

2024/09/01（日）の中医推拿セミナー

講師：陳 雷（ちん らい）

- 一、推拿療法の臨床診察法——望診
- 二、推拿健康法の応用——頭痛の改善と予防
- 三、生理痛症の改善における推拿療法の応用
- 四、推拿療法の基本手技の復習
- 五、推拿練功の紹介——「風擺荷葉」

一、推拿療法の臨床診察法——望診

（一）望診の概論

- 望神（全体）
- 望態（状態、動態）
- 望形（患部、全体）
- 望色（患部、全体）

（二）望診の各論

1. 望診——有神・無神
 - ・顔つき、目つき
 - ・会話、応答反応
 - ・情緒の表現
 - ・姿勢や動作の表現
2. 望態——動態
 - ・目の動きの状態
 - ・口の動き状態
 - ・舌の動き状態
 - ・肢体の動き状態
3. 望形——形
 - ・皮毛の形状
 - ・筋肉の形状
 - ・骨格、関節の形状（影像検査を含める）

4. 望色——色と光沢

- ・患部の色と光沢
- ・顔の色と光沢
- ・舌の色（舌診）
- ・全体の色と光沢（比較として）

二、推拿健康法——頭痛の改善と予防

1. 風池穴（指按压法） 2. 合谷穴（指按压法） 3. 太衝穴・太溪穴（指按揉法）

三、生理痛の改善における中医推拿療法の応用

■定義： 生理痛とは、中医学では「痛経」「経行腹痛」といい、生理期間中或いは生理期の前後、周期的に現れてきた下腹部や腰の疼痛の生理周期に伴う病症。

（一）弁証（診断）

1. 症状

- ①下腹部や腰部が痛い ②その他（頭痛、吐き気、便秘 など）

2. 診察

- ①望診（形、態、色）
②按診（皮膚温度）
③問診（本人の痛み感覚、月経関連など）
④脈診、舌診

3. 分類

①病因病機の確定

病因：・外因 ・内因 ・不内外因

病機：衝任受阻、胞宮失養

●不通則痛：気滞・血瘀・湿阻・寒凝

●不榮則痛：気血虧損・肝腎虚弱

②病勢の判断

軽（緩）症 重（急）症

③病位の確定

・部位 小腹部・腰部

・臓腑 胞宮（子宮）

・経脈 任脈 衝脈 督脈 腎経 肝経 膀胱経

④正邪盛衰の確定

・実証（邪気の強盛） ・虚証（陽気の衰弱）

⑤寒熱病性の弁別

・熱証 ・寒証

〔生理痛の弁証のまとめ〕 「実寒証」①寒湿凝滞 ②気滞血瘀

「虚寒証」①気血両虚 ②陽虚内寒

「実熱証」湿熱下注

「虚熱証」肝腎虚損

(二) 論治 (施治)

1. 治療原則 (治法)

「安宮通脈止痛」

■急則治其標→活血・通脈

■緩則治其本→補臟腑・調氣血・祛邪氣

2. 推拿処方

①経脈 (けい みやく)

督脈 膀胱経 胆経 胃経 任脈 腎経 肝経 脾経

②腧穴 (ゆ けつ)

■基本腧穴 陰交 関元 気海 子宮 命門 腎俞 次髎 三陰交

■弁証配穴

〔気滞〕 太衝 行間 肝俞 陽陵泉 期門

〔寒凝〕 腰陽関

〔湿阻〕 天枢 足三里 豊隆

〔熱壅〕 曲池 大椎 血海

〔血瘀〕 膈俞 血海

〔気血虚〕 足三里 中脘 脾俞 胃俞 血海 公孫

〔臟腑虚〕 脾俞 肝俞 太白 太衝 太谿

③手技 滾法 一指禅法 按揉法 摩法 推法 擦法 抹法 搓法 振法

3. 推拿施療

伏臥で【背腰仙骨部 (督脈、膀胱経)】

①滾法/摩法 (全部)

②推法・抹法

③ 一指禅/按揉法/按法 (腧穴)

④ 擦法 (全部)

仰臥で【腹部・四肢部】

①摩法 (腹部)

②推法/抹法 (経脈)

③一指禅/按揉法 (腧穴)

④振法 (下腹部)

⑤擦法 (腹部)

四、推拿療法基本手技の復習（二）

線の手技：①一指禅法 ②揉法（指） ③点法 ④压法/按法（指・肘先）
⑤推法（指・掌側） ⑥擦法（指・掌側） ⑦抹法（拇指）
⑧叩法（指先）

五、推拿練功の紹介——「風擺荷葉（ふう ばい か よう）」

1. 基本姿勢 立ち姿勢
2. 動作
3. 呼吸法 自然呼吸
4. 意念（イメージトレーニング） 対抗力の運用