

- 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、気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」
- 『黃帝内經』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年中國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　　調理脾胃須單舉　　五勞七傷往後瞧
  - 搖頭擺尾去心火　　攢拳怒目增氣力　　両手攀足固腎腰　　背後七顛百病消

### （三）おすすめの導引法

髪常梳　目常運　歯常叩　耳常鼓　面常洗　頭常搖　腰常擺　腹常揉  
膝常扭　脚常搓　漱玉津　摶穀道　常散歩

## 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】【劳傷衰弱】

3. 病機：邪阻脈絡、清竅不利（実） 精血不足、脳失所養（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 - 腎虛・気血両虛

## （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

■腎虛証 ⇒ 滋陰補腎止痛

■気血両虛 ⇒ 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 豊隆 足三里

●補血：血海 脾俞 中脘 足三里

●益氣：関元 気海 脇中 中脘

●滋陰：三陰交 照海 滾泉 内関 労宮

●調臟腑：太衝 期門（肝） 太白 章門（脾） 太谿 京骨（腎）

●行氣活血 頭頸部諸穴

③手技 滾法 按揉法 按圧法 拿法 摩法 推法 抹法 擦法/掃散法 叩法 撃法 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：按圧法・推法・叩法

③側頭部：按圧法・推法

2. 胸腹部 ①滾法 / 摩法（膻中・腹部）

②按揉法/按圧法（腧穴）

③抹法（肋骨間）/擦法（脇部）

④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拿五経・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