

- 一、中医導引療法の紹介
- 二、高血圧症の改善における中医推拿療法の応用
- 三、推拿基本手技の復習（五）
- 四、推拿練功の紹介——「烏龍入洞（う りゅう にゅう どう）」

一、中医導引療法の紹介

（一）導引

1. 中医学の定義 ●搖筋骨、動肢節

●引体至柔、導氣至和

本人が自ら主動的に肢体、筋肉、骨関節を動かし、体を柔らかくし、氣血の流れを和やかに疎通する中医臨床療法です。

2. 導引と推拿療法

推拿療法の古代名称「按摩、按蹠」

『黄帝内経』の中の記載：「按蹠導引」

3. 導引と氣功

●「氣功」という名称を正式的に使用

1956年中国河北省唐山市氣功療養所から

●氣功の源流

①源：古代の巫（記事、占卜、治病）——「舞」

②流：医道（治病と養生） 道教（宗教）

佛教（宗教的） 儒家（修身養心） 武術（護身格闘）

（二）歴史上の代表的な導引功法

1. 五禽戲（ご きん ぎ） 虎戲・鹿戲・熊戲・猿戲・鳥戲

2. 六字訣（ろく じ けつ） 吹、呼、唏、呵、嘘、四

3. 八段錦（はち だん きん）

双手托天理三焦 左右開弓似射雕 調理脾胃須單拳 五勞七傷往後瞧

搖頭擺尾去心火 攢拳怒目增氣力 兩手攀足固腎腰 背後七顛百病消

（三）おすすめの導引法

髮常梳 目常運 齒常叩 耳常鼓 面常洗 頭常搖 腰常擺 腹常揉

膝常扭 脚常搓 漱玉津 捫穀道 常散步

二、高血圧症の改善における中医推拿療法の応用

（一）高血圧症に対する中医学弁証

1. 症状 ●主要症状：血圧数字 140 以上/95 以上 mmHg

●伴随症状：頭痛（後頭部から肩にかけての痛み） 頭暈（めまい）

肩凝り、耳鳴り、動悸、吐き気、偶に手足のしびれ等

2. 病因：【情志失調】【飲食不節】【労傷衰弱】

3. 病機：邪阻脈絡、清竅不利（実） 精血不足、腦失所養（虚）

4. 病勢：急性 / 慢性

5. 弁証分型：実証 - 肝陽上亢・痰濁上擾・瘀血阻絡

虚証 - 腎虚・気血両虚

（二）高血圧症に対する推拿療法論治

1. 施療方針 ■肝陽上亢証 ⇒ 平肝潜陽 滋陰止痛

■痰濁証 ⇒ 健脾化痰止痛

■瘀血証 ⇒ 活血止痛

■腎虚証 ⇒ 滋陰補腎止痛

■気血両虚 ⇒ 補益気血止痛

2. 推拿処方

①経脈 [局所] 頭頂部：督脈・肝経・膀胱経

前額部：陽明胃経

側頭部：少陽胆経・三焦経

後頭部：督脈・太陽膀胱経・小腸経

[全身] 弁証取経

主要な陰経：脾・肝・腎三経

主要な陽経：督脈・胆経・胃経・膀胱経

②腧穴 ●疎風： 風池 風府 風門

●祛湿： 水分 陰陵泉 豐隆 足三里

●補血： 血海 膈俞 中脘 足三里

●益気： 関元 気海 臍中 中脘

●滋陰： 三陰交 照海 湧泉 内関 労宮

●調臟腑： 太衝 期門（肝） 太白 章門（脾） 太谿 京骨（腎）

●行気活血 頭頸部諸穴

③手技 滾法 按揉法 按压法 拿法 摩法 推法 抹法 擦法/掃散法 叩法 擊法 拍法

3. 施療

（1）■仰臥位 1. 頭部 ①額部：按揉法・推法・抹法

②頭頂部：按压法・推法・叩法

③側頭部：按压法・推法

2. 胸腹部 ①滾法 / 摩法（臍中・腹部）

②按揉法/按压法（腧穴）

③抹法（肋骨間）/擦法（脇部）

③摩法（腹部）

3. 四肢部 ①滾法

②按揉法/按压法（腧穴）

③推法/擦法

④搓法

（2）■伏臥位 後頭部・項部→肩・上肢→背腰部・下肢

①滾法/摩法

②按揉法/按压法（腧穴）

③推法（上→下）

④搓法（上→下）

⑤擊法/拍法（上→下）

（3）座位 ①側頭部 掃散法

②側頸部 推橋弓

③拿五經・拿肩井

三、推拿療法基本手技の復習（その五）

1. 手技の動き特徴による分類

六大類「擺動類・按压類・摩擦類・叩擊類・震動類・關節類」

2. 手技の臨床応用による分類

三大類「点類・線類・面類」

四、推拿練功の紹介——「少林内功・烏龍入洞（う りゅう にゅう どう）」

練習の基本内容： 姿勢・動作・呼吸・意念