

推拿や鍼灸が内臓に影響を与える訳はこれ!

つぼうち推拿整体
20206月号

経

絡



経絡はストレッチや経絡リンパマッサージなど、経絡という言葉を目にしたことがある人はいませんか?

経絡は人体の気血を運行し、上下内外を貫き、五臓六腑、四肢百骸、五官九竅を連絡する通路である。

五官：目・舌・口・鼻・耳
九竅：目二つ・耳二つ・鼻二つ・口・尿道・肛門の9つの孔

経絡の元来の意味は縦系と横系。鍼灸学では経脈と絡脈のことを指します。

経脈：身体を縦に流れる脈
絡脈：経脈同士の連携・網状に全身をまとう

これ以上の事は難しいので割愛します。経脈でよく知られているのが正経十二

経脈です。よく電車の線路に例えられ、その線路上にある停車駅が経穴(ツボ)と呼ばれます。これらの運行に問題が起こる

(詰まる)と病気になり、再びスムーズに運行させるると病気は快方に向かいます。

この正経十二経脈は三つの陽と三つの

陰、そして手足に分けられます。両手両足を地面につけたとき、ヒトの体で太陽

が当たる側を陽、当たらない側を陰と考えます。これらの流れには方向性があり、十二経脈が相互に接続して端のない一本の環になるのです。



また、十二経脈のように臓腑と連絡することなく、別に抜かれる奇経八脈というのがあります。奇

経八脈は、正経十二経脈の間を縦横に走り、交差して経絡間の連携

を密にするとともに、経脈を流れる気血を調整し、経脈中の気血が

旺盛になれば、溢れた気血を蓄え、不足すれば補充する役割があります。

督脈は主に血の流れを司り、この二つには十二経脈のよ

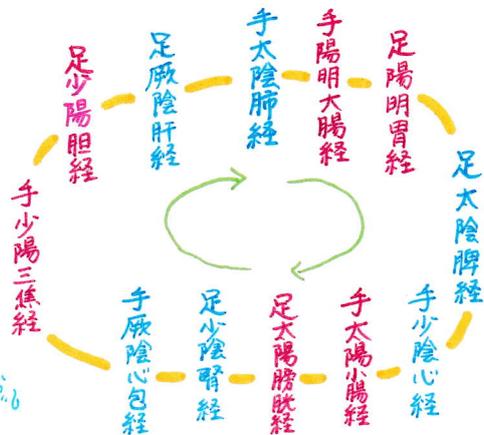
うに経穴があります。

あ、あ、難しいですね。だから、6年も書かなか、たんです(笑)

6年も書かなか、たんです(笑)

経絡

- ① 気血を運行する 各臓腑器官の働きを調整する
- ② 臓腑の変調を表す 二りも痛みとなってツボに反映される
- ③ 治療効果を伝達する 各臓腑器官の気血の流れを良くし患部を治す
- ④ 病邪の侵入経路になる 寒邪や湿邪などの病邪の侵入通路になる



大まかな経脈ルート 見る気がなくなりますが...

それぞれの経絡に沿った筋・関節と、その他下記の症状に効果があります。

<h3>手太陰肺経</h3> <p>胃のあたりから始まり、「中府」で体表に出る。親指の爪のつけ根にある「少商」でおわる。</p> <p>効果のある症状 せき、ぜんそく、痔、五十肩、扁桃腺炎など</p>	<h3>手陽明大腸経</h3> <p>人差し指にある「商陽」から鎖骨あたりで体内と体表に分かれる。体表は小鼻のわきの逆さまで。体内はひざ下の「巨虚」まででおわる。</p> <p>効果のある症状 軽い便秘、腹部脹満、顔の吹出物、歯痛、首・肩こりなど</p>	<h3>足陽明胃経</h3> <p>小鼻のわきから始まり、頭へ向かうルートと、のどに下がるルートに分かれる。さらに、鎖骨で体内と体表に分かれ、人差し指「厲兌」でおわる。</p> <p>効果のある症状 胃痛、下痢、口内炎、のどのつまり、咽痛、肩こり、顎関節痛など</p>	<h3>足太陰脾経</h3> <p>足の親指「隠白」から始まり、腹部で体内と体表に分かれる。体内は脾胃を通り心へ。体表は脇の下で「大包」に向かう。もう一方はのどから舌に向かう。</p> <p>効果のある症状 胃痛、嘔吐、下半身の冷え、下痢など</p>
<h3>手少陰心経</h3> <p>心臓から始まり、3つに分かれ、一方は小腸へつながる。一方は目へ。もう一方は脇下の「極泉」で体表に出て、小指の「少衝」でおわる。「掌衝」</p> <p>効果のある症状 胸・脇痛、動悸、不眠、精神不安、掌中熱痛など</p>	<h3>手太陽小腸経</h3> <p>手小指の「少澤」から始まり、肩甲骨をめぐり、鎖骨のくぼき「缺盆」(胃経)で2つに分かれ、体内は心臓・小腸を通る。体表は耳の聴官でおわる。</p> <p>効果のある症状 テニス肘、五十肩、のど・あご痛、難聴、首が回らないなど</p>	<h3>足太陽膀胱経</h3> <p>目頭にある「睛明」から始まり、額に上がり、頭頂部で分かれる。一方は脇へ。一方は首の後ろで2つに分かれ、体内に入り、腎膀胱につながる。膝裏で再び体内になり、小指「至陰」でおわる。</p> <p>効果のある症状 目痛、腰痛、下腰痛、頭痛など</p>	<h3>足少陰腎経</h3> <p>足の小指から始まり、湧泉から体表に出る。体表ルートは鎖骨下の「筑胃」で、体内ルートは腎臓から一方は膀胱へ。一方は肝・肺、心のど、舌につながる。</p> <p>効果のある症状 喉乾痛、煩い、せき、てんとう骨痛、冷え性、腎臓病など</p>
<h3>手厥陰心包経</h3> <p>心臓から始まり、腹部を通り、下腹部にいくルートと、胸を横切り脇下「天池」から出て、中指の先「中衝」でおわる。</p> <p>効果のある症状 手等のほてり、腕の腫れ、心臓痛、煩い、動悸、腱鞘炎、吐き気など</p>	<h3>手少陽三焦経</h3> <p>手の薬指関節から始まり、肩から脊椎(二)で体内に入り、身体の前部に向かう。胸部に投分かれ、一方は心包(心臓を包む外膜)を通り三焦へ。一方は目尻の「系帯」でおわる。</p> <p>効果のある症状 耳鳴り、難聴、のど痛、汗かきなど</p>	<h3>足少陽胆経</h3> <p>目尻の「瞳子膠」から起り、体表は頭部をめぐり、体の側面を通り、「足竅陰」でおわる。体内は(ほお)を回り、胸中から肝・胆を通り、股関節あたりで体表へと合流する。</p> <p>効果のある症状 ぎっくり腰、座骨神経痛、めまい、片頭痛、難聴、たま息</p>	<h3>足厥陰肝経</h3> <p>足親指「大敦」から始まり、陰部のあたりを回り、肝臓前「期門」から体内に入り、枝分かれ、一方は肺を通り中焦へ。一方は肺、のど、口鼻、目、そして頭頂部「督脈」につながる。</p> <p>効果のある症状 腰痛、男子のこぶしの腫れ、女子の婦人科疾患、遺尿、下痢など</p>
<h3>督脈</h3> <p>骨盤内から始まり、会陰部に出て、腰・背・中・うなじ、後頸部、頭頂部、額上層を通り、上層内部「風府」でおわる。</p> <p>効果のある症状 頭重、けいこ、緊張、めまい、尿漏れ、インポテンシーなど</p>	<h3>任脈</h3> <p>骨盤内から始まり、会陰部に出て、正中線上を上がり、下唇部へ。そこから内部に入り、両目の下でおわる。</p> <p>効果のある症状 男性器の不調、婦人科疾患、不妊など</p>	<h3>その他の奇経八脈</h3> <p>衝脈: のぼせ、月経不調、不妊 帯脈: 足の萎え、腹部脹満 陽蹻脈: 不眠、昼間てんかん 陰蹻脈: 欲眠、夜間てんかん 陽維脈: 寝汗、苦寒熱 陰維脈: 寝汗、苦心痛</p>	<p>例えば、膝痛は</p> <ul style="list-style-type: none"> 前部痛: 陽明胃経の異常 外側痛: 少陽胆経 内側痛: 太陰脾経 後部痛: 太陽膀胱経 <p>患部を触らなくても経絡で調整します</p>