



気血の通り道「経絡」

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」

1

自己紹介



講師：河口あすか（変態）
三児の母
カメラマン／物書き



ゲストスピーカー：野副真理子
おそうじ屋さん八王子まりこ
中医学童貞

2

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で作られた薬剤「漢方」

3



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。

4

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

5



経絡の構成・種類

6



陰と陽簡単な見分け方

7

経絡の陰陽



8

【中医学的】病気の進行



六経病のおもな病症

9

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
ちょっとした役職についたら偉そうな格好をする

－「まんが黄帝内経」より

10

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

－「まんが黄帝内経」より

11

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
ので、いつも平静な心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

－「まんが黄帝内経」より

12



奇経八脈

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

13

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。

14

特定の病気の治療点一要穴



- 原穴（げんけつ）
- 五腧穴（ごゆけつ）

15

原穴いろいろ



16



井穴 (せいけつ) まとめ

17

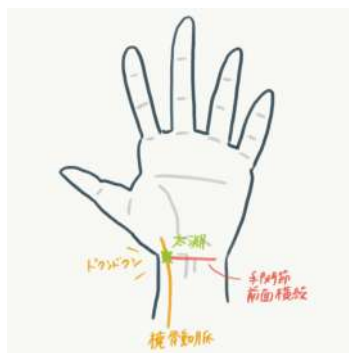
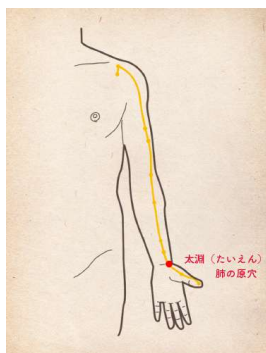
正経十二経脈

正経十二経脈の流れ

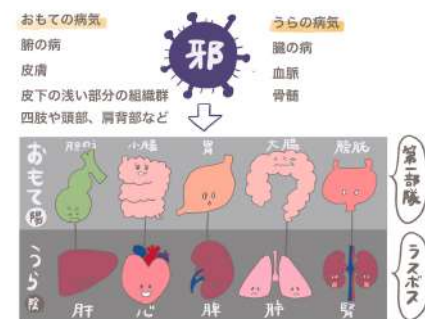


18

Ⅰ 手の太陰肺経



19



【表裏とは】

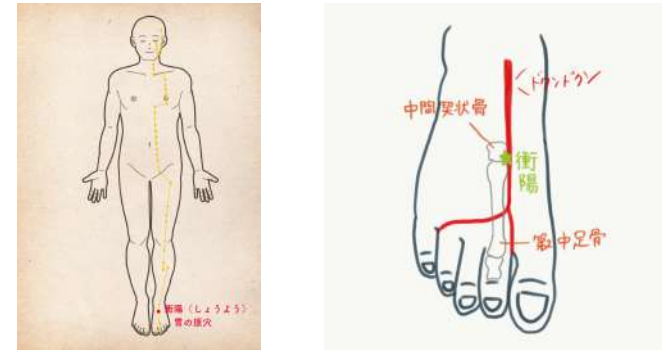
20

2 手の陽明大腸経



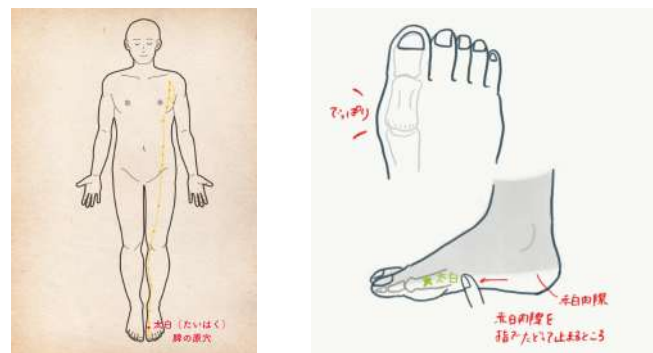
21

3 足の陽明胃経



22

4 足の太陰脾経



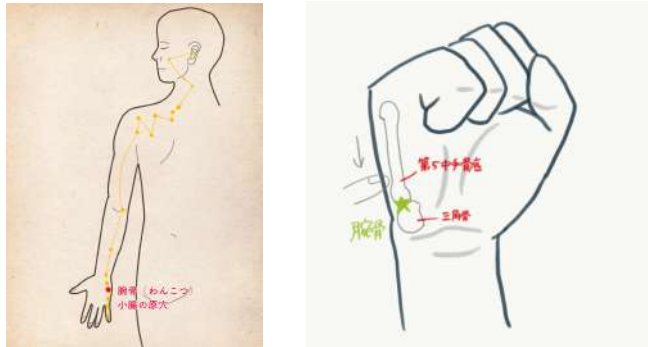
23

5 手の少陰心経



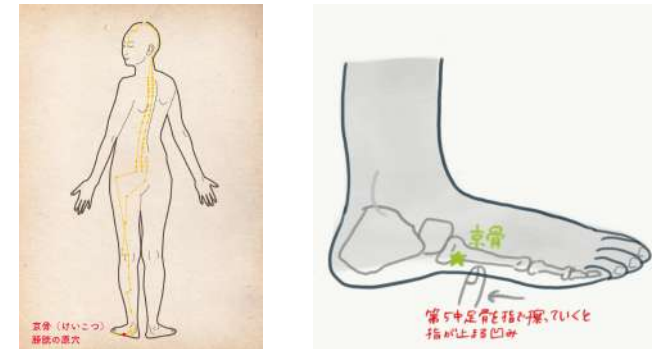
24

6 手の太陽小腸経



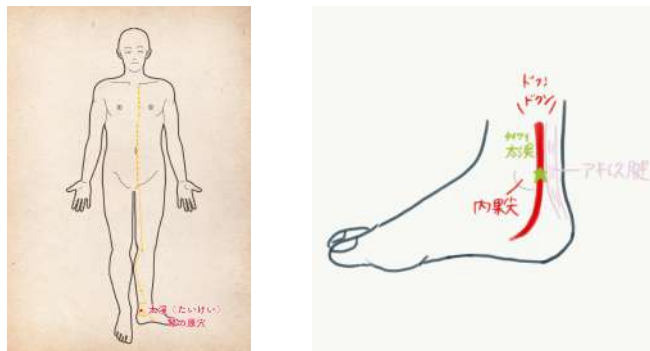
25

7 足の太陽膀胱経



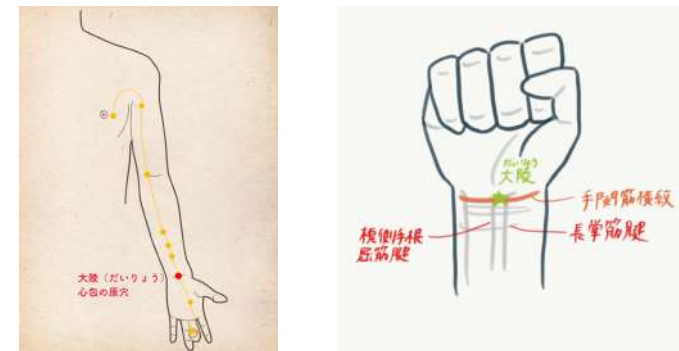
26

8 足の少陰腎経



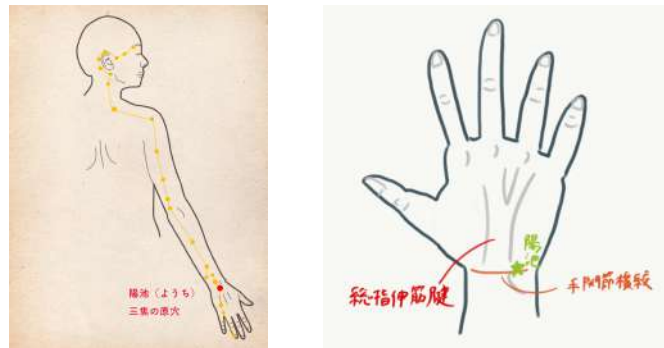
27

9 手の厥陰心包経



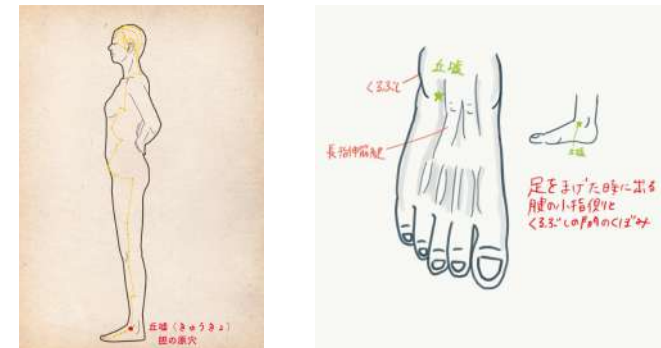
28

10 手の少陽三焦経



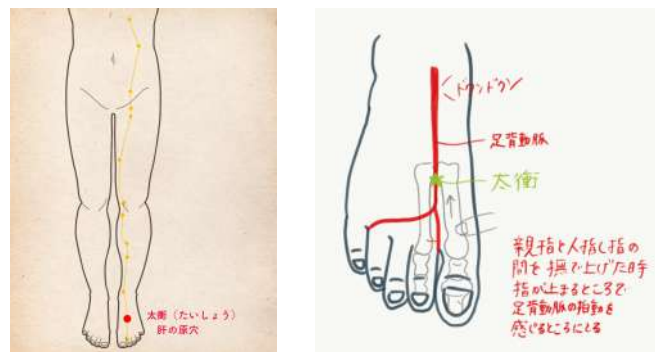
29

11 足の少陽胆経



30

12 足の厥陰肝経



31

治療原則—補瀉 (ほしゃ)



- ツボも足りないところ（虚しているところ）は補い、熱やつまりがあるところは瀉す

32

治療原則—補瀉（ほしゃ）



補法では、人体に不足した正気（病を治す気）を補い、充実させます。具体的には、やさしく触れること。

瀉法は邪気を排泄したり、他の場所へ移動させてたりすることで生命活動を正常に機能させます。強い刺激を与えることも。

33

補瀉のイメージ



- 瀉→反時計周り・青のイメージ
- 補→時計回り・赤のイメージ

34

足裏反射区



足裏や手のひら、耳には全身の反射区が身体の縮図のようにあり、刺激することで内臓や各器官を活性化させる効果がある

35

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

タオル等...クリームを拭き取ります

36

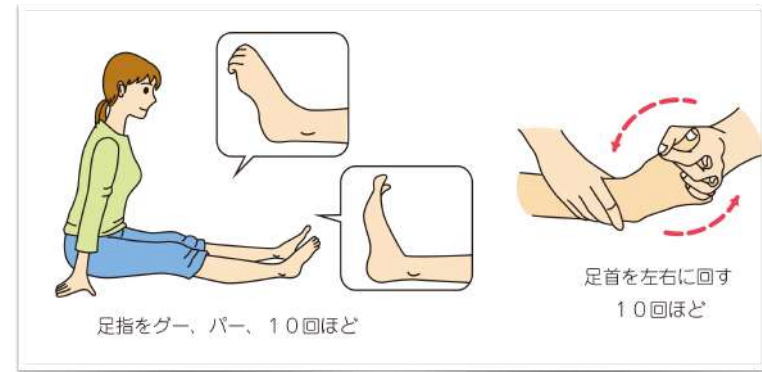
事前準備



足湯をするか、お風呂上がりに行うのが効果的

...足が温まり、足つぼ効果が高くなります

37



準備運動

38

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

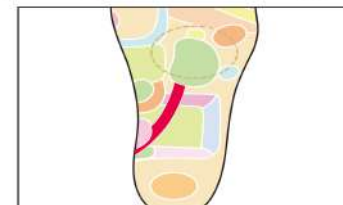


使用する部位

1 腎臓

39

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

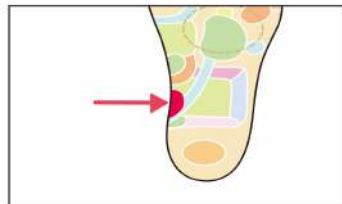


使用する部位

2 尿路

40

③ 膀胱 … ツボ押し棒で、20～30秒押す



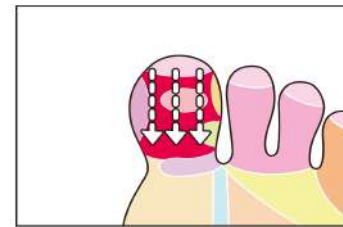
探し方：足の内側から、真横に押す



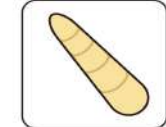
3 膀胱

41

④ 脳 … ツボ押し棒で、上から下に



ツボ押し棒で



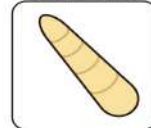
4 脳

42

⑤ … 前頭葉 ツボ押し棒で、上から下に



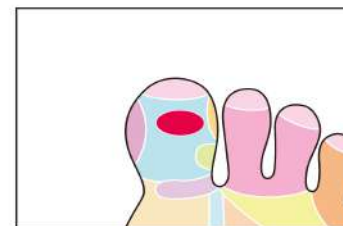
ツボ押し棒で



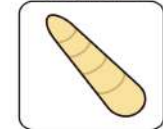
5 前頭葉

43

⑥ 脳下垂体 … ツボ押し棒で、20～30秒押す



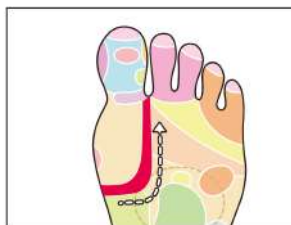
ツボ押し棒で



6 脳下垂体

44

⑦ 甲状腺 … 親指を使って、下から上に、3回ほど



探し方：親指下のぶつくり下部分の外周

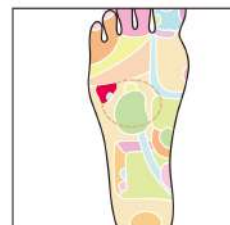


使用する部位

7 甲状腺

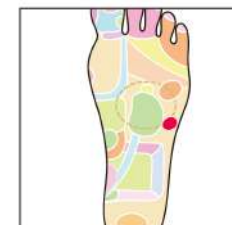
45

⑧ 肝臓(右)、脾臓(左) … ツボ押し棒で、20～30秒



肝臓(右のみ)

探し方：小指下のやや出っ張っている部分の少し内側



脾臓(左のみ)

探し方：土踏まずの斜め上

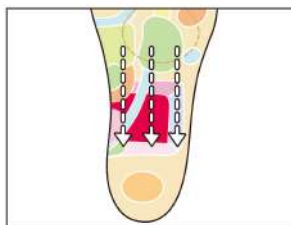


ツボ押し棒で

8 肝臓（右）脾臓（左）

46

⑨ 小腸 … 手の関節全部を使って、上から下に

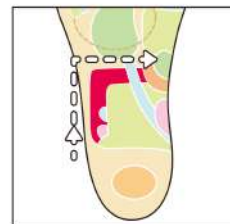


使用する部位

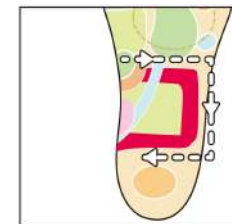
9 小腸

47

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)

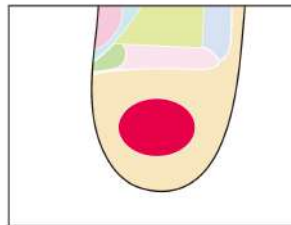


ツボ押し棒で

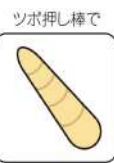
10 上行結腸・横行結腸（右）、横行結腸・下行結腸（左）

48

⑪ 生殖腺（卵巣・精巣） … ツボ押し棒で、20～30秒ほど



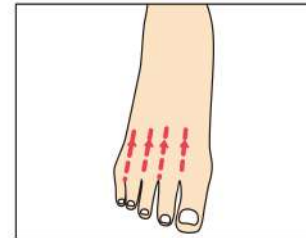
探し方：かかとのど真ん中



1 1 生殖腺（卵巣・精巣）

49

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



1 2 リンパの流れなど

50

1 3 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



51

1 4 膝を押す

⑭ ひざを押す … ひざの表と裏を揉み込むように、20～30秒ほど



52



2026年8月26日(水)はじめての中医学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」」
食べ物を毒にするか薬にするかは、アナタ次第！



中医学壁打ち会募集中！
中医学の視点で、一緒に考え、整理する少人数の相談会です。