

- 一、中医推拿療法の媒材及び応用
- 二、推拿健康法——こむら返りの改善と予防
- 三、浮腫み症の改善における中医推拿療法の応用
- 四、推拿療法の基本手技（その⑥）
- 五、推拿練功の紹介——「前推八匹馬」

一、中医推拿療法の媒材及び応用

（一）推拿療法の媒材とは

推拿施療の補佐のため手技の操作部位に塗ったり付けたりする物質を指します。
古代中国では媒材使用の推拿法を「膏摩 こうま」と称する。

（二）推拿療法媒材の作用

1. 「手技+薬効」の相乗作用
2. 潤滑作用（皮膚損傷の防止）

（三）推拿療法媒材の種類

- 水 ●薬液 ●酒 ●クリーム
- 油 ●ゼリー ●軟膏 ●パウダー

（四）推拿療法媒材の選択

1. 弁証選択 → 寒熱区別
2. 弁病選択 → 五体区別
3. 因人選択 → 性別年齢の区別

（五）媒材使用の推拿手技

摩擦類手技——推法・擦法・摩法・抹法・搓法

二、推拿健康法——こむら返りの改善と予防

- 陽陵泉穴・承筋穴 一 按摩法
- ふくらはぎ 一 両手按摩法・両手擦法

二、浮腫み症の改善における中医推拿療法の応用

(一) 浮腫みとは

体内水液の輸布が失調になり、顔・体幹・四肢などの皮下組織に貯留する病症。

(二) 浮腫みの中医学病位病機

- ・外邪侵入 肺失通調
- ・飲食不節 脾失運化 水湿停滯
- ・体質虚弱 ⇒ 腎失主水 ⇒ 氾濫肌膚 ⇒ 浮腫み
- ・過労傷正 膀胱失司
- ・久病正損 三焦不通

(三) 浮腫みの中医学弁証

1. 症状 浮腫み（眼瞼、顔面、腹部、前腕部、手、下腿部、足部）
2. 緩急 【急性】 発病迅速
【慢性】 発病緩慢、病程長い、体の一部或いは全身
持続或いは良くなったり酷くなったりする
3. 表裏 【表】 皮・肌・経絡
【裏】 肺・脾・腎・三焦・膀胱
4. 虚実 【実】 邪気の壅盛 風・寒・熱・湿の邪気壅盛
【虚】 正気の衰弱 気虚・陽虚 肺脾腎膀胱三焦の虚弱
5. 寒熱 【寒】 風水氾濫（寒） 水湿停滯 気虚水溢 脾腎陽虚
【熱】 風水氾濫（熱） 湿熱壅盛

弁証のまとめ ●風水襲表（寒/熱）
●水湿停滯（寒/熱）
●気虚水溢
●脾腎陽虚

(四) 浮腫み症の推拿施治

1. 治療原則（治法）

- 風水襲表（寒/熱）⇒祛風解表、通絡消腫＋温寒/清熱
- 水湿停滯（寒/熱）⇒健脾化湿、通絡消腫＋通陽祛寒/清熱
- 気虚水溢 ⇒健脾益氣利水、通絡消腫
- 脾腎陽虚 ⇒補脾腎、益陽化水、通絡消腫

2. 推拿療法の処方

①経脈（けい みやく） 督脈 任脈

足三陽経 胃経 胆経 膀胱経
手三陽経 大腸経 三焦経 小腸経
足三陰経 脾経 肝経 腎経
手三陰経 肺経 心包経 心経

②腧穴（ゆ けつ）〔背腰部〕 命門 腰陽関 肺俞 脾俞 胃俞 三焦俞 腎俞 膀胱俞
〔胸腹部〕 膻中 中脘 水分 石門 氣海 中極 中府 章門 京門

〔上肢部〕 外関 陽池 液門 太淵 八邪

〔下肢部〕 足三里 豊隆 委中 委陽 陰陵泉 三陰交 太谿 太白

③手技 滾法 一指禪法 按揉法 推法 擦法 摩法 抹法 揺法 拔伸法

3. 推拿施療

(1) 施療の体位 俯臥位⇒仰臥位

(2) 施術の順序 【俯臥位】 ①滾法 → 全体

②一指禪法 or 按揉法 → 腋穴

③擦法 → 背腰部

④推法、抹法 → 四肢部

【仰臥位】 ①摩法、抹法 → 顔面部 胸腹部

②滾法 → 四肢

③一指禪法 or 按揉法 → 腋穴

④推法、抹法 → 四肢部

⑤揺法、拔伸法 → 関節

三、推拿療法の基本手技（その⑥）

1. 拔伸法 (ばっしんほう)

2. 扳法 (ばん ほう)

斜扳法 (しゃ ばん ほう)

四、推拿練功の紹介——「前推八匹馬 (ぜん すい はっぴき ば)」

1. 基本姿勢 立ち姿勢

2. 動作

3. イメージ

4. 力の運用 全力

5. 呼吸法 自然呼吸