

2025/05/11（日）の中医推拿セミナー

- 一、中医推拿療法の施療内容と中医学の気血理論
- 二、推拿健康法——膝痛症の改善と予防
- 三、腰痛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⑤）
- 五、推拿練功の紹介——「平手托塔」

一、中医推拿療法の施療内容と中医学の気血理論

（一）気血の概論

1. 気について

（1）気とは

人体を構成し、人体の生命活動を維持して、体内に止まらず運行する精微物質である。

（2）気の生理機能

六大機能：栄養・推動・温煦・防御・固摂・気化

2. 血について

（1）血とは

脈の中に巡行する赤色の液体物質、人体の構成及び生命活動を維持する基本物質である。

（2）血の生理機能

二大機能：栄養・滋潤・養神

（二）気血の病症

病症の表現——「気血失調」

1. 気血の流れの異常： 気滯・血瘀

2. 気血の状態の異常： ①気虚・気陷・気逆 ②血虚・血熱・血寒

（三）気血調和の施療原則

1. 経絡疎通

2. 臓腑機能の整え

二、推拿健康法——膝痛症の改善と予防

（一）推拿手技 ①按揉法 ②拿法 ③擦法 ④搖法

（二）腧穴（ツボ） ①阿是穴 ②膝眼穴 ③陽陵泉穴 ④陰陵泉穴 ⑤委中穴

（三）推拿の操作 擦法 → 按揉法 → 拿法・擦法 → 搖法

三、腰痛症の改善における中医推拿療法の応用

(一) 腰痛症とは

腰の部分に現わす痛みや張りなどの不快に感じる症状の総称です。

現代医学では、画像診断や血液検査などで痛みの原因が特定できるものを「特異性腰痛」、原因がはっきりしないものを「非特異性腰痛」といいます。

(二) 腰痛症の中医学弁証

1. 症状 ①疼痛 ②腰部の可動状態の異常 ③随伴症状

2. 診察 ①望診 ②按診 ③問診 ④脈診、舌診

3. 証型分類

①病勢緩急の分類 ●急性腰痛 ●慢性腰痛

②病因内外の確定 ●現代医学の考え

●中医学の病因分析：「外邪襲絡」「打撲損傷」「過労久耗」「加齢老化」

③正邪盛衰の判別 ●実証 ●虚証

④病位表裏の確定 ●経絡所属：

督脈病・膀胱経病・胆経病・胃経・肝経病・腎経病・脾経病

⑤病性寒熱の弁別 ●熱証 ●寒証

弁証のまとめ： 氣滯血瘀・風寒湿証・腎中精氣虧虚

(三) 腰痛症の推拿治療

1. 治療原則（治法） 急則治標：経絡疎通・行気活血・理筋整肌・活利関節

緩則治本：臟腑気血の調和

2. 推拿療法の処方

①経脈（けい みゃく） 督脈 膀胱経 胆経 任脈 胃経 脾経 腎経 肝経

②腧穴（ゆ けつ）

■基本腧穴 阿是穴 委中 腰痛穴 腎兪 環跳 等

■弁証取穴 （相關する経絡上） 督脈：人中； 任脈：氣海、関元；

膀胱経：承扶 崑崙； 胆経：風市、陽陵泉

胃経：伏兎、足三里； 脾経：血海、陰陵泉

腎経：太谿、京骨； 肝経：章門

■弁証配穴 [実証] 風池 風門 風市 陽陵泉 腰陽関 命門 腎兪 委中 承筋
承山 扶陽 崑崙 足三里 豐隆

[虚証] 腎兪 腰兪 腰陽関 氣海 関元 中脘 太谿 太衝 太白 足三里

③手技 滾法 按圧法 按揉法 拿捏法 推法 擦法 搓法 摩法 擊拍法

屈伸法 扳法 斜扳法 搖法

3. 推拿施療

(1) 施療の体位 **臥位**（俯臥位、仰臥位、側臥位） / **坐位**

(2) 施術の順序 ①摩法（背腰下肢部） ②滾法（督脈・膀胱經・胆經）
③按壓法（疼痛点及び腧穴） ④按揉法、拿捏法、擊法/拍法
⑤扳法（斜扳法）/屈伸法 ⑥搖法 ⑦擦法/搓法（腰部）

四、推拿療法の基本手技（その5）

1. 拔伸法（ばっしん ほう）
2. 搖法（よう ほう）

五、推拿練功の紹介——「少林内功・平手托塔（へい しゅ たく とう）」

1. 基本姿勢 「立ち姿勢」
2. 動 作 「上肢の動き・筋力使い」
3. 呼 吸 法 「自然呼吸」
4. 意念（イメージトレーニング） 「落着き・集中・対抗力の運用」