2025/03/02（日）の中医推拿セミナー

- 一、中医推拿療法の施療部位と中医学の経絡理論
- 二、すいな健康法——「頭暈頭脹症の改善と予防」
- 三、咳喘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③）
- 五、推拿練功の紹介——「単鳳朝陽」

一、中医推拿療法の施療部位と中医学の経絡理論

（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——「頭暈頭脹症の改善と予防」

- 手技 ①按揉法——百会穴・太陽穴・風池穴
②指推法——頭頂部・側頭部
③拿捏法——頸部・肩部（肩井穴）

三、咳喘症の改善における中医推拿療法的应用

(一) 咳喘症についての病症概念

咳と喘息を指す呼吸器系の病症。

咳とは、異物を気道から体外へ追い出そうとする生体防御反応。

喘息とは、気道に炎症が起こることで、咳、痰、息苦しさ、喘鳴、胸苦しきなどの症状があらわれる病気です。

(二) 咳喘症の症状

主な症状：咳、痰、息苦しい、喘鳴

伴い症状：咽喉痛い、発熱、息切れ、胸苦しい 等

(三) 咳喘症の中医学病因病機

1. 病因 気候の変化・肺臓の虚弱・情志の刺激・飲食の不当・久病、疲労

2. 病機 邪気壅肺 / 正気虧虚 → 肺失宣降 → 咳、喘息

(四) 咳喘症の中医弁証

実証：外感：風寒熱邪襲肺、内傷：痰湿・痰熱・肝火気鬱壅肺

虚証：肺心脾肝腎虚

(五) 不眠症の推拿治療

1. 治療原則 (治法)

治標：祛邪利氣、止咳平喘； 治本：益肺調気、五臓調和

2. 推拿療法の処方

①経脈 (けい みやく)

肺経 膀胱経 心経 心包経 腎経 脾経 胃経 肝経 督脈 任脈

②腧穴 (ゆ けつ)

〔調肺止咳平喘〕 肺兪 膏肓兪 大椎 定喘 天突 中府 膻中 太淵 内関

〔祛風寒〕 合谷、肩井、風池、風府

〔祛風熱〕 合谷 曲池 尺沢 風池

〔祛痰湿〕 中腕 足三里 豊隆

〔疎肝気〕 太衝 期門

〔調臟腑〕 (肝) 太衝 期門 肝兪

(心) 大陵 鳩尾 心兪 厥陰兪

(脾) 太白 章門 脾兪 胃兪 三焦兪

(腎) 太谿 京門 腎兪 氣海 関元

③手技

一指禅 滾法 揉法 按揉法 按压法 拿法 捏法

推法 抹法 摩法 擦法 搓法

3. 推拿施療

(1) 施療の体位 臥位 (俯臥位、仰臥位) / 坐位

(2) 施術の順序 俯せ 後頭部・項部・肩部・背部・腰部

①滾法 (全体)

②一指禅法/按揉法/按压法 (腧穴)

③拿法 (肩井穴)

④推法、抹法

⑤擦法

仰向け 頸部・胸腹部・四肢部

■頸部 ①一指禪/按揉法

②指圧（天突穴）

■胸腹部 ①摩法（膻中部、中府穴周辺）

②一指禪/按揉法/按圧法（関連腧穴）

③抹法、擦法（胸の上半部、膻中部）

■四肢部 ①一指禪/按揉法 / 按圧法（肺心脾肝腎経任脈及び関連腧穴）

②推法・擦法

四、推拿療法の基本手技（その3）

1. 推法（すいほう）
2. 擦法（さつほう）
3. 摩法（まほう）
4. 抹法（まつほう）
5. 搓法（さほう）

五、推拿練功の紹介——「少林内功・单鳳朝陽（たんほうちょうよう）」

1. 基本姿勢 立ち姿勢
2. 動作（動き）全力の使い
3. 意念（イメージ）「落ち着き・集中」
4. 呼吸 「自然呼吸」