



はじめての中医学7時間目
人体の中にある気血水の通り道「経絡」

自己紹介



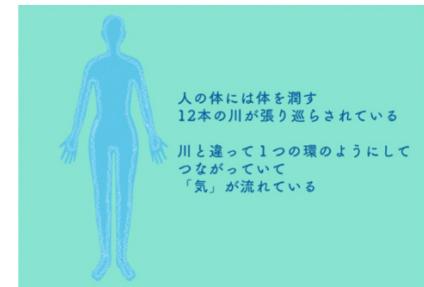
講師：河口あすか
二児の母、IT系、
フォトグラファー



監修：神谷成美
二児の母
足つぼ・経筋施術そえる堂

はじめての中医学

- 【1時間目】西洋医学と中医学の違い・陰陽論
- 【2時間目】万物を5つに分ける考え方・五行論
- 【3時間目】気・血・水を知ってバランスを整える
- 【4時間目】病気の原因は3つ「外因・内因・不内外因」
- 【5時間目】見て、聞いて、話して、触って診断する四診（ししん）
- 【6時間目】あなたの「今の状態」がわかる！弁証論治
- 【7時間目】人体の中にある気血水の通り道「経絡」
- 【8時間目】中医学理論に基づいた食材を使った養生方法「薬膳」
- 【9時間目】複数の薬効成分を組み合わせて作られた薬剤「漢方」



経絡とは

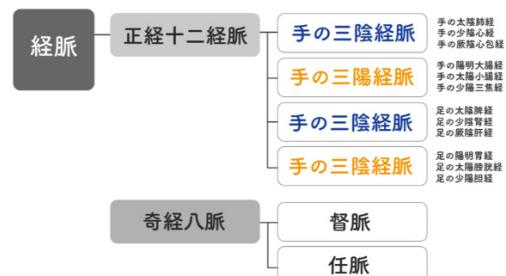
気血水の通り道とされていて、体の内側にある五臓六腑と体の表面（頭、体幹、四肢、皮膚）を結んでいます。

経絡のおもな働き

- ・ 人体の健全な活動を維持
- ・ 体の内部を治療できる
- ・ 外邪の侵入など病気に関係



陰と陽簡単な見分け方



経絡の構成・種類

【中医学的】病気の進行



六経病のおもな病症

太陽の人

能力もないのによくほらを吹く
失敗しても反省せずに人のせいにする

少陽の人

行動は慎重で自惚れがちである
ちょっととして役職についたら偉そうな格好をする

– 「まんが黄帝内經」より

太陰の人

心は陰険、貪欲、表は謙遜、温厚
本当の気持ちをなかなか顔に出さない
よく風向きを見ながら行動する

少陰の人

他人のものを欲しがり、他人の不幸を喜ぶ
心が冷たくて人を助けることは絶対にしない

– 「まんが黄帝内經」より

陰陽平和の人

陰陽平和の人は動作に落ち着きがある
物事に恐れることもないし、喜びすぎることもない
いので、いつも平静な気持ちで物事に接する
人に思いやりがあり、高い地位についても謙遜
し、その仁徳で人を感服させる

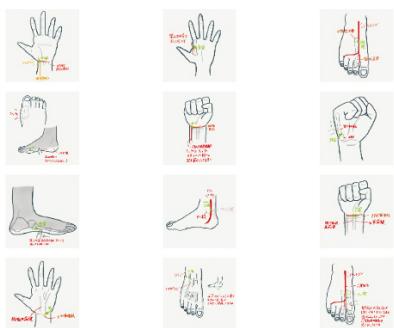
– 「まんが黄帝内經」より

奇經八脈

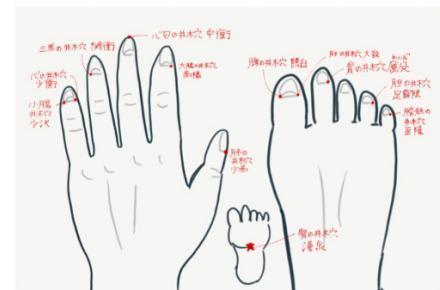
経脈の流れが乱れて激しい時に気血を逃して受け入れる役割
イメージ的には豪雨で本流が氾濫した時に支流に流れていく
ような感じ

経絡の要所にあるツボー経穴

経絡には気が体の中と外を出入りするツボ=経穴があり、鍼灸治療はこのツボを使って行います。

**原穴まとめ****特定の病気の治療点一要穴**

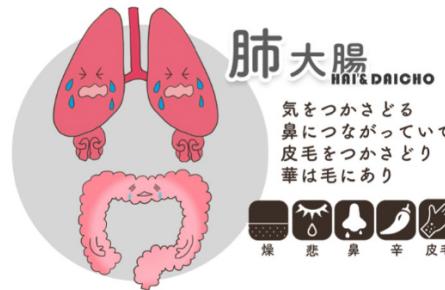
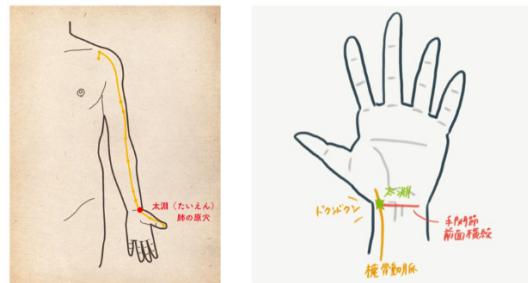
- 原穴 (げんけつ)
- 郡穴 (げきけつ)
- 緒穴 (らくけつ)
- 募穴 (ばけつ)
- 瘓穴 (ゆけつ)
- 五俞穴 (ごゆけつ)

**井穴 (せいけつ) まとめ**

正経十二經脈

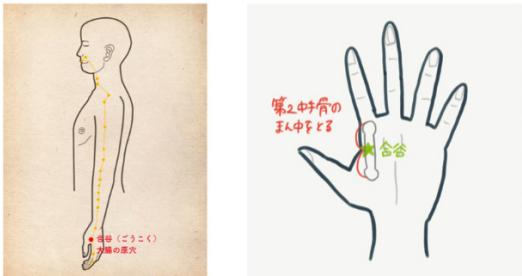


1 手の太陰肺經



肺・大腸とは

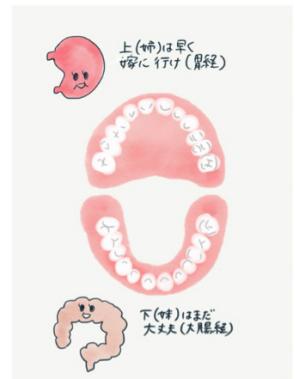
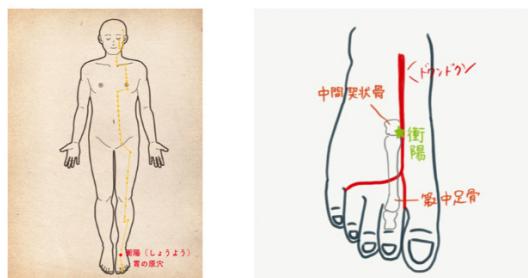
2 手の陽明大腸經



【表裏とは】

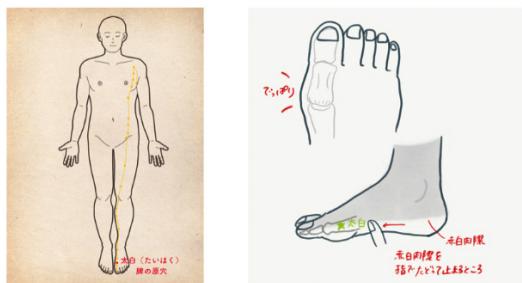


3 足の陽明胃經

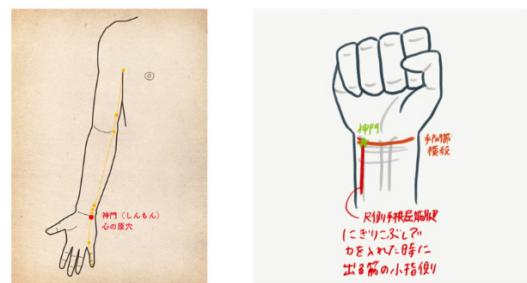


脾・胃とは

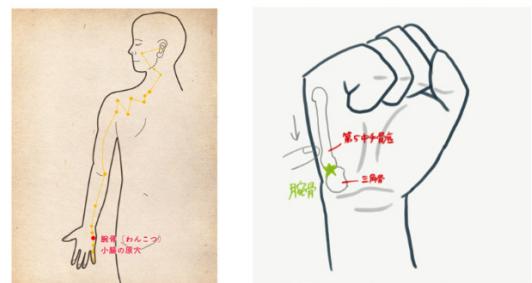
4 足の太陰脾経



5 手の少陰心経



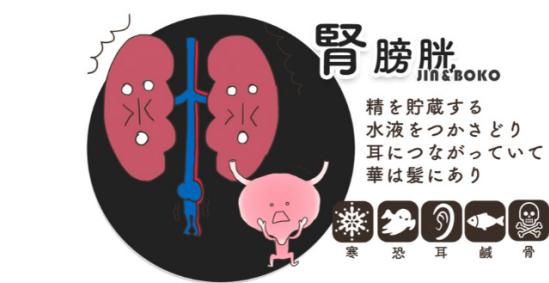
6 手の太陽小腸経



心・小腸とは

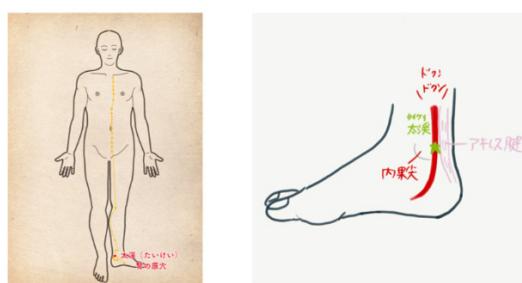


7 足の太陽膀胱経

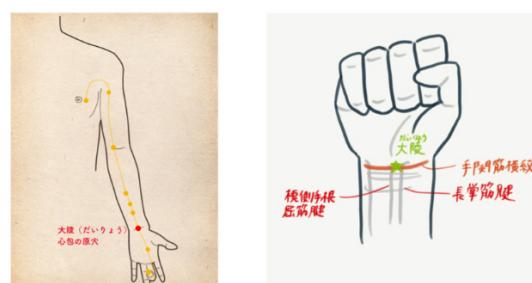


腎・膀胱とは

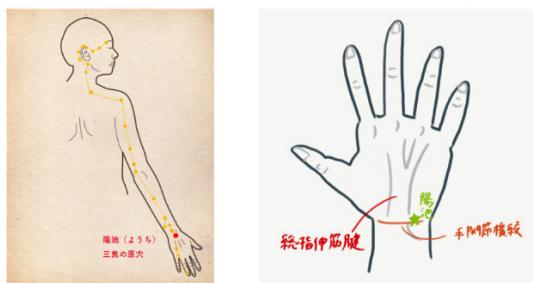
8 足の少陰腎経



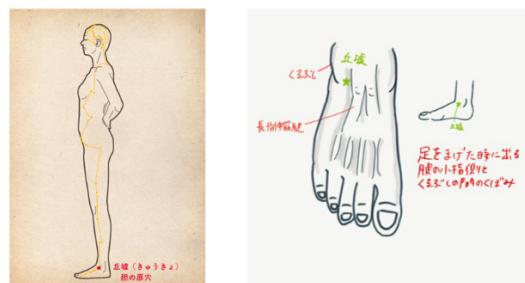
9 手の厥陰心包経



10 手の少陽三焦經



11 足の少陽胆經



胆・肝とは

ツボを正確にとるために一取穴

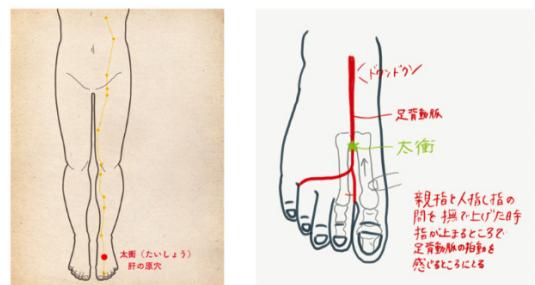


- オススメ本「経穴インパクト」
- 人や本によってツボは少しづつ位置が違う
ツボの感覚をつかむのに足つぼマッサージが有効！

事前準備

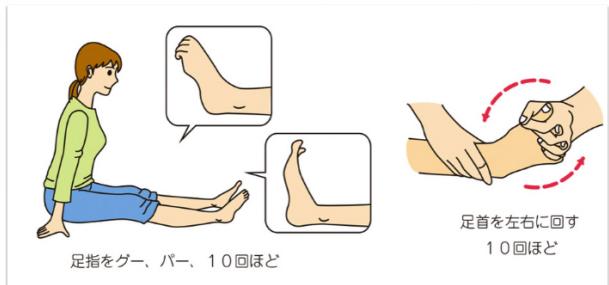


12 足の厥陰肝經



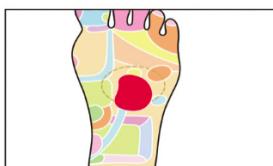
用意するもの

ツボ押し棒 or 先の丸いボールペン等...ツボの刺激に使います
クリーム...すべりをよくします
オススメはシナリーのネイチャーガード。流れを促進します
タオル等...クリームを拭き取ります



準備運動

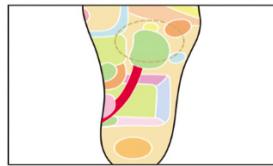
① 腎臓 … 親指に力を乗せて、20~30秒



探し方：手で左右から挟んで、中央に寄ったシワが終わるあたり

1 腎臓

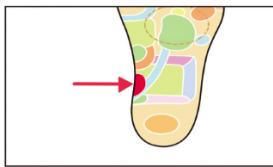
② 尿路 … 親指に力を乗せて、「しの字」に指を滑らせる



探し方：腎臓反射区の下から、「しの字」に伸びる

2 尿路

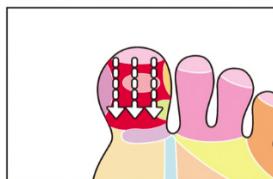
③ 膀胱 … ツボ押し棒で、20~30秒押す



探し方：足の内側から、真横に押す

3 膀胱

④ 脳 … ツボ押し棒で、上から下に



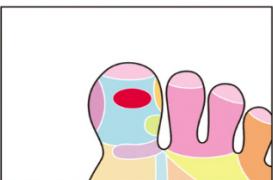
4 脳

⑤ … 前頭葉 ツボ押し棒で、上から下に



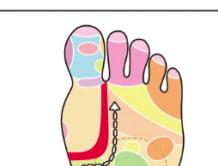
5 前頭葉

⑥ 脳下垂体 … ツボ押し棒で、20~30秒押す



6 脳下垂体

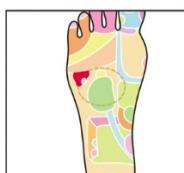
⑦ 甲状腺 … 親指を使って、下から上に、3回ほど



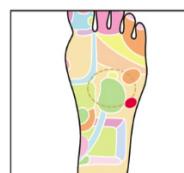
探し方：親指下のぶっくり下部分の外周

7 甲状腺

⑧ 肝臓(右)、脾臓(左) … ツボ押し棒で、20~30秒



肝臓(右のみ)

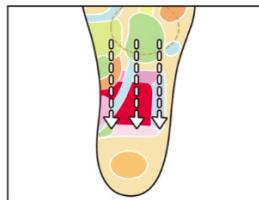


脾臓(左のみ)

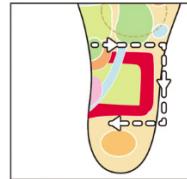
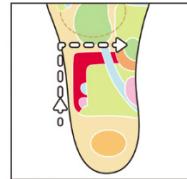


8 肝臓（右）脾臓（左）

⑨ 小腸 … 手の関節全部を使って、上から下に



⑩ 上行結腸・横行結腸(右)、横行結腸・下行結腸・直腸(左) … ツボ押し棒で、3回ほど

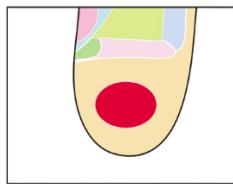


上行結腸・横行結腸(右のみ)

横行結腸・下行結腸・直腸(左のみ)

9 小腸

⑪ 生殖腺(卵巣・精巣) … ツボ押し棒で、20~30秒ほど



探し方：かかとのど真ん中



10 上行結腸・横行結腸(右)、横行結腸・下行結腸(左)

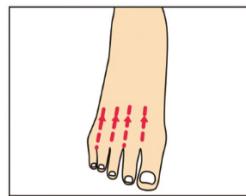
11 生殖腺(卵巣・精巣)

13 ふくらはぎを揉む

⑬ ふくらはぎをもむ … 上から下に、骨の脇に沿って



⑫ リンパの流れ等 … 足の甲の骨に沿って、つま先方面から上に



12 リンパの流れなど

14 膝を押す

⑭ ひざを押す … ひざの表と裏を挟み込むように、20~30秒ほど



【次回予告】

中医学理論に基づいた食材を使った養生方法「薬膳」

五穀(穀類)は五臓を養い

五果(果物)は五臓の働きを助ける

五畜(肉類)は五臓を養い

五菜(野菜)は五臓を充実させる

このように多くの食材を組み合わせ、

陰陽バランスを考えて食し、体の精気を補うことができる

引用「素問」

現代の栄養バランスは一旦忘れて、薬膳における陰陽バランスを整えた食事を知ると、子供の偏食も納得、納得。

この薬膳講座ではもっと突っ込んで「避けるべき食材」をクリアにしていきたいと思います。