキレス腱の前を取る。 アキレス腱・長母指屈筋・長指屈筋 脛骨神経	腎炎・精力減退・腰痛・耳鳴り・めまい・手足の冷え、浮腫
8	交信 コウシン	復溜穴の前方、復溜穴と脛骨内側縁の間を取る。 後脛骨筋・長指屈筋 / 脛骨神経	月経不順・便秘・下肢内側痛・精力減退・めまい
9	築賓 チキヒン	太谿穴の上5寸で、腓腹筋下垂部とヒラメ筋の間を取る。 注：踵をあげて膝を屈すると、腓腹筋とヒラメ筋が浮き出る。 腓腹筋・ヒラメ筋 / 脛骨神経	月経過多・下腿痛・こむら返り・一切の解毒(特効穴。灸や鍼どちらでも良い)
10	陰谷 インコク	膝を少し屈曲し、膝窩横紋の内端で半腱様筋腱と半膜様筋腱の間を取る。 半腱様筋腱・半膜様筋腱 / 脛骨神経	膝関節炎・月経過多・リウマチ・腎機能低下・尿路感染症
11	横骨 オウコツ	曲骨穴の外5分、育兪穴の下5寸を取る。 錐体筋・腹直筋 / 肋間神経	泌尿生殖器疾患・下腹痛・下腹部冷感・腹直筋痙攣・遺精
12	大赫 ダイカク	中極穴の外5分、育兪穴の下4寸を取る。 腹直筋 / 肋間神経	泌尿生殖器疾患・遺精・角膜炎・眼球充血
13	氣穴 キケツ	関元穴の外5分、育兪穴の下3寸を取る。 腹直筋 / 肋間神経	月経不順・不妊症・尿路感染・下痢・泌尿生殖器疾患
14	四滿 シマン	石門穴の外5分、育兪穴の下2寸を取る。 腹直筋 / 肋間神経	月経不順・生理痛・下痢・便秘・冷え・腹痛・慢性腎疾患

15	中注 チュウチュウ	陰谷穴の外5分、育兪穴の下1寸に取る。 ----- 腹直筋 / 肋間神経	月経不順・腰痛・便秘・腹水・腎炎・慢性腸カタル
16	育兪 コウユ	臍の外5分にとる。 ----- 腹直筋 / 肋間神経	腎疾患・胃腸疾患・腸炎 ・常習性便秘・吃逆
17	商曲 ショウキョク	下院穴の外5分、育兪穴の上2寸にとる。 ----- 腹直筋 / 肋間神経	胃疾患・疝痛・腹膜炎・ 腹直筋の痙攣
18	石関 セキカン	建里穴の外5分、育兪穴の上3寸にとる。 ----- 腹直筋 / 肋間神経	胃疾患・疝痛・腹膜炎・ 腹直筋の痙攣
19	陰都 イント	中腕穴の外5分、育兪穴の上4寸にとる。 ----- 腹直筋 / 肋間神経	肺気腫・胸膜炎・胃疾患 ・食道疾患・喘息・腹痛
20	腹通谷 ハラツウコク	上腕穴の外5分、育兪穴の上5寸にとる。 ----- 腹直筋 / 肋間神経	項部強直・心悸亢進・肋間 神経痛・嘔吐・下痢・食道 疾患
21	幽門 ユウモン	巨闕穴の外5分、育兪穴の上6寸にとる。 ----- 腹直筋 / 肋間神経	胃疾患・肋間神経痛・嘔 吐・つわり・心窩部痛
22	歩廊 ホロウ	中庭穴の外2寸、第5肋間にとる。 ----- 大胸筋・肋間筋 / 胸筋神経・肋間神経	肋間神経痛・胸膜炎・気管 支炎・胃炎・気管支炎・乳 腺炎
23	神封 シンポウ	壇中穴の外2寸、第4肋間にとる。 ----- 大胸筋・肋間筋 / 胸筋神経・肋間神経	心疾患・肋間神経痛・呼 吸器疾患・精神疾患
24	霊墟 レイキョ	玉堂穴の外2寸、第3肋間にとる。 ----- 大胸筋・肋間筋 / 胸筋神経・肋間神経	心疾患・肋間神経痛・呼吸 器疾患・精神疾患・嘔吐
25	神蔵 シンゾウ	紫宮穴の外2寸、第2肋間にとる。 ----- 大胸筋・肋間筋 / 胸筋神経・肋間神経	心疾患・肋間神経痛・呼吸 器疾患・精神疾患・嘔吐
26	彙中 イクチュウ	華蓋穴の外2寸、第1肋間にとる。 ----- 大胸筋・肋間筋 / 胸筋神経・肋間神経	心疾患・肋間神経痛・呼吸 器疾患・精神疾患・嘔吐
27	兪府 ユフ	璇璣(センキ)穴の外2寸、鎖骨の下際にとる。 ----- 大胸筋・鎖骨下筋 胸筋神経・鎖骨下筋神経	気管支炎・喘息・胸痛・嘔 吐・腹部鼓脹

9. 手厥陰心包經

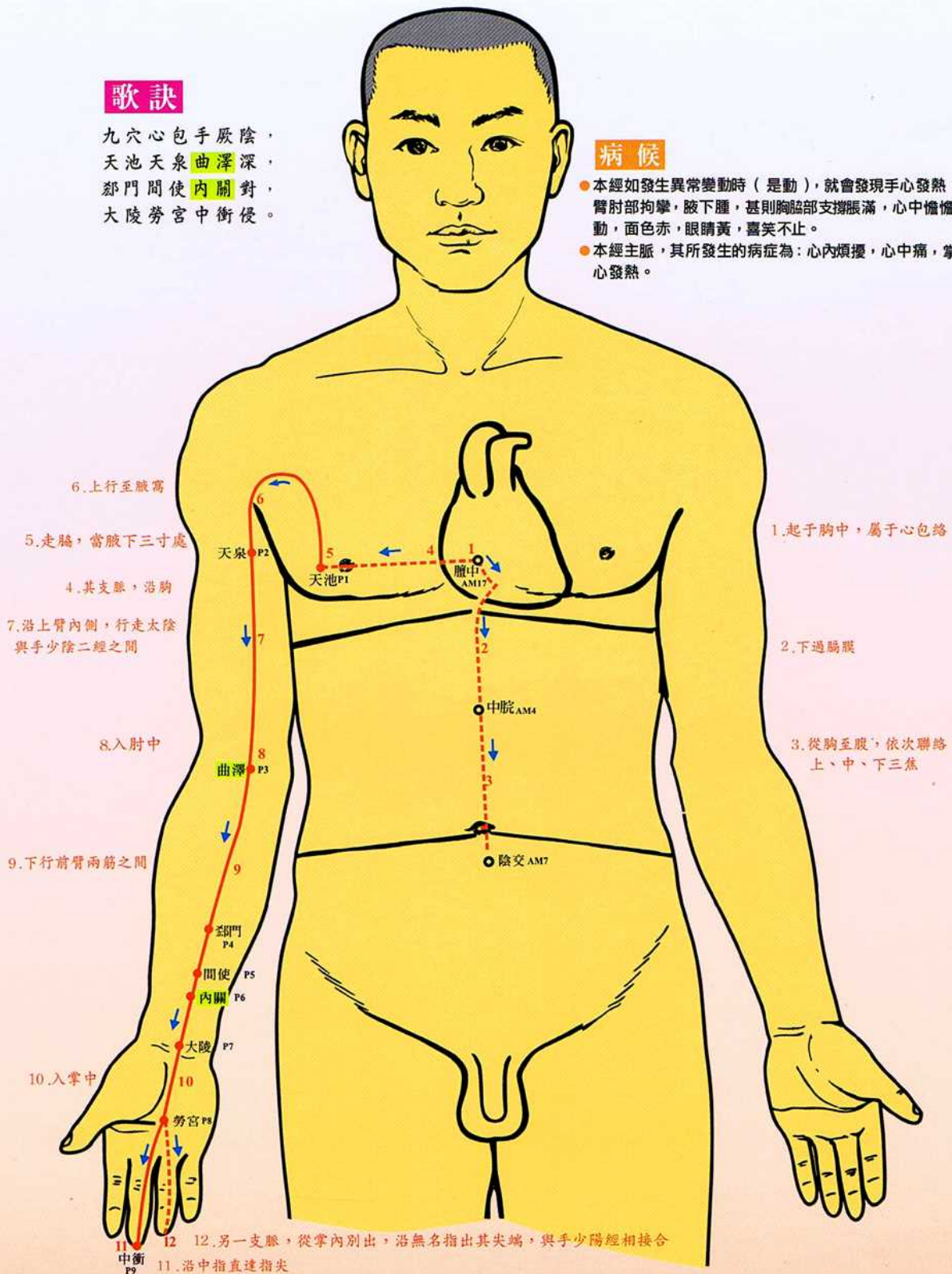
ABSOLUTE YIN PERICARDIUM MERIDIAN (HAND SHOU CHUEN YIH HSIN PAO CHING)

歌訣

九穴心包手厥陰，
 天池天泉曲澤深，
 郄門間使內關對，
 大陵勞宮中衝侵。

病候

- 本經如發生異常變動時（是動），就會發現手心發熱，臂肘部拘攣，腋下腫，甚則胸膈部支撐脹滿，心中愴愴悸動，面色赤，眼睛黃，喜笑不止。
- 本經主脈，其所發生的病症為：心內煩擾，心中痛，掌心發熱。



9. 手の厥陰心包【9穴】

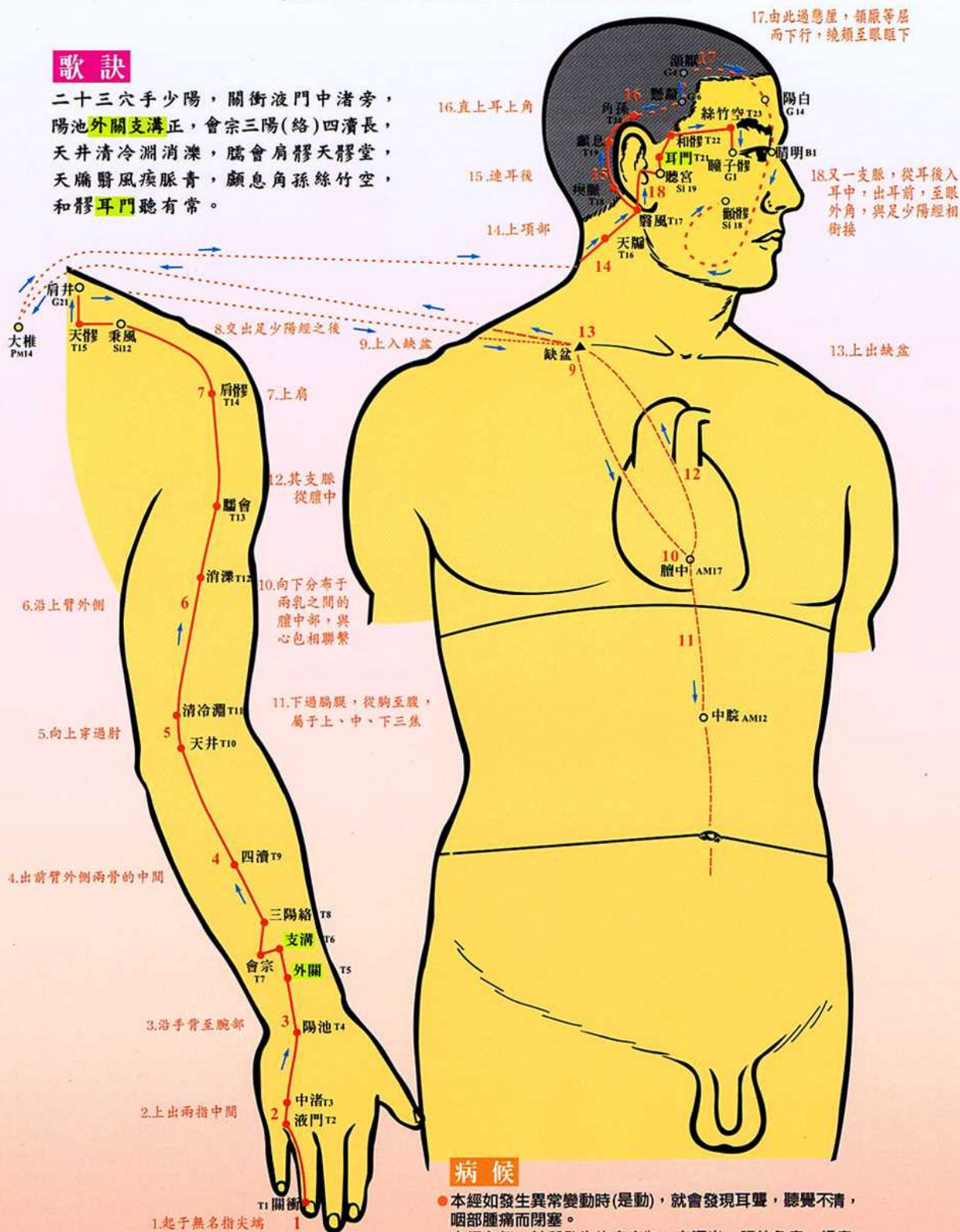
1	天 地 テンチ	乳中穴の外1寸で第4肋間を取る。 大胸筋・小胸筋・肋間筋 胸筋神経・肋間神経	心疾患・呼吸器疾患・肋間 神経痛・乳房痛・ノイローゼ
2	天 泉 テンセン	腋窩横紋の前端から、曲沢穴に向かい下2寸に取 る。 注：上腕を外転外旋して取る。上腕動脈幹が通る。 筋皮神経および正中神経幹が走る。 上腕二頭筋・烏口腕筋 / 筋皮神経	心疾患・呼吸器疾患・咳・ 背痛・吃逆・上腕内側痛
3	曲 沢 キョクタク	肘窩横紋上で、上腕二頭筋腱の尺側を取る。 注：上腕動脈幹が通る。正中神経幹が走る。 上腕二頭筋腱 / 筋皮神経	心悸亢進・狭心症・肘関節 の障害・正中神経痛、麻痺
4	郛 門 ゲキモン	大陵穴から曲沢穴に向かい上5寸に取る。 注：正中神経幹が走る。 橈側手根屈筋・浅指屈筋 / 正中神経	胸痛・狭心症・頻脈・胸膜 炎・乳腺炎・正中神経痛、 麻痺
5	間 使 カンシ	大陵穴から曲沢穴に向かい上3寸に取る。 橈側手根屈筋・長掌筋 / 正中神経	リウマチ性心臓病・精神 神経疾患・子供のひきつけ ・胃痛
6	内 関 ナイカン	大陵穴から曲沢穴に向かい上2寸に取る。 注：橈側手根屈筋腱と長掌筋腱の間にある。 外関穴に対する。 橈側手根屈筋腱・長掌筋腱 / 正中神経	嘔気の特効穴・胸肋部疼 痛・胃痛・ショック・不整脈・ ヒステリー
7	大 陵 ダイリョウ	手関節前面横紋の中央に取る。 注：橈側手根屈筋腱と長掌筋腱の間で太淵穴と 神門穴の間にある。 屈筋支帯・橈側手根屈筋腱・長掌筋腱 正中神経	心疾患・精神神経疾患・肋 間神経痛・腱鞘炎・リウマ チ
8	勞 宮 ロウキョウ	手掌部にあり、指を屈し、中指と薬指の指尖が手 掌に当たるところの中間に取る。 浅指屈筋腱・虫様筋 / 正中神経・尺骨神経	精神疾患・てんかん・極度 の疲労・眼充血・口腔炎
9	中 衝 チュウシュウ	中指橈側爪甲根部、爪甲の角を去ること1分を取 る。 正中神経浅枝(知覚神経)	心疾患の救急穴・昏睡・発 熱・狭心症・舌強による言 語障害

10. 手少陽三焦經

SHOU SHAO YANG SAN CHIAO CHING
(HAND LESSER YANG TRIPLE WARMER MERIDIAN)

歌訣

二十三穴手少陽，關衝液門中渚旁，
陽池外關支溝正，會宗三陽(絡)四瀆長，
天井清冷淵消瀆，臑會肩髃天髃堂，
天牖翳風瘰脈青，顛息角孫絲竹空，
和髎耳門聽有常。



10. 手の少陽三焦経【23穴】

1	関衝 カンショウ	薬指尺側爪甲根部、爪甲の角を去ること1分 に取る。 尺骨神経浅枝(知覚神経)	咽頭痛・言語障害・頭痛・ 耳鳴り・発熱・扁桃炎
2	液門 エキモン	手背にあり、第4中手指節関節の下、尺側 に取る。 第4背側骨間筋 / 尺骨神経	頭痛・上肢疼痛・発熱の発 汗・手指の腫れ痛み・車酔 い
3	中渚 チュウショ	手背にあり、第4中手指節関節の上、尺側 に取る。 第4背側骨間筋 / 尺骨神経	頭痛・上肢疼痛・発熱の発 汗・手指の腫れ痛み・車酔 い
4	陽池 ヨウチ	手関節後面横紋のほぼ中央にあり、総指伸筋 腱と小指伸筋腱の間を取る。 注：手関節後面横紋中で、橈骨端と尺骨茎状 突起間で、手根骨との間の陥凹部にある。 伸筋支帯・総指伸筋腱・小指伸筋腱 橈骨神経	腕関節部疾患・慢性疾患・ 三焦の主治穴・子宮の位 置異常
5	外関 ガイカン	陽池穴の上2寸、総指伸筋腱と小指伸筋腱 の間を取る。 総指伸筋腱・小指伸筋腱 / 橈骨神経	頭痛・偏頭痛・寝違え・風邪 ・肺炎・むち打ち・肩こり
6	支溝 シコウ	陽池穴の上3寸、総指伸筋腱と小指伸筋腱 の間を取る。 総指伸筋・小指伸筋 / 橈骨神経	肩腕痛・脇肋痛・便秘・胸 膜炎・片麻痺・耳下腺炎・ 耳鳴り
7	会宗 エソウ	支溝穴の尺側1寸で、小指伸筋と尺側手根 伸筋の間を取る。 尺側手根伸筋・小指伸筋 / 橈骨神経	中耳炎・耳鳴り・上肢痛・て んかん
8	三陽絡 サンヨウラク	陽池穴の上4寸、総指伸筋と小指伸筋の 間を取る。 総指伸筋・小指伸筋 / 橈骨神経	耳鳴り・失語症・前腕部疾 患・鎮痛
9	四瀆 シツク	陽池穴の上5寸、総指伸筋と小指伸筋の 間を取る。 注：前腕後側のほぼ中央に当たる。 総指伸筋・小指伸筋 / 橈骨神経	頭痛・耳鳴り・歯痛・のぼせ ・不眠症・前腕痛・上肢麻 痺・神経衰弱
10	天井 テンセイ	肘頭から肩髃穴に向かい上1寸、肘関節を 屈曲して取る。 上腕三頭筋 / 橈骨神経	肘の痛み・頸項痛・胸痛・ 季肋部痛・上肢疾患
11	清冷淵 セイレイエン	肘頭から肩髃穴に向かい上2寸に取る。 上腕三頭筋 / 橈骨神経	五十肩・腕神経痛・むち打 ち・頭痛・寝違え・ノ イローゼ
12	消灑 ショウライ	臑会穴と清冷淵穴の中央に取る。 注：肘頭の上4寸5分に当たる。橈骨神経幹 が走る。 上腕三頭筋 / 橈骨神経	頭痛・頸項強直・胸部疼痛 ・歯痛・五十肩・むち打ち・ 頭痛・寝違え
13	臑会 ノウエ	肩髃穴から肘頭に向かい下3寸に取る。 三角筋・上腕三頭筋 / 腋窩神経・橈骨神経	肩腕部疼痛・片麻痺・悪寒 ・五十肩・寝違え・頭痛

14	肩 膠 ケンリョウ	肩峰外端の後下際に取る。 便法：患者の上肢を水平に持ち上げ、肩関節部の前後に現れる凹みのうち、後の凹みに取る。 三角筋 / 腋窩神経	肩の痛み・腕神経痛・卒中 ・半身不随・高血圧・多汗症
15	天 膠 テンリョウ	肩甲骨上角の外上方で、肩井穴と曲垣穴の中間に取る。 僧帽筋 / 副神経・頸神経叢筋枝	肩腕部疼痛・頸項強直・中風
16	天 牖 テンユウ	乳様突起の後下方で、胸鎖乳突筋の後縁に取る。 胸鎖乳突筋・頭板状筋 副神経・頸神経叢筋枝・脊髄神経後枝	耳鳴り・中耳炎・側頸痛・偏頭痛・歯痛・咽頭痛・顔面浮腫
17	翳 風 エイフウ	耳垂の後方で、乳様突起と下顎枝の間、陥凹部に取る。 注：顔面神経幹が深部を走る。 顎二腹筋後腹 / 顔面神経	耳下腺炎・耳疾患（耳鳴り・難聴など）・顔面神経麻痺・歯痛・眼の疾患
18	瘦 脈 ケイマク	角孫穴と翳風穴の間を3等分し、下から1/3のところ で、乳様突起の前、陥凹部に取る。 後耳介筋 / 顔面神経	耳鳴り・てんかん・ひきつけ ・脳炎・めまい・のぼせ
19	顛 息 ロク	角孫穴と瘦脈穴の中間、陥凹部に取る。 大耳介神経（知覚神経）	頭痛・耳鳴り・耳痛・難聴・発汗
20	角 孫 カクソン	耳を前に折り、その上角に当たるところで耳輪の直上 髪際に取り取る。 上耳介筋 / 顔面神経	歯痛・耳疾患・眼の疾患・ 三叉神経痛・頸項強直
21	耳 門 ジモン	耳珠の前上方で珠上結節の前、陥凹部に取る。 耳介側頭神経（知覚神経）	耳疾患・耳鳴り・難聴・中耳炎・ 歯痛・下顎関節炎
22	和 膠 ワリョウ	頬骨弓後端の上際で、動脈拍動部に取る。 前耳介筋 / 顔面神経	耳鳴り・頭痛・頭重・顔痛・ 顔面神経麻痺・鼻塞・のぼせ
23	絲竹空 シチクウ	眉毛外端の陥凹部に取る。 眼輪筋 / 顔面神経	頭痛・顔面神経麻痺・斜視 ・急性結膜炎・鼻塞・のぼせ

11. 足の少陽胆経【44穴】

1	瞳子髎 ドウシヨウ	外眼角の外5分を取る。 眼輪筋 / 顔面神経	偏頭痛・結膜炎、近視、 視神経萎縮などの眼疾患
2	聴会 チョウエ	耳珠の前下方で、口を開けば陥凹の出来るところに取る。 耳介側頭神経(知覚神経)	耳疾患・耳鳴り・歯痛・顎関節炎
3	客主人 キヤク シュジン	頬骨弓中央の上際を取る。 注：上関穴とも呼ぶ。 側頭筋 / 三叉神経	耳疾患・耳鳴り・歯痛・眼疾患・ 顔面神経麻痺・口腔内疾患
4	頤厭 ガンエン	頭維穴と懸釐穴を結ぶ線上で、頭維穴の下1寸に取る。 注：額角髪際の頭維穴と懸釐穴との間を3等分し、 上から頤厭穴・懸顛穴・懸釐穴を取る。 側頭頭頂筋・側頭筋 / 顔面神経・三叉神経	偏頭痛・耳鳴り・鼻炎・てんかん
5	懸顛 ケンロ	頭維穴と懸釐穴を結ぶ線上で、頭維穴の下2寸、こめかみのほぼ中央に取る。 側頭頭頂筋・側頭筋 / 顔面神経・三叉神経	偏頭痛・歯痛・顔面浮腫・ 神経衰弱
6	懸釐 ケンリ	頭維穴の下3寸で、側頭下髪際と前兎髪際との接点に取る。 側頭頭頂筋・側頭筋 / 顔面神経・三叉神経	偏頭痛・歯痛・顔面浮腫・ 神経衰弱
7	曲髻 キョクヒン	角孫穴と和髎穴の中間に取る。 側頭頭頂筋・側頭筋 / 顔面神経・三叉神経	偏頭痛・三叉神経痛・側頭筋痙攣・ 上歯痛・眼疾患
8	率谷 ソツコク	角孫穴の上1寸5分を取る。 側頭頭頂筋・側頭筋 / 顔面神経・三叉神経	偏頭痛・めまい・眼疾患・二日酔
9	天衝 テンショウ	耳後髪際の上2寸の部分から前3分を取る。 注：耳後髪際は、耳輪の最も後方に突出した部分の後髪際とする。 上耳介筋・側頭筋 / 顔面神経・三叉神経	歯痛・歯肉部腫痛・耳疾患・ てんかん・バセドウ病
10	浮白 フハク	耳後髪際の上1寸に取る。 側頭筋 / 三叉神経	頭痛・歯痛・耳鳴り・耳疾患・ 気管支炎
11	頭竅陰 アタマ キョウイン	浮白穴と完骨穴のほぼ中央で、乳様突起基底部の後、陥凹部に取る。 後頭筋 / 顔面神経	頭頂部疼痛・耳痛・耳鳴り・ 気管支炎・咽頭炎・胸痛
12	完骨 カンコツ	乳様突起中央の後方で、髪際を4分入ったところの陥凹部に取る。 注：乳様突起中央とは、乳様突起が外方へ最も突出した部とする。 胸鎖乳突筋・頭板状筋 副神経・頸神経叢筋枝・脊髄神経後枝	頭痛・不眠症・耳疾患・偏頭痛

13	本神 ホンジン	神庭穴と頭維穴を結ぶ線上で、頭維穴の内方1寸5分 分を取る。 注：神庭穴・曲差穴・本神穴・頭維穴の4穴は等 間隔にある。 外眼角の直上に当たる。 ----- 前頭筋 / 顔面神経	頭痛(前頭部痛)・めまい・ 頸項強直・胸肋部疼痛・て んかん・片麻痺
14	陽白 ヨウハク	眉毛中央の上1寸を取る。 ----- 前頭筋 / 顔面神経	頭痛・顔面神経麻痺・三 叉神経痛・眼の疾患
15	頭臨泣 アタマ リンキュ ウ	瞳孔の直上で、神庭穴と頭維穴を結ぶ線上との交点 を取る。 ----- 前頭筋 / 顔面神経	めまい・眼精疲労・鼻閉塞・ 脳卒中・昏睡・結膜炎・てん かん
16	目窓 モクソウ	頭臨泣穴の後1寸を取る。 ----- 帽状腱膜 / 眼窩上神経(知覚神経)	頭痛・めまい・顔面浮腫・結 膜炎・歯痛・脳卒中・眼精 疲労
17	正營 ショウエイ	頭臨泣穴の後2寸、目窓穴の後1寸を取る。 ----- 帽状腱膜 / 眼窩上神経(知覚神経)	偏頭痛・頭頂部痛・めま い・歯痛・嘔吐
18	承靈 ショウレイ	頭臨泣穴の後3寸5分、正營穴の後1寸5分を取る。 ----- 帽状腱膜 / 大後頭神経(知覚神経)	頭痛・風邪・気管支疾患・ 眼疾患・鼻閉塞・鼻血
19	脳空 ノウクウ	頭臨泣穴の後5寸、承靈穴の後1寸5分で、脳戸穴の 外方2寸を取る。 ----- 後頭筋 / 顔面神経	風邪をひいたときの頭痛・ 喘息・精神病・心悸亢進・ 耳鳴り
20	風池 フウチ	乳様突起下端と瘻門穴との中間で、後髪際陥凹部に 取る。 注：僧帽筋と胸鎖乳突筋の筋間の陥凹部髪際にあ る。 ----- 頭板状筋・頭半棘筋 / 脊髄神経後枝	風邪・頭痛・めまい・項部強 直・眼疾患・鼻疾患・高血 圧・片麻痺・脳疾患
21	肩井 ケンセイ	肩髃穴と大椎穴を結ぶ線のほぼ中間で、乳頭線上に 取る。 ----- 僧帽筋 / 副神経・頸神経叢筋枝	肩こり・肩部疾患・乳腺炎
22	淵腋 エンエキ	腋窩中央の下方3寸で、中腋窩線上の肋間を取る。 注：乳頭の高さには前正中線より外方へ壇中穴・神 封穴・乳中・天池穴・天谿穴・輒筋穴・淵腋穴の7 穴が並ぶ。 ----- 前鋸筋 / 長胸神経	胸膜炎・肋間神経痛・腋窩 リンパ腺炎・肩腕部疼痛
23	輒筋 チョウキン	淵腋穴より乳頭へ向かい1寸を取る。 ----- 前鋸筋 / 長胸神経	胸膜炎・喘息・嘔吐・吞 酸
24	日月 ジツゲツ	期門穴の直下5分を取る。 ----- 外腹斜筋・内腹斜筋 / 肋間神経	胃痛・肝炎・胆嚢炎・肩 部疾患
25	京門 ケイモン	第12肋骨前端下際を取る。 ----- 外腹斜筋・内腹斜筋 肋間神経・腸骨下腹神経・腸骨岬径神経	胃炎・腸仙痛・肋間神経痛 ・腰痛・下肢痛
26	帯脈 タイマク	章門穴の下1寸8分で、臍と同じ高さの水平線上に取 る。 ----- 外腹斜筋・内腹斜筋 肋間神経・腸骨下腹神経	月経不順・帯下・子宮内膜 症・膀胱炎・背部疼痛

27	五 枢 ゴスウ	帯脈穴の内下方3寸で、上前腸骨棘の内側取る。 外腹斜筋・内腹斜筋 肋間神経・腸骨下腹神経	子宮内膜症・帯下・疝痛・腰痛・睾丸炎
28	維 道 イトウ	五枢穴の内下方5分取る。 外腹斜筋・内腹斜筋 肋間神経・腸骨下腹神経	婦人科疾患(子宮内膜症・子宮下垂)・便秘・腸仙痛
29	居 膠 キョリョウ	維道穴から環跳穴に向かい下3寸取る。 中殿筋・大腿筋膜張筋 / 上殿神経	胃痛・下腹部痛・子宮内膜症・膀胱炎・腰痛・下肢痛
30	環 跳 カンチャウ	側臥して股関節を深く屈し、股関節横紋の外端、大転子の前上方陥凹部取る。 中殿筋・大腿筋膜張筋 / 上殿神経	坐骨神経痛・腰痛・下肢痛・下肢麻痺・半身不随
31	風 市 フウシ	大腿外側、膝の上7寸、両筋の間、直立して手掌を大腿外側に当て中指先端の下際取る。 外側広筋・大腿二頭筋・腸脛靭帯 大腿神経・坐骨神経	下肢麻痺・腰痛・下肢痛・大腿外側の皮膚神経炎
32	中 瀆 チュウトク	大腿骨外側上顆の上5寸で、腸脛靭帯と大腿二頭筋の間取る。 腸脛靭帯・大腿二頭筋腱 / 坐骨神経	脚気・下肢麻痺・半身不随・坐骨神経痛
33	足陽関 アショウカン	陽陵泉穴の上3寸で、大腿骨外側上顆の上際で、腸脛靭帯と大腿二頭筋腱の間取る。 腸脛靭帯・大腿二頭筋腱 / 坐骨神経	膝関節痛・下肢麻痺・半身不随
34	陽陵泉 ヨウリョウセン	膝を立てて腓骨頭の前下際取る。 注：陰陵泉穴と内外相対す。 総腓骨神経が浅・深腓骨神経に分岐するところに当たる。 長腓骨筋 / 浅腓骨神経	膝関節痛・坐骨神経痛・片麻痺・胸肋部疼痛・胆嚢炎・下肢しびれ・胃酸の分泌抑制
35	陽 交 ヨウコウ	外果から陽陵泉穴に向かい上7寸取る。 長腓骨筋 / 浅腓骨神経	膝関節痛・下肢萎縮・顔面浮腫
36	外 丘 ガイキウ	外果の上7寸、陽交穴の後方で長腓骨筋とヒラメ筋の間取る。 長腓骨筋・ヒラメ筋 / 浅腓骨神経・脛骨神経	頭痛・肝炎・下肢麻痺・坐骨神経痛のしびれ
37	光 明 コウメイ	外果から陽陵泉穴に向かい上5寸取る。 長腓骨筋 / 浅腓骨神経	夜盲症・色盲・視神経萎縮・偏頭痛・下肢外側痛
38	陽 輔 ヨウホ	外果の上4寸の部より前3分取る。 短腓骨筋 / 浅腓骨神経	偏頭痛・頸リンパ腺炎・片麻痺・下肢麻痺・膝関節炎
39	懸 鍾 ケンショウ	外果から陽陵泉穴に向かい上3寸取る。 注：絶骨穴とも呼ぶ。 短腓骨筋 / 浅腓骨神経	膝関節痛・足関節痛・寝違え・半身不随・坐骨神経痛
40	丘 墟 キウキョ	外果の前下方、足部を外転背屈し、最も陥凹するところ取る。 下肢帯筋支帯 / 浅腓骨神経(知覚神経)	脇肋痛・胆嚢炎・腋窩リンパ腺炎・坐骨神経痛

41	足臨泣 アシリキウ	第4・5中足骨底間の前、陥凹部を取る。 ----- 第4背側骨間筋 / 外側足底神経	偏頭痛・乳腺炎・腋窩リンパ腺炎・月経不順・胆石仙痛
42	地五会 チゴエ	第4中足指節関節の後、外側陥凹部を取る。 ----- 第4足背骨間筋 / 外側足底神経	耳鳴り・偏頭痛・乳腺炎・腰痛・足背の腫れ痛み
43	狭 谿 キョウケイ	第4中足指節関節の前、外側陥凹部を取る。 ----- 第4足背骨間筋 / 外側足底神経	偏頭痛・高血圧・肋間神経痛
44	足竅陰 アシキョウイン	足の第4指外側爪甲根部、爪甲の角を去ること1分 取る。 ----- 浅腓骨神経(知覚神経)	頭痛・高血圧・結膜炎・肋間神経痛・喘息・胸膜炎

12. 足厥陰肝經

TSU CHUEH YIN KAN CHING (FOOT ABSOLUTE YIN LIVER MERIDIAN)

歌訣

(註：新編：於脊中與筋縮間，十椎下、增中樞穴)

一十三穴足厥陰，
大敦行間太衝侵，
中封蠡溝中都近，
膝關曲泉陰包臨，
五里陰廉急脈躍，
章門常對期門深。

雜病穴法歌

一切風寒暑濕邪，
頭痛發熱外關取。
頭面耳目口鼻病，
曲池合谷為之主。
各種內傷內關穴，
吐血尺澤功無比。
衄血上星與禾膠，
喘急列缺足三里。
冷風濕痺針環跳，
陽陵三里針尾燒。
手指連肩相引疼，
合谷太衝效如神。
腰痛環跳委中針，
若連背痛覓崑崙。
口噤喎斜流涎多，
地倉頰車起沉痾。
腳若轉筋眼發花，
然谷承山師古法。
泄瀉士腹諸般疾，
三里內庭療效奇。



病候

- 本經如發生異常變動時(是動)，就會發現腰痛不能俯仰，男子“癰疽”，女子少腹腫。甚則喉中乾燥，面如蒙塵而無光澤。
- 本經所發生的病症為：胸中脹滿，嘔吐氣逆，水瀉完谷不化，狐疝(小腸疝氣)，遺尿或小便閉塞。

12. 足の厥陰肝経【14穴】

1	大敦 ダイトン	足の第1指外側爪甲根部、爪甲の角を去ること1分 に分取る。 深腓骨神経(知覚神経)	子宮下垂症・疝痛・尿崩・遺尿・失神(強刺激を与える)
2	行间 コウカン	第1中足指節関節の前、外側陥凹部 に取る。 深腓骨神経(知覚神経)	月経不順・頭痛・不眠症・精神疾患・てんかん・鎮静
3	太衝 タイショウ	足背にあり、第1・2中足骨底間の前、陥凹部に 取る。 注:前頸骨動脈幹が弓状動脈を形成する分岐部に 当たる。 第1足背骨間筋 / 外側足底神経	頭痛・めまい・高血圧・月経不順・冷え性・眼疾患・腰痛・慢性肝炎・肝肥大
4	中封 チュウホウ	内果前1寸、前頸骨筋腱の内側下際の陥凹部に 取る。 前頸骨筋腱 / 深腓骨神経	排尿困難・疝気・腰痛・神経症
5	蠡溝 レイコウ	内果の上5寸、脛骨内側面上の陥凹部に 取る。 伏在神経(知覚神経)	月経不順(出血過多)・小便不利
6	中都 チュウト	内果の上7寸、脛骨内側面上の陥凹部に 取る。 伏在神経(知覚神経)	月経不順(出産後の大量出血の時の止血)・下腹部疼痛
7	膝関 シツカン	膝を伸展し、曲泉穴の直下で脛骨内側顆の下縁に 取る。 薄筋・半腱様筋 / 閉鎖神経・脛骨神経	膝関節疾患・咽頭痛・風、寒、湿による疾病
8	曲泉 キョクセン	膝を深く屈曲し、膝窩横紋の内端に 取る。 縫工筋・薄筋 / 大腿神経・閉鎖神経	子宮下垂・陰部痒痛・膝痛・大腿内側疼痛
9	陰包 インホウ	曲泉穴と足五里穴を結ぶ線上で、大腿骨内側上顆の 上4寸、縫工筋と薄筋の間 に取る。 縫工筋・薄筋 / 大腿神経・閉鎖神経	月経不順・腰痛・変形性膝関節症・下腹部痛・冷え
10	足五里 アシゴリ	大腿内側にあり、氣衝穴の外下方3寸、大腿動脈拍 動部に取る。 恥骨筋・長内転筋 / 大腿神経・閉鎖神経	排尿障害・大腿内側疼痛
11	陰廉 インレン	大腿内側にあり、氣衝穴の外下方2寸、大腿動脈拍 動部に取る。 恥骨筋 / 長内転筋 / 大腿神経・閉鎖神経	月経不順・下肢痛・疝痛
12	急脈 キウミヤク	曲骨穴の外2寸5分、陰毛の際に 取る。 注:堅いスジ様のものがかくれており、 按じると痛みが上下に引く。 外腹斜筋 肋間神経・腸骨岬径神経・腸骨下腹神経	子宮下垂・婦人科疾患・疝痛・生殖器系疾患
13	章門 ショウモン	第11肋骨前端下際に 取る。 外腹斜筋・内腹斜筋 / 肋間神経	腹鳴・腹水・嘔吐・下痢・黄疸・胆嚢炎・胸背脇肋部疼痛
14	期門 キモン	第9肋軟骨付着部の下際に 取る。 外腹斜筋・内腹斜筋 / 肋間神経	胸脇苦満・肋間神経痛・肝炎・肝肥大・胆嚢炎・シャックリ

13. 督 脈

TU MO
(POSTERIOR MEDIAN EXTRAMERIDIAN)



歌 訣

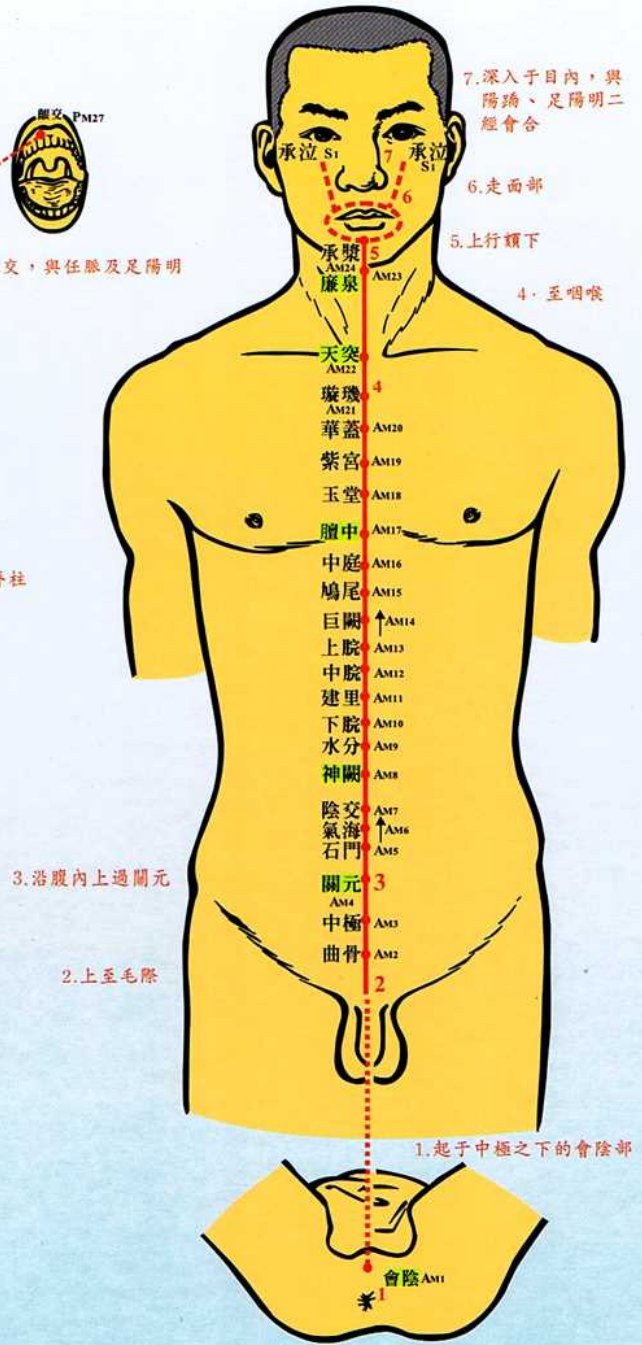
督脈中行二十七，長強腰俞陽關密，
命門懸樞接脊中，筋縮至陽靈台逸，
神道身柱陶道長，大椎平肩二十一，
啞門風府腦戶深，強間後頂百會率，
前項顛會上星圓，神庭素髌水溝窟，
兌端開口唇中央，齦交唇內任督畢。

病 候

督脈發生的病症為：脊柱強直，角弓反張

14. 任 脈

JEN MO
(ANTERIOR MEDIAN EXTRAMERIDIAN)



歌 訣

任脈二四起會陰，曲骨中極關元銳，
石門氣海陰交仍，神闕水分下脘配，
建里中下脘相連，巨闕鳩尾蔽骨下，
中庭臍中募玉堂，紫宮華蓋璇璣後，
天突結喉是廉泉，唇下宛宛承漿會。

病 候

任脈發生的病症為：內部常苦結聚，男子易患各種疝症(七疝)，女子易患赤白帶下和腹中痞塊。

13. 督脈経【28穴】

1	長強 チョウキョウ	尾骨下端と肛門の間を取る。 注：長強穴から懸枢穴までは伏臥位で取穴する。 肛門尾骨靭帯・外肛門括約筋 / 陰部神経	痔疾患・脱肛・血便・腰背部疼痛
2	腰俞 ヨウユ	仙骨裂孔の中央陥凹部を取る。 注：伏臥位で尾骨先端から上に押し上げていき、触れる陥凹部が仙骨裂孔に当たる。 浅後仙尾靭帯 / 仙骨神経後枝(知覚神経)	婦人科疾患・月経不順・腰仙部疼痛・てんかん・インポテンツ
3	腰陽関 コショウカン	第4・5腰椎棘突起間を取る。 棘上靭帯・棘間靭帯・棘間筋 脊髄神経後枝	腰痛・椎間板ヘルニア・下肢麻痺・月経不順
4	命門 メイモン	第2・3腰椎棘突起間を取る。 注：左右の第12肋骨の先端を結んだ線と、正中線の交わるところが命門穴に当たる場合が多い。 棘上靭帯・棘間靭帯・棘間筋 / 脊髄神経後枝	月経痛・月経不順・下痢・腰背部痛・止血・小児疾患
5	懸枢 ケンスウ	第1・2腰椎棘突起間を取る。 棘上靭帯・棘間靭帯・棘間筋 / 脊髄神経後枝	腹痛・下痢・脱肛・腰背部痛
6	脊中 セキチュウ	第11・12胸椎棘突起間を取る。 注：脊中穴から大椎穴までは、座位で前屈させて取穴する。 棘上筋帯・棘間靭帯 / 胸神経後枝(知覚神経)	肝炎・てんかん・腰背部痛・下肢麻痺
7	中樞 チュウスウ	第10・11胸椎棘突起間を取る。 棘上靭帯・棘間靭帯 / 胸神経後枝(知覚神経)	胃痛・胆嚢炎・視力減退・腰背部痛
8	筋縮 キンシュク	第9・10胸椎棘突起間を取る。 棘上靭帯・棘間靭帯 / 胸神経後枝(知覚神経)	肝炎・胆嚢炎・胸膜炎・肋間神経痛
9	至陽 シヨウ	第7・8胸椎棘突起間を取る。 注：左右の肩甲骨下角を結んだ線と正中線の交わるところが第7・8胸椎棘突起間に当たる場合が多い。 棘上靭帯・棘間靭帯 / 胸神経後枝(知覚神経)	黄疸・喘息・咳・胃肝疾患・胸背部痛・胸脇苦満・麻痺・筋萎縮・昔は肺結核にも使う(横隔膜に隣接する臓器に使用)
10	靈台 レイタイ	第6・7胸椎棘突起間を取る。 棘上靭帯・棘間靭帯 / 胸神経後枝(知覚神経)	咳(長い間止まらない時に灸)・喘息・背部痛
11	神道 シンドウ	第5・6胸椎棘突起間を取る。 棘上靭帯・棘間靭帯 / 胸神経後枝(知覚神経)	熱・心臓疾患・てんかん・肋間神経痛・健忘症
12	身柱 シンチュウ	第3・4胸椎棘突起間を取る。 注：左右の肩甲骨内端を結んだ線と正中線の交わるところが第3・4胸椎棘突起間に当たる場合が多い。 棘上靭帯・棘間靭帯 / 胸神経後枝(知覚神経)	呼吸器疾患・喘息・咳・腰背部痛・頸部強直・小児疾患全般(灸) 別名を散気(チリケ)とも言う。
13	陶道 トウドウ	第1・2胸椎棘突起間を取る。 棘上靭帯・棘間靭帯 / 胸神経後枝(知覚神経)	発熱・頭痛・めまい・精神疾患・てんかん

14	大椎 ダイツイ	第7頸椎棘突起と第1胸椎棘突起間を取る。 注：頭を前屈し、一番高く突出する棘突起が第7頸椎棘突起に当たる場合が多い。 棘上靭帯・棘間靭帯・棘間筋 / 脊髓神経後枝	発熱・風邪・喘息・咳・尋麻疹・項部強直・頸肩腕痛・上肢の痛み、麻痺・鼻出血
15	瘧門 アモン	項窩の中央、後髪際を入れること5分の陥凹部を取る。 項靭帯・棘間筋 / 脊髓神経後枝	言語障害・後頸部のこり・脳卒中後遺症・精神疾患
16	風府 フウフ	外後頭隆起の下方にあり、後髪際に入ること1寸を取る。 項靭帯 / 大後頭神経(知覚神経)	精神疾患・脳卒中後遺症・言語障害・風邪による頭痛
17	脳戸 ノウコ	外後頭隆起上際の陥凹部を取る。 後頭筋 / 顔面神経	頭痛(後頭部痛)・項部硬直・不眠症・大後頭神経痛
18	強間 キョウカン	脳戸穴の上1寸5分、正中線上を取る。 注：小泉門部に当たる。 帽状腱膜 / 大後頭神経(知覚神経)	頭痛・項部硬直・不眠症・てんかん
19	後頂 ゴトウ	百会穴の後1寸5分、正中線上を取る。 帽状腱膜 / 大後頭神経	頭部疾患
20	百会 ヒャクエ	前髪際を入れること5寸、正中線を取る。 便法：左右の耳尖を結んだ線が、正中線と交わる ところを取る。 帽状腱膜 大後頭神経・眼窩上神経・耳介側頭神経	痔の特効穴・脳出血・高血圧・不眠症・頭痛・精神神経疾患・めまい・鼻疾患
21	前頂 ゼントウ	百会穴の前1寸5分、鼻尖を的に正中線上を取る。 帽状腱膜 / 眼窩上神経(知覚神経)	頭部疾患
22	額会 シエ	前髪際を入れること2寸、正中線上を取る。 注：大泉門部に当たる。 帽状腱膜 / 眼窩上神経(知覚神経)	頭痛・めまい・低血圧・鼻疾患・脳貧血・前頭部痛・多眠
23	上星 ジョウセイ	前髪際を入れること1寸、正中線上を取る。 帽状腱膜・前頭筋 / 顔面神経	頭痛・精神疾患・眼疾患・鼻疾患(アレルギー性など)
24	神庭 シンテイ	前髪際を入れること5分、正中線上を取る。 注：前髪際不明のものは、眉間中央から神庭穴までを3寸とし取穴する。 帽状腱膜・前頭筋 / 顔面神経	頭痛・めまい・精神疾患・鼻疾患
25	素髎 ソリョウ	鼻尖の中央陥凹部を取る。 眼神経(知覚神経)	ショック・低血圧・徐脈・鼻出血
26	水溝 スイコウ	鼻中隔の直下にあり、人中の中央を取る。 注：別名「人中」という。 口輪筋 / 顔面神経	ショック・昏睡(特効穴。鍼による刺激)・精神疾患
27	兌端 ダイタン	上唇の上端正中にあり、外皮と粘膜の間を取る。 口輪筋 / 顔面神経	嘔吐・鼻閉塞・てんかん・口腔炎
28	齶交 ギョウコウ	上歯齶の前面正中、上唇を反転して上唇小帯の直下 に取る。 上顎神経(知覚神経)	鼻疾患・歯痛・出血・精神疾患

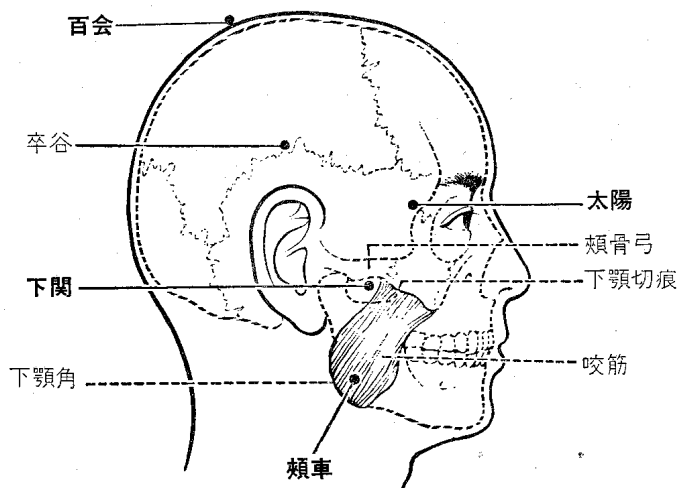
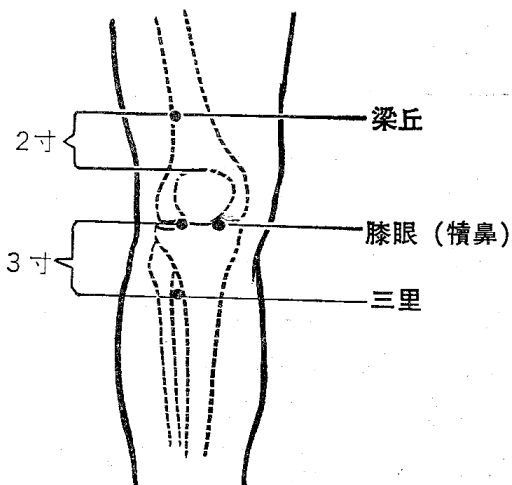
14. 任脈経【24穴】

1	会陰 エイン	会陰部の中央に取る。 会陰腱中心・外肛門括約筋 / 陰部神経	遺精・前立腺炎・呼吸衰弱・窒息
2	曲骨 キョクツ	前正中線上で、恥骨結合の上際に取り。 注：任脈経は前正中線上に取り。 白線 腸骨下腹神経前皮枝・腸骨岬径神経(知覚神経)	膀胱炎・尿道炎・インポテンツ・疝気
3	中極 チュウキョク	神闕穴の下4寸、曲骨穴の上1寸に取り。 白線 / 腸骨下腹神経前皮枝	前立腺肥大・膀胱炎・生殖器疾患・婦人科疾患・夜尿症
4	関元 カンゲン	神闕穴の下3寸に取り。(丹田) 白線 / 肋間神経前皮枝・腸骨下腹神経前皮枝(知覚神経)	婦人科疾患・生殖器疾患・泌尿器疾患・先天の元気を補う
5	石門 セキモン	神闕穴の下2寸に取り。 白線 / 肋間神経前皮枝(知覚神経)	月経過多・下痢・浮腫・高血圧
6	気海 キカイ	神闕穴の下1寸5分に取り。 白線 / 肋間神経前皮枝(知覚神経)	月経不順・月経困難・下腹部痛・頻尿・精神疾患
7	陰交 インコウ	神闕穴の下1寸に取り。 白線 / 肋間神経前皮枝(知覚神経)	月経不順・臍周囲痛・腸疾患・産後出血
8	神闕 シンケツ	臍の中央に取り。 白線 / 肋間神経前皮枝(知覚神経)	下痢・急性腸炎・慢性腸炎・浮腫
9	水分 スイブン	神闕穴の上1寸に取り。 白線 / 肋間神経前皮枝(知覚神経)	腹鳴・下痢・腹痛・浮腫・排尿困難・顔面浮腫
10	下脘 ゲカン	神闕穴の上2寸に取り。 白線 / 肋間神経前皮枝(知覚神経)	胃痛・嘔吐・腹部膨満
11	建里 ケンリ	神闕穴の上3寸、中脘穴の下1寸に取り。 白線 / 肋間神経前皮枝(知覚神経)	胃痛・嘔吐・食欲不振・腹部膨満・腹水
12	中脘 チュウワン	神闕穴の上4寸に取り。 注：胸骨体下端と臍の中央に当たる。 白線 / 肋間神経前皮枝(知覚神経)	胃痛・嘔吐・しゃっくり・腹部膨満・下痢・胃疾患全般
13	上脘 ジョウワン	胸骨体下端の上3寸、中脘穴の上1寸に取り。 白線 / 肋間神経前皮枝(知覚神経)	胃炎・胃拡張・胃痙攣など胃疾患全般
14	巨闕 コケツ	胸骨体下端の下寸に取り。 白線 / 肋間神経前皮枝(知覚神経)	胃痛・しゃっくり・心悸亢進・精神疾患・心下満・呼吸器疾患
15	鳩尾 キウビ	胸骨体下端の下1寸、神闕穴の上7寸に取り。 白線 / 肋間神経前皮枝(知覚神経)	心胸痛・嚔下困難
16	中庭 チュウテイ	壇中穴の下1寸6分、胸骨体正中線上に取り。 肋間神経前皮枝(知覚神経)	胸脇苦満・嚔下困難・嘔吐・小児吐乳
17	膻中 ダンチュウ	両乳頭を結ぶ線が、胸骨体正中線と交わるところに取り。 注：乳頭は第4肋間の高さに当たる。 肋間神経前皮枝(知覚神経)	胸痛・狭心症・心臓疾患・乳腺炎・肋間神経痛・咳・喘息・呼吸困難

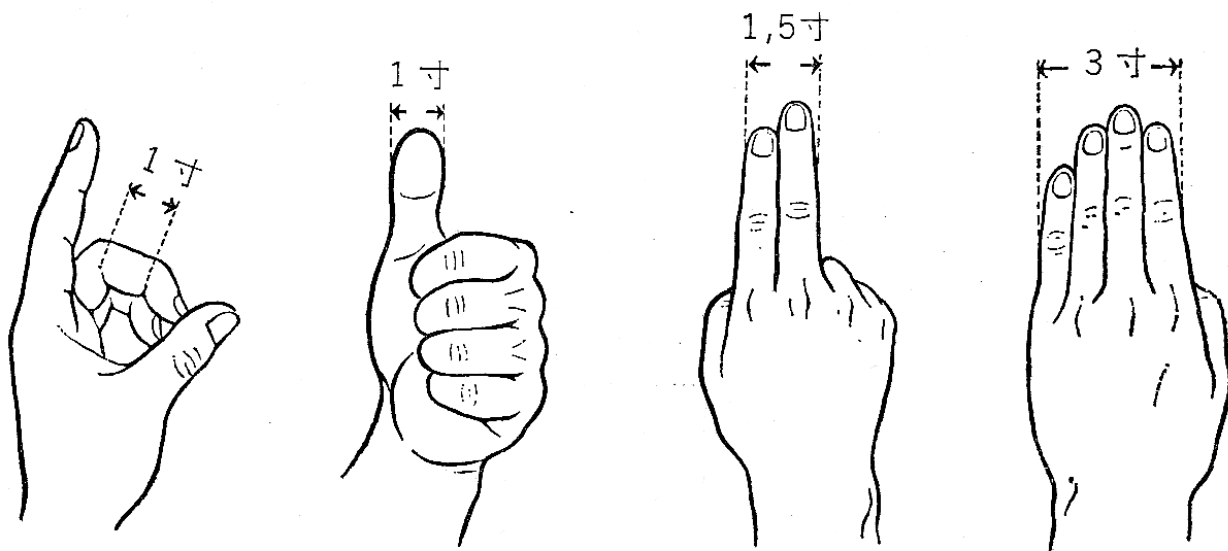
18	玉 堂 キョクトウ	左右第3肋間の高さで、胸骨体正中線上に取る。 ----- 肋間神経前皮枝(知覚神経)	咳・喘息・胸痛・心臓疾患・ 乳腺炎・肋間神経痛・呼吸 困難
19	紫 宮 シキウ	左右第2肋間の高さで、胸骨体正中線上に取る。 ----- 肋間神経前皮枝(知覚神経)	咳・喘息・胸痛・咽喉麻痺・ 咽喉閉塞
20	華 蓋 カガイ	天突穴の下2寸、胸骨角上際正中線上に取る。 ----- 肋間神経前皮枝・鎖骨上神経(知覚神経)	呼吸器疾患全般・咳・喘 息・胸痛
21	璇 璣 センキ	天突穴の下1寸、胸骨柄正中線上に取る。 ----- 肋間神経前皮枝・鎖骨上神経(知覚神経)	呼吸器疾患全般・咳・喘 息・胸痛
22	天 突 テントツ	頸窩の中央に取る。 ----- 胸骨舌骨筋・胸骨甲状筋 経神経ワナ・副神経	気管支炎・喘息・咽頭炎・ 甲状腺腫・しゃっくり・食道 疾患
23	廉 泉 レンセン	喉頭隆起上際で舌骨との間を取る。 ----- 頸横神経(知覚神経)	気管支炎・咽頭炎・言語障 害(舌疾患)・嗝声・喘息
24	承 漿 ショウショウ	オトガイ唇溝の正中に取る。 ----- 口輪筋・下唇下制筋 / 顔面神経	三叉神経痛・顔面神経麻 痺

奇 穴

1	太 陽 タイヨウ	眉毛の外端と外眼角との中央から後1寸の陥凹に取る。 側頭筋 / 三叉神経(下顎神経)	頭痛・結膜炎
2	膝 眼 シツガン	膝をたてて膝蓋骨下縁の両側陥凹部に取る。 内側を内膝眼、外側を外膝眼という。 内側・外側膝蓋靭帯 大腿神経前皮枝・伏在神経膝蓋下枝(知覚神経)	膝関節痛・脚気・下肢痛・ 下肢倦怠感



取穴の基準



※2寸は、指3本を基準とする。

マクロビオティックとは？

マクロビオティックは、穀物菜食を中心とした「健康維持、体質改善、治病、長寿」のための食事法です。

1930年以降、日本CI協会の創設者である桜沢如一（1893～1966年）によって提唱され、

世界に普及しています。マクロビオティックの考え方はとてもシンプルです。

玄米菜食を中心として、その土地で穫れたものを、その旬に食べるだけです。

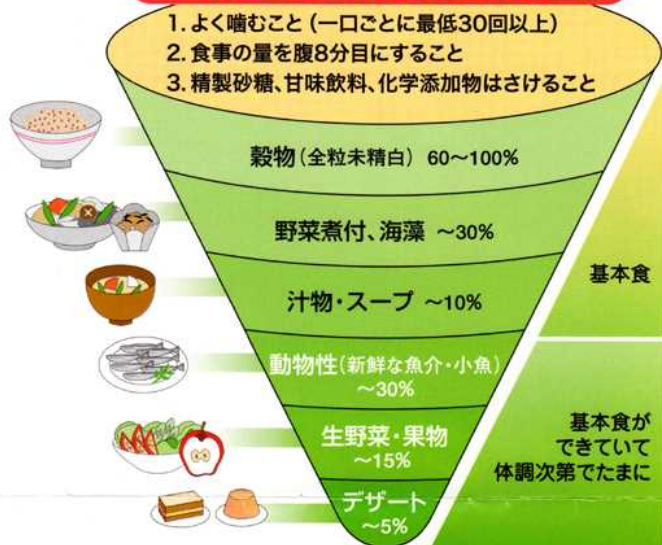
自然の恵みをそのまま摂り入れる、日本が古くから大切にしてきた食事法・生活法であり、

それが心と体の健康を作り、維持できるということなのです。



マクロビオティック食事法3つの基本

1. よく噛むこと（一口ごとに最低30回以上）
2. 食事の量を腹8分目にする
3. 精製砂糖、甘味飲料、化学添加物はさけること



マクロビオティック食事法ガイドライン 日本CI協会版

マクロビオティック食品の品質

無農薬有機栽培優先

3年以上農薬、化学肥料、除草剤を使用していない安全な農産物原料を努めて使用。

食品添加物不使用

天然・合成を問わず、毒性の強い食品添加物は使用していません。

遺伝子組み換え作物不使用

DNA操作による遺伝子組み換えのある食品は使用していません。

一般的な自然食品の基準で選択した安全な食品。特に遺伝子組み換え作物は、全商品について一切使用を認めていません。

自然食品の品質基準

さらに

マクロビオティック品質基準

独自の品質基準により、再度食品を選別しています。

国内産優先

ポストハーベストや燻蒸等による汚染がある輸入品は扱っていません。

動物性原料不使用

牛、馬、豚などの動物性食品は禁止。

精製糖不使用

白砂糖、グラニュー糖などの精製糖は使用していません。

伝統製法優先

味噌・醤油は長期熟成法、油であれば圧搾法など。