



中医学実践コース#3 テーマ「肩こり」
家庭で使える漢方やツボをご紹介します！

1

自己紹介



講師：河口あすか
三児の母
カメラマン／WEB関係



監修：神谷成美
二児の母
足つぼ・経筋施術そえる堂

2

肩こりの現代医学的考え方①

肩こりとは、肩や首の筋肉が緊張して硬くなることで、だるさや重さ、痛みなどの症状が現れることです。

【原因】悪い姿勢や長時間の同じ姿勢、ストレスや過労、運動不足や過度の運動、加齢性の変化、冷え性。

【症状】

- ・ 肩の張りや痛み
- ・ 首の痛み
- ・ 頭痛や吐き気
- ・ 首の後ろから肩や肩甲骨付近の筋肉の緊張や硬さ

姿勢とか歪みが注目されがち！それもあるけど、慢性化してなかなか治らないのはどうして？



3

肩こりの現代医学的考え方②

【改善方法】

- ・ 患部を温めて血行を促進する
- ・ 筋肉をマッサージしてほぐす
- ・ 筋肉の血流を改善させるマッサージ療法を行う
- ・ 筋力強化のための運動療法を行う
- ・ シップ薬や筋弛緩薬、局所注射などの薬物療法を行う

肩こりのツボとして、首の骨の根元と肩先を結んだ線の間あたりにある「肩井（けんせい）」を刺激する方法もあります。

肩こりが慢性化すると、痛みの症状にまで発展し、それがさらに筋肉の緊張を助長して血行が悪くなるという悪循環に陥ってしまいます。

4

肩こりの中医学的思考方

首のうしろから肩甲骨エリアに及ぶ範囲の、詰まったようなこわばった不快な感じを総称したもの

場合により痛みや圧痛を伴うこともある

冷え・湿などの邪気の侵入や筋肉疲労・精神・肉体的疲労などで経絡の気血運行が阻害され、筋肉や経脈が養われないと肩こりが起こる

5



肩こりの場所と臓器の関係

6

目から鱗！肩こりは小腸、腰痛は腎臓



- 中医学から見ると、通ってる経絡上で問題が起きてると考える。肩こり＝小腸と考えることが多い。

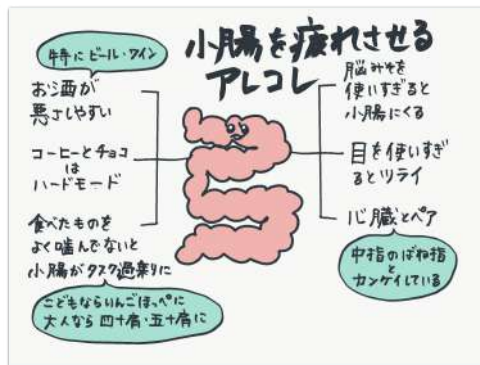
7



小腸の仕事はタグ付け

栄養とカスを分別してタグ付けする臓器

8



小腸をハードモードにするアレコレ

チョコとかコーヒーって、良くも悪くも薬効が強い！！

9

肩こりの鉄板ツボ「天宗（てんそう）」



- 筋肉の結び目をほぐす！
- 最近マッサージガンでうりうりしている

10



痛み方にもいろいろある

痛み方で原因がわかったりする

11

①風寒（ふうかん）による肩こり



肩も風邪を引く！！

【主症状】肩こりが強く、風にあたると悪化、揉むと悪化、局所の冷感

【随伴症状】発熱・悪寒、鼻水、鼻づまり、くしゃみ

【治療原則】疎風散寒、通絡緩急（風寒の邪を払い、凝滞した筋脈を疎通し筋脈のコリを緩和させる）

12

①風寒による肩こり 風池（ふうち）を瀉す



- 風がつくツボは風邪（ふうじゃ）の出入り口。ドライヤーで温めたり、手でグリグリして滞りを流すイメージ

13

山と重要なツボのイメージ

井穴（せいけつ）は外界とつながるツボで、内臓の熱の出口

山からチョロチョロおりてくる湧き水が榮穴（えいけつ）

原穴（げんけつ）は山中湖みたいなところで、気がいっぱいある。ここを動かすとたくさん気が動く。

海に向かう途中の川が経穴（けいけつ）。パイプフィッシュみたいに、詰まり取りでよく使う。

海＝体内に合わる合穴。

井穴と原穴を覚えておくと、便利！



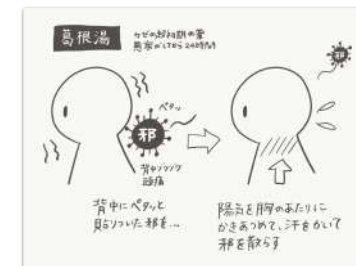
14



補（ほ）と瀉（しゃ）とは一家庭でできるツボの刺激

15

①風寒（ふうかん）による肩こり 葛根湯（かっこんとう）



- 風邪によく効く葛根湯、代表的な風邪の漢方。葛根湯→上の方にカラダの陽気をかき集める
- 風邪の超初期の薬。悪寒や頭痛がし始めて24時間まで。

16

②寒湿（かんしつ）による肩こり



引用 🐼 漢方薬剤・玄

- 寒さ・湿気の多い環境での居住・労働をキツカケに体に侵入した寒邪の邪気が陽気を阻害して、肩の筋脈が温養されないと肩こりが起こる
- 【主症状】 肩の重感・冷感、温めると緩和、雨天時に増悪
- 【随伴症状】 軽度のむくみ、四肢の冷え、胸悶、めまい、下痢または軟便
- 【治療原則】 散寒除湿、通陽活絡（冷えを散らし、湿邪を除去することにより、陽気と血行の流れを改善する）

17

②寒湿（かんしつ）による肩こり 豊隆（ほうりゅう）を瀉す



- 痰取りで有名なツボ。消化しきれない油が溜まるので、下から上に向かって押し上げるようにして、内臓に戻して最消化するイメージ

18

②寒湿（かんしつ）による肩こり 葛根湯（かっこんとう）＋五苓散（ごれいさん）



- 水分が滞って処理できない時に、水はけをよくしてくれる漢方。

19

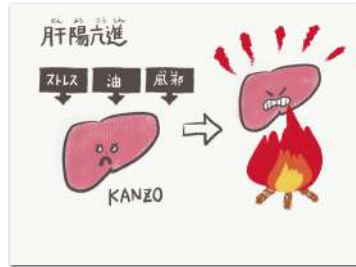
風寒、寒湿は足湯が鉄板！



- 葛根湯は、体からエネルギーを肩周りに集めてくる漢方。即効性があるけど、体力を消耗する！
- 朝、30分足湯に浸かる。それだけで治ることも！（差し湯のお湯をヤカンで沸かしてそばに置いておく）

20

③肝陽亢進（かんようこうしん）による肩こり



- ストレスなどの精神的要因で疏泄（そせつ）機能＝体の流れが失調し、肝気鬱結（かんきうけつ）・気のめぐりが悪く、イライラ、抑うつ、ため息、生理痛、生理不順などの症状が出る状態になり、この状態が続いて肝陽亢進に陥って肩こりが起こる
- また、房事（SEX）過多などにより腎精を消耗し、肝陰不足に拍車をかけると肝陽亢進がさらに悪化する
- 伴う症状 イライラ、怒りっぽい、寝汗、高血圧など

21

③肝陽亢進（かんようこうしん）による肩こり 太衝（たいしょう）を瀉す



- 肝の原穴（げんけつ・おやぶ）んみみたいなツボ。気をいっばい動かすことができる）をグリグリする

22

③肝陽亢進（かんようこうしん）による肩こり つむじ風くんで井穴（せいけつ）



- 熱の出口である井穴（せいけつ）をグリグリする

23

③肝陽亢進（かんようこうしん）による肩こり 釣藤散（ちょうとうさん）



- 脳梗塞の漢方
- 釣藤鈎（チョウトウコウ）＝通称ツリフジさん肝を落ち着かせる生薬。高熱による意識障害、痙攣、引き攣り、卒倒、意識混濁、顔面神経麻痺、半身不随など
- 気軽に飲むもんじゃあない

24

④瘀血（おけつ）による肩こり



- 長期間の不良姿勢や外傷などにより、肩の気血運行が悪化し、肩こりが起こる。
- 伴う症状 気分が塞ぐ、イライラ、月経不順
- 痛み方 固定痛。五寸釘で刺されたような痛み・捻挫した時に青あざになったような痛み

25

④瘀血（おけつ）による肩こり カッピング（吸玉）



- 血行を促進して老廃物を流すことができる。循環が悪くなって生じた肩こり、腰痛、神経痛、関節痛、瘀血などに効く
- 体力を消耗するのでやりすぎ注意

26

④瘀血（おけつ）による肩こり 疎経活血湯（そけいかっけつとう）



「疎経活血湯」は、血液や水分の通り道の流れをよくし、血液循環や水分代謝を活発にするという意味をもつ名前の漢方薬

痛みを散らす生薬や、血液の循環をよくする生薬、余分な水分を取り除く生薬などから構成されています。

27

⑤肝血虚（かんけっきょ）による肩こり



- 肝は筋をつかさどる。眼精疲労や病後、産後で肝血を消耗し肝血虚に陥り、このために肩の筋肉や経絡を正常に栄養できず肩こりが起こる
- 伴う症状 眼精疲労、目のかすみ、乾燥感、顔・爪・唇にツヤがない、めまい

28

⑤肝血虚（かんけっきょ）による肩こり 三陰交（さんいんこう）を補す



- 三陰交（脾、肝、腎の三つの経絡が交わっているところ）を温める、お灸をする、カイロを貼る
- 足首を冷やして良いことは nothing !

29

⑤肝血虚（かんけっきょ）による肩こり 十全大補湯（じゅうぜんだいほうとう）



- 肝血（かんけつ）を補ってくれる漢方。血を補って筋脈を養う
- 鶏肉が肝血を補ってくれるので、鶏レバーもオススメ

30

参考書籍

- 中医治療学マニュアル
- 図説東洋医学＜基礎編＞代田文彦、山田光胤著
- 経穴インパクトイラストで楽しく学ぶ取穴法 原田晃著

31



2025年3月12日(水)10時～13時

いよいよアナタは魔女になる実践編！中医学実践コース。毎回症状をテーマにケーススタディを学んで「自分で考え対処できる家庭の医学」を目指します。次回テーマは「花粉症」

32



2025年「はじめての中医学」稼働中

主婦による主婦のための家庭の医学最強版！全9回講座。累計受講者数200名以上！
