

2023/04/06（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腧穴理論
- 二、推拿健康法—「腱鞘炎の改善と予防」
- 三、不眠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腧穴理論

（一）腧穴の概念

●腧穴とは 「神気出入の所」——《靈樞》

●腧穴の字義 腧：輸と同じ、移し運ぶ意味です。（機能）
穴：隙間、くぼんだ所の意味です。（形）

（二）腧穴の効用

1. 近治効用 腧穴の近辺に調整
2. 遠治効用 同経の遠処に調整
3. 特定効用 特別な治療効用

（三）腧穴の分類及び数量

1. 分類 (1) 経 穴（経脈上の腧穴） ①普通穴 ②特定穴
(2) 経外奇穴（経脈に属しない腧穴）
(3) 阿 是 穴（圧痛点や反応点、不定所）
2. 数量 (1) 経 穴 361（確定）
(2) 経外奇穴 20～（臨床経験）
(3) 阿 是 穴 不定（発病の時）

（四）腧穴の名称

1. 所在部位に基づく 例え：腕骨、乳根、顴髎、大椎
2. 治療効用に基づく 例え：睛明、光明、水分、牽正
3. 天体地理に基づく 例え：承山、大陵、太谿、合谷、水溝、湧泉、小海
4. 動植物名に基づく 例え：伏兔、魚際、犢鼻、攢竹
5. 建物名に基づく 例え：天井、印堂、巨闕、地倉

6. 中医学理論に基づく 例え：三陰交、百会、気海、血海、心俞

(五) 腧穴の定位法

1. 指寸法 同身寸、指幅
2. 体表標記の定位法（解剖標記） 五官、乳頭、臍、関節、髪、爪甲、皮膚の皺 など
3. 骨度分寸法 頭骨の横幅、四肢部骨の長さ など
4. 簡易定位法

(六) 腧穴の応用

- 1 診察弁証の応用 ①病症の反応処 ②病所の判断処
- 2 治療の応用 ①処方配穴 ②点の刺激と調節

二、推拿健康法—「腱鞘炎症の改善と予防」

(一) 推拿手技 1. 按揉法 2. 推法、擦法 3. 揺法

(二) 腧穴（ツボ） 1. 阿是穴 2. 陽谿穴 3. 手三里穴 4. 合谷穴

(三) 推拿の操作 1. 按揉法 → 腧穴
2. 推擦法 → ①肺経・大腸経 ②患部・前腕部
3. 揺法 → 指関節、手首

三、不眠症の改善における中医推拿療法の応用

(一) 不眠症についての病症概念

不眠症は、睡眠異常（不良）の病症。

軽症の場合：入眠困難、熟睡困難、眠り浅い（浅眠）、夢多い（多夢）

目覚めやすい

重症の場合：一晩中も眠れない

(二) 不眠症の症状

主な症状：寝つき悪い（入眠） 眠り浅い、多夢、目覚め易い、目覚めたら眠れない

一晩中眠れない

伴い症状：頭痛、眩暈、倦怠感、イライラ 動悸、健忘、集中力低下、やる気ない 等

(三) 不眠症の中医学病因病機

1. 病因 七情異常・飲食失節・起居失常・劳累過度・久病体虚・加齢老化
2. 病機 臟腑失調・気血失和 → 心神不安 → 不眠

(四) 不眠症の中医弁証

実証：肝鬱化火、食滯痰熱、心肝火旺

虚証：心脾両虚、心胆気虚、脾腎陽虚、心腎不交、肝腎陰虚

(五) 不眠症の推拿治療

1. 治療原則（治法） 「安心寧神 臟腑気血調和」

2. 推拿療法の処方

①経脈（けい みやく） 督脈 任脈 心経 心包経 腎経 脾経 胃経 肝経 胆経

②腧穴（ゆ けつ）

〔安神〕 神庭 印堂 四神聡 神門 大陵

〔補血〕 血海 膈兪 中脘 足三里 公孫

〔益気〕 関元 気海 臑中 中脘

〔滋陰〕 三陰交 太谿 照海 湧泉 内関 勞宮

〔温陽〕 腰陽関 命門 関元 気海

〔調臟腑〕 （肝）太衝 期門 肝兪

（心）大陵 鳩尾 心兪 厥陰兪 督兪

（脾）太白 章門 脾兪 胃兪 三焦兪

（胃）足三里 豊隆

（腎）太谿 京門 腎兪 気海 関元

③手技 滾法 一指禅法 揉法 指圧法/指按法 摩法 推法 擦法 抹法 搓法
叩法 撃法

3. 推拿施療

(1) 施療の体位 臥位（俯臥位、仰臥位）

(2) 施術の順序

■俯せ 背部・腰部・下肢部 ①滾法/摩法（全体）

②一指禅法/按揉法/按圧法（腧穴）

③推法（上→下）

④撃法（上→下）

⑤搓法（体幹部→下肢全体）

■仰向け 胸腹部・上肢・頭額部

胸腹部 ① 摩法（臑中部と腹部全体）

②一指禅/按揉法/按圧法（関連腧穴）

③抹法（腹部全体）

上肢部 ①滾法（内側：心経・心包経）

- ②按揉法 / 按压法（関連腧穴）
- ③搓法・撃法
- 頭額部 ①推法（額部・頭頂部・側頭部）
- ②抹法（額・眼周・頭頂）
- ③按压法（額部、頭頂部、項部の腧穴）
- ④推法と抹法（①②と同様の部位）
- ⑤叩法（頭頂部）

四、推拿療法の基本手技（その4）

1. 叩法（こう ほう）
2. 撃法（げき ほう）
3. 拍法（はく ほう）
4. 震法（しん ぼう）
5. 抖法（とう ほう）

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. 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