

2025/09/07（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——「舌診」
- 二、推拿健康法——「浮腫み症の改善と予防」
- 三、胃脘痛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（二）
- 五、推拿練功の紹介——「風擺荷葉」

一、中医推拿療法の臨床診察法——「舌診（ぜっしん）」

（一）舌診と推拿療法

1. 理論基礎

- ①中医学理論に基づきます。
- ②弁証論治を基本規則とします。
- ③全体の状態を把握します。

2. 臨床応用

- ①施療前の診察
- ②施療後の確認

（二）舌診の内容

1. 観察の内容

- ①観察の部位（舌質、舌苔、舌下脈絡）
- ②観察の項目（神・色・形・態）

2. 判断の内容

- ①表裏
- ②虚実
- ③寒熱
- ④進退

二、推拿健康法——「浮腫み症の改善と予防」

- 1. 推拿手技：摩法・按揉法・推法・擦法
- 2. 腧穴（ツボ）：太淵穴・陰陵泉穴・水分穴・氣海穴
- 3. 推拿操作法：①摩 法→顔面部・胸腹部・腰部・四肢
②按揉法→太淵穴・陰陵泉穴・水分穴・氣海穴

③推 法→患部及び周辺

④擦 法→胸腹部・腰部

三、胃脘痛の改善における推拿療法の応用

(一) 弁証（診断）

1. 症状 ①胃脘部疼痛
 ②その他（食欲、嘔吐、吐き気 など）

2. 診察 ①望診（神、形、態、色）
 ②按診（圧痛、触覚）
 ③問診（本人の感覚、病程など）
 ④脈診、舌診

3. 帰納（証型） ①病位表裏の確定
 ②病勢緩急の分類
 ③病因内外の確定
 ④正邪盛衰の判別
 ⑤病性寒熱の弁別

4. 弁証のまとめ

証型	症状	舌脈象
寒邪客胃	胃脘痛突然発作、温めると痛減、冷えたら加重	舌淡苔薄白 脈弦緊
宿食積滯	胃脘脹痛、吐き気（気味くさい）、或いは嘔吐（消化できてないもの）、吐き出し後痛み軽減、食欲なくなり、排便がすっきりしない	舌紅苔厚膩 脈滑
肝気犯胃	胃脘脹痛、脇まで響き、シャグリが頻繁にする	舌淡苔薄白 脈沈弦
脾胃虚寒	胃脘隱痛、喜暖喜按、神疲乏力、四肢冷え	舌淡白 脈虚軟

(二) 施治（治療）

1. 治療原則（治法）
「理気と胃止痛」
①経絡疎通・行気活血
②脾胃調和

③瀉実補虚（弁証に基づく）

2. 処方 ①経脈 督脈 任脈 胃経 膀胱経 胆経 脾経 肝経

②腧穴 ■基本腧穴 足三里 内関 梁丘 公孫 章門
中脘 肝兪 胆兪 胃兪 脾兪 三焦兪 等

■弁証配穴 [寒邪客胃] 外寒：風池 風門 肩井 合谷
裏寒：神闕 氣海 命門
[宿食積滯] 天枢 上巨虚 下巨虚 陽陵泉 膈兪 肝兪
[肝気犯胃] 期門 天枢 太衝 膈兪 肝兪
[脾胃虚寒] 神闕 氣海 関元 太白

③手技 一指禅法 揉法 按压法 按揉法 推法 擦法 摩法 抹法 搓法
拿法 捏法 振法

3. 施療 俯臥で ① 摩法（背部）
② 按压法/一指禅（腧穴或いは痛点）
③ 按揉法
④ 推法・擦法（上下）（督脈・膀胱経）
⑤ 抹法（左右）

仰臥で ① 摩法（腹部・脇部）
② 按压法/一指禅（腧穴或いは痛点）
③ 按揉法
④ 推法・擦法（上下）（任脈・胃経・脾経）
⑤ 抹法（左右）
⑥ 振法（胃脘部）
⑦ 摩法（全腹部）・搓法（両脇）

三、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