

- 一、中医推拿療法の施療部位と中医学の経絡
- 二、推拿健康法—鼻詰まりの改善と予防
- 三、膝疼痛症の改善における推拿療法の弁証論治
- 四、推拿療法の基本手技（その④）
- 五、推拿練功の紹介——「運掌合瓦」

一、中医推拿療法の施療部位と中医学の経絡

（一）経絡の概念

●経絡とは

中医学理論による人体を構成し、身体内外左右を繋がり、気血の運行及び調整をする組織です。

●経絡組織の構成： 経絡と腧穴

（二）経絡の構成と内容

1. 経脈 経脈の構成 → 正経・奇経

正経の構成 → 十二正経・十二経別・十二経筋・十二皮部

十二正経の構成 → 手太陰肺経・手少陰心経・手厥陰心包経
手陽明大腸経・手太陽小腸経・手少陽三焦経
足太陰脾経・足少陰腎経・足厥陰肝経
足陽明胃経・足太陽膀胱経・足少陽胆経

奇経の構成 → 八脈

督脈・任脈・衝脈・帶脈・陰蹻脈・陽蹻脈・陰維脈・陽維脈

2. 絡脈 絡脈の構成 → 別絡（大絡）・孫絡・浮絡

別絡の構成 → 十二正経の別絡・督脈と任脈の別絡・脾の大絡

（三）経絡の生理効用

- 1 人体を構成する。
- 2 五臓六腑・四肢百骸・五官九竅を連絡するネットワークである。
- 3 気血を運行するルートである。
- 4 人体の上下左右表裏を平衡する。
- 5 生理或いは病理的な情報を伝達する。
- 6 治療調節の作用を発揮する。

（四）経絡の臨床応用

1 診察弁証に応用 経絡弁証

- 2 調整治療に応用 ①推拿 ②鍼刺 ③温灸 ④火罐 ⑤刮痧 ⑥薬敷（湿布、軟膏）
⑦薬気燻蒸

二、推拿健康法—鼻詰まりの改善と予防

●迎香穴—按揉法 ●風池穴—按压法 ●合谷穴—按揉法

三、膝疼痛症の改善における推拿療法の弁証論治

(一) 肘膝疼痛症について

現代医学の考え方

中医学の考え方

(二) 膝疼痛症の部位及び症状

1. 部位 膝関節及び周辺の部分
2. 症状 ①疼痛 ②膝関節可動の制限

(三) 膝疼痛症の中医学弁証

1. 病因 ①加齢・老化・久病（正虚）
②外邪の侵襲（風寒湿）
③外傷（捻挫打撲・運動損傷）
2. 病位 ①膝関節部分の筋肉骨—脾肝腎
②経脈：膝部→足の三陰三陽
3. 病状 ①痛さ ②運動障害状態
4. 病性 ①実寒証 ②実熱証 ③虚寒証 ④虚熱証
5. 急緩 ①急性 ②慢性

(四) 膝疼痛症の推拿治療

1. 治療原則（治法） 治標：経絡疎通・行気活血・理筋整肌・活利関節
治本：臟腑気血の調和

2. 推拿療法の処方

①経脈（けい みゃく） 【膝部】 足の三陰三陽経・督脈・任脈

②腧穴（ゆ けつ）

阿是穴 【膝部】 犢鼻（膝眼） 足三里 梁丘

膝陽関 陽陵泉 委中 委陽 陰陵泉 血海 膝関 曲泉 陰谷

〔風証〕 風池、風府 風門 秉風 膈俞

〔寒証〕 風池 大杼 肩井 曲池 合谷

〔湿証〕 風門 肩井 曲池 足三里 豊隆

〔熱証〕 風府 大椎 身柱 肩井 曲池

〔虚証〕 膀胱経上諸臟腑俞穴 腹部諸募穴

脾経：太白 肝経：太衝 腎経：太谿

気虚：気海 関元 命門 足三里

血虚：中腕 足三里 血海 膈俞

③手技 一指禅 滾法 按揉法 按压法 拿法 捏法

推法 擦法 搓法 撃法 拍法 搖法 屈伸法 抖法

3. 推拿施療

(1) 施療の体位 仰臥位 / 坐位

(2) 施術の順序

- ① 滾法 → 下肢
- ② 一指禪/指按揉法/按圧法 → 経絡腧穴
- ③ 掌按揉
- ④ 推法・擦法・搓法
- ⑤ 拿捏法
- ⑥ 屈伸法・揺法・抖法 → 肘関節/膝関節
- ⑦ 撃法・拍法 → 全体

四、推拿療法の基本手技 (その④)

1. 叩撃類 叩法・撃法・拍法
2. 振動類 震法・抖法

五、推拿練功の紹介——「少林内功・運掌合瓦 (うん しょう ごう が)」

1. 基本姿勢：立ち姿勢
2. 鍛錬の内容：動作・イメージ・力使い・呼吸