

STEP · BY · STEP

痛みを取る マッサージ自然療法

MASSAGE

for pain relief

A black and white photograph showing a person from the side, lying face down. Another person's hands are visible, performing a massage on the person's back and shoulder area. The background is dark and out of focus.

ピエーチェー・チン著

STEP-BY-STEP

痛みを取る マッサージ自然療法

MASSAGE

for pain relief

by
Peijian Shen

ピエーチェー・チン著
宇久村淳子訳

GAIA
BOOKS
産調出版



A GAIA ORIGINAL

ガイアブックは、“健康で自立した地球”をテーマとする「ガイア」の思想を賛え、読者の皆さまそれが、個人的かつ普遍的な調和のもとで生きていくためのお役に立ちたいと力をつくしています。

Editor	Fiona Trent
Designer	Kitty Parker-Jervis
Illustrators	Aziz Khan, Tim Monk, Helen Ward
Managing Editor	Pip Morgan
Production	Susan Walby
Direction	Joss Pearson, Patrick Nugent



® This is a Registered Trade Mark of Gaia Books Limited

Copyright © 1996 Gaia Books Limited, London
Text copyright © 1996 Peijian Shen

The right of Peijian Shen to be identified as the author of this work has been asserted in accordance with Sections 77 and 78 of the Copyright, Designs and Patents Act 1988, United Kingdom.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

First published in the United Kingdom in 1996 by
Gaia Books Ltd, 66 Charlotte St, London W1P 1LR
and 20 High St, Stroud, Glos GL5 1AS

ISBN 1-85675-052-3

A catalogue record of this book is available from the British Library.

Printed and bound by MRM Graphics in Singapore

10 9 8 7 6 5 4 3 2

*Gaia Books would like to thank:
Helena Petre, Eleanor Lines, and
Charlie Ryrie for editorial assistance,
Mary Warren for compiling the
index, Helena Petre, Jenny Banfield,
Helen Conway-Jones, Owen Elias,
Sam Bloomfield, Gaia, and
Katherine Pate for acting as models.*

*This book is not intended to replace medical care under the
direct supervision of a qualified doctor. Before embarking on
any changes in your health regime, consult your doctor.*



目 次

著者のことば	6
はじめに	8

第1部	基本理論◎THE FOUNDATIONS	14
第1章	自己マッサージ◎SELF-CARE MASSAGE	16
第2章	マッサージの手技◎LEARNING THE TECHNIQUES	28
第3章	経絡を広げる◎OPENING THE CHANNELS	46
第2部	実践◎THE PRACTICE	64
第4章	痛みを癒すマッサージ◎RELIEVING PAIN	66

付 錄

経絡の体表循環図◎THE CHANNELS	122
ツボ◎THE ACUPOINTS	128
痛みに効く点◎THE PAIN-RELIEF POINTS	138
人体解剖図◎BODY LANDMARKS	140
用語解説◎GLOSSARY	141

索 引	142
-----	-----





著者のことば

子供のころから、私はよくマッサージや針治療を受けていました。小児マヒを患っていたため身体に障害があったからです。その治療生活を通して私が身をもって知ったことは、どんなに多くの人が身体の不調に悩み苦しんでいるか、そしてその人たちにとって中国式治療法がどんなに大きな意味をもっているか、ということです。まず親類のもとでマッサージの手技を覚えました。それから医科大学に進み、中国式マッサージの研究を続けました。大学ではその道の専門家たちとともに非常に多くのことを学びました。本書で紹介されているマッサージの技法は、伝統的な中国式マッサージの熟練した医師たちの、そして私自身の体験をもとにして、まとめられたものです。

痛みを癒すマッサージ——その手法、技術は、中国式マッサージの理論に裏づけられています。予備知識や経験は問いません。マッサージに多かれ少なかれ関心をもっている人が気軽に手にし、毎日の健康づくりに役立てていただけるなら、という思いで執筆にとりかかりました。痛みを癒すマッサージの目的は、「経絡」、ツボ、そして痛みに効く点を刺激することにより、体内の詰まった「経絡」を広げること、さらに体内を流れているエネルギーをスムーズにすることです。痛みを癒すマッサージは、誰でも簡単にできて、しかもいろいろな種類の身体の痛みや異常に対して確実に効果が得られるものです。副作用もありません。またがりや手術後のリハビリテーションの進行も助けます。さらに、痛みを癒すマッサージは、心身のリラックス、疲労回復にも効き目をあらわし、私たち一人ひとりの健康と幸せを手助けしてくれるでしょう。広く一般的には、内分泌系、運動器系に働き、さらに循環器系、神経系、呼吸器系、消化器系、泌尿器系、免疫のいろいろな症状に優れた効き目をあらわします。このマッサージだけを実践するのも良し、他の療法と組み合わせても良いでしょう。

本書の使い方

本書は、序論、本論（4章）、付録から成り立っています。序論では、知つておいていただきたい中医学の基本理論を取り上げました。本論の第1章では、簡単な自己マッサージの手法を紹介しました。ぜひこの自己マッサージを毎日続け、あなたの健康と幸せをしっかりとつかんでください。第2章では、マッサージの手技と実践する際の基本的なルールに焦点を絞りました。第3章では、体中をくまなく巡っている「経絡」を広げるマッサージの手法を紹介しました。これは西洋医学の実践者たちにとっては、比較的なじみの薄い方法かもしれません。第4章では、痛みを癒すマッサージの手法を紹介しました。あなたが学んできたマッサージの技法を使って、身体のいろいろな症状に対処していきます。もちろん似たような病気や疾患からくる痛みに出会った場合にも、これらのマッサージを参考にして応用することができます。最後に付録では、「経絡」の体表循環図と、さらにそれぞれの「経絡」に関連する特有の病気の症状についてまとめました。本書で取り上げられているツボの位置と効用についても、付録で詳しくまとめました。

中医学についてはさっぱり分からぬとか、この本はなんだか難しそうだと思われる方も中にはいるかもしれません。しかし、それはさておき、とにかく最後まで目を通し、実践してみましょう。経験によって理解もどんどん深まってきます。当初の「困難」がうそのようになくなっていることにすぐに気がつくでしょう。この「ステップ・バイ・ステップ・ブック」はイラストが豊富に盛り込まれ、マッサージの手技を学ぶには最適な一冊となるでしょう。本書をフルに活用して、痛みを癒すマッサージをぜひ自分のものにしてください。何よりも練習が一番の教師です。この言葉をいつも思い出してください。やがて練習の素晴らしい成果があらわれてくることを信じて…。

執筆に取り組む私を助けてくれた多くの人々に、ここに感謝の気持ちをあらわしておきたいと思います。まずジェニー・クリックトン（Miss Jenny Crichton）、ジェン・ビールズ（Miss Jen Beales）、C. カーディーン（Ms. C. Kerr-Dineen）、スティーブン・ガートン（Mr. Stephen Garton）、以上の人々には原稿の編集、校正に携わっていただきました。また、友人のシゲオ・ウシマルや姉のチン・イエーズ（Shen Yanzhi）のご厚意にも感謝申し上げます。本書はこうしたすべての人たちのご支援に捧げられるべきものです。



1995年

ピエーチェー・チン（Peijian Shen）



はじめに

中国ではおよそ2,000年もの間、針治療や漢方薬療法と同じくマッサージは、病気を治すもっとも効果的な治療法として親しまれてきました。痛みを癒すマッサージのアイディアは、この中国式マッサージ療法からきたものです。経絡、ツボ、さらに痛みに効く点を最大限に活用する、きわめてナチュラルで身体に優しい療法です。身体の一部を手で触ることで、痛みの症状をやわらげ、病気を治します。「病気を治すためには、病気の根源を治さなければならない」という中医学の根本理論が生きています。痛みを癒すマッサージがどのように身体に作用するのか、その効力を理解するために、ここで中医学のもっとも基本的な理論を確認してみましょう。

陰と陽

「生命って何だろう」「生命はどうやってできるのか」、この永遠の問いかけに伝統的な中医学はとてもユニークな答えを出しています。伝統医学によると、「生命は陰と陽が結合したもの」とされ、陰陽の原理は宇宙全体の基盤を成しています。それは万物をつらぬく原理であり、生と死の源泉として捉えられます。

陰と陽はまったく正反対の性質をもっており、対立しながらも互いに補い合い、依存し合っています。人間の身体も、すべて陰と陽に分けることができ、陰陽のバランスの取れた状態を健康と呼ぶのです。

気と血

生命を維持するためには、「氣」と「血」^{けつ}という2つの物質が必要不可欠だとされています。氣は生命エネルギー、つまり人間のあらゆる活動の原動力にあてはまるものです。おもに肉体をつかさどり、外的傷害からそれを守るという2つの機能をもっています。氣と血は、互いに支え合い、補い合って存在します。血が絶え間なくスムーズに流れるためには氣が必要であり、氣のエネルギーを発生させるためには血が必要なのです。「氣は血を帥する（ひきいる）」なり。血は氣の母なり」という中医学の言葉が象徴的です。健康な人間の体内では、氣と血が一定のリズムで静かに経絡を流れています。しかし、その流れが乱されてしまうと、氣と血が経絡の中で滞ったり、ふさがったりし、時に痛みとなって身体の外に現れるのです。

「气血」の停滞の原因

どうして气血が乱されてしまうのでしょうか。中医学はその原因を外因、内因、そのほかの要因と、大きく3つに分けて考えます。外因とは気候条件のこと、六氣といわれる「風、寒、暑、湿、燥、火」を指します。私たちの身体は、気候の変化にある程度は順応できるようになっていますが、気候の急激な変化や異常気象は、体内的の気のバランスを崩し、病気の芽をつくってしまうのです。

内因とは七情といわれる「喜、怒、憂、思、悲、恐、驚」の7つの感情を指します。時に激情してしまうと、やはり陰陽のバランスが悪くなったり、气血の流れを乱したり、内臓の機能に悪影響を及ぼしたりします。そのほかの要因としては、例えば、不規則な生活や過労などがあげられます。

臓器

中医学では、「臓器」を3種類に分けます（右図参照）。臓の器官（陰）、腑の器官（陽）、そしてそのほかの器官です。臓器はそれぞれ経絡と深い関わりをもっています（P.10～11参照）。

中医学が捉える人間の臓器は、西洋医学におけるものより広い意味を含んでいます。例えば、中医学の「腎」は西洋医学における解剖学上の腎臓とは異なります。「腎」は水分の新陳代謝の働きだけではなく、成長、発育、生殖に関する働きを、生涯にわたり左右するとしても重要な生命力のもと、として捉えられます。本書では中医学でいう臓器には引用符を付けて示します。

臓器の種類

臓器の分け方は次のとおりです。

☆「心包」は臓器のひとつとし、これを含め「六臓」となります。独自の経絡をもっており、おもに「心」の臓を保護する役割を果たします。

★「三焦」は解剖学的には実在する器官ではありません。胸腹部を3つに分け、上焦、中焦、下焦といい、いずれにも気が通っています。

六臓（陰の器官）

心
肝
脾
肺
腎
☆心包



その他の器官

脳
骨髓
骨
血管
子宮
胆囊



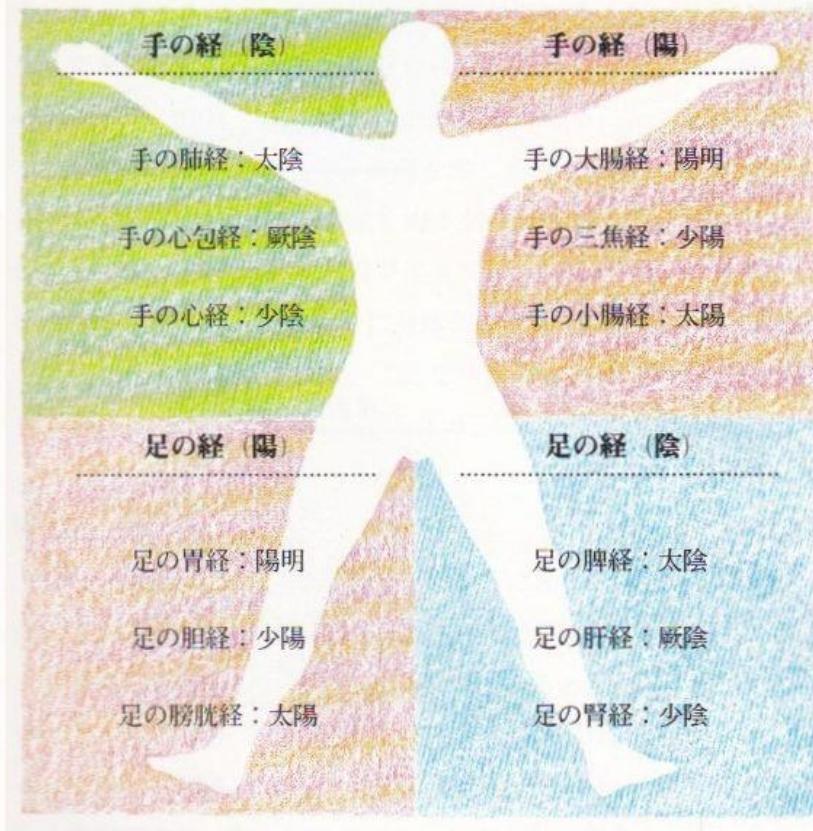
経絡のシステム

気血の巡る道としての「経絡」のシステムについては、今から2,000年以上も前の中国医学最古の医学書である『黄帝内經』(医学のバイブル)の中ではっきりと述べられています。経絡には、主要な「正経十二経」と「奇経八脈」、さらに微細なネットワークが存在します。本書では、治療の際にもっともよく使われる経絡、つまり12の正経と、奇経の中でもとくに重要な督脈と任脈を詳しく取り上げることにします。

正経は、身体の両側で遠心的一求心的な回路をつくっています。すべての経脈がそれぞれつながり合い、絶え間なく循環しています。また正経は、それぞれ内臓器官と密接につながっており、各臓器の陰

陽のバランスを助けます。このように経絡のシステムは、「臓器」、手足、そして身体の部位、骨、筋肉、腱、皮膚なども含むすべての部分をひとつの全体にする力をもっているのです。

もし「六氣」や「七情」のどれかが体内に侵入したり(P.9参照)、あるいは「臓器」に異常があったりすると、経絡の働きが悪くなり、気血の流れが乱されます。経絡や「臓器」の陰陽のバランスが崩れてしまった状態で、とくに「経絡の閉塞」、「気血の停滞」と呼ばれています。例えば、身体のどこかで痛みを感じたとします。それは病気の兆候であり、身体のある特定の経絡の働きが悪くなっていることの危険のメッセージとして考えることができます。



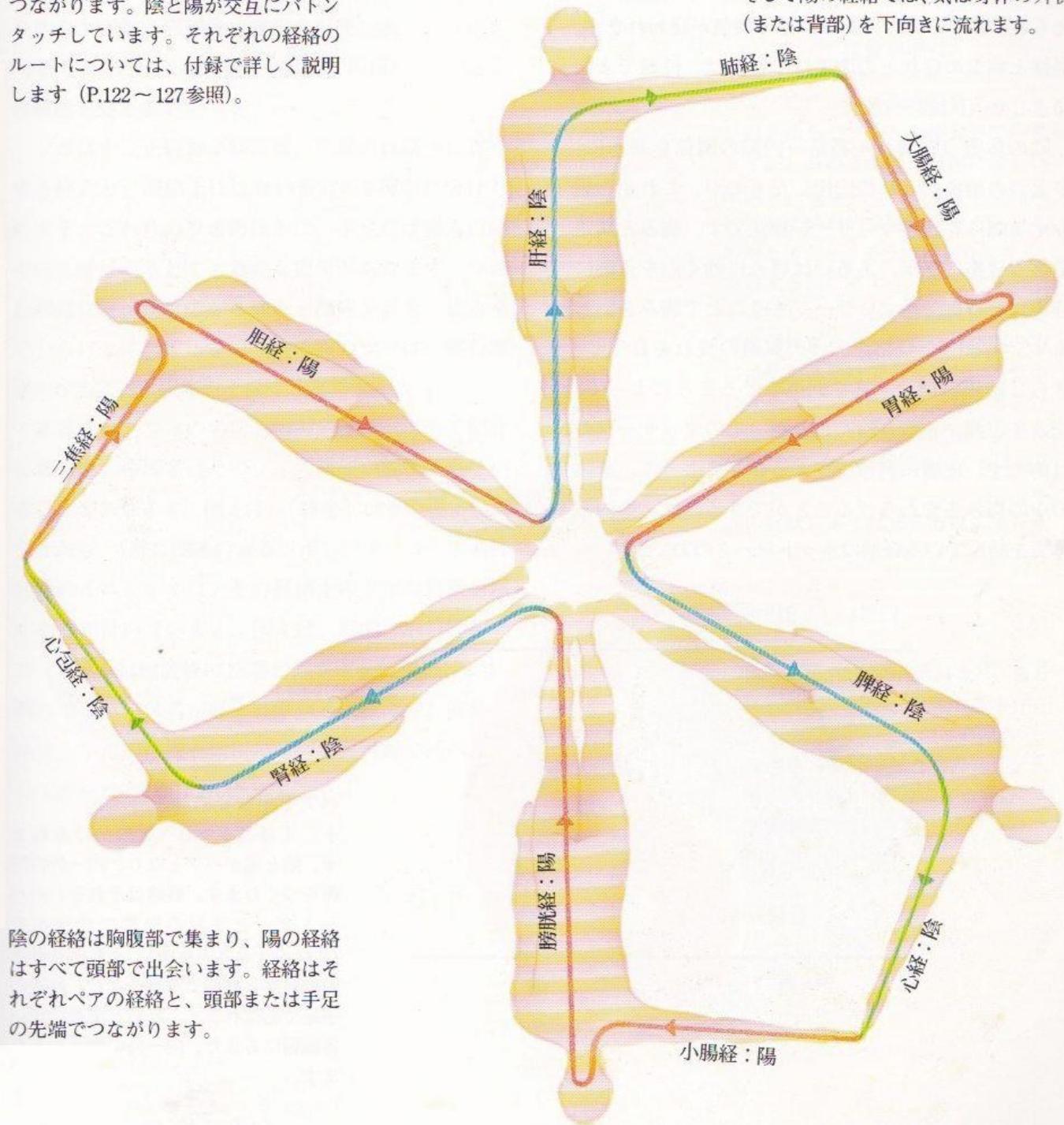
十二正経の名前

十二正経は陰と陽のグループに大別され、それぞれが特定の内臓器官と結びつき、それらの臓器と手足の先端を結ぶルートをつくっています。各経絡の正式な中国名は「手之太陰肺經」のように手足、陰陽の度合をあらわす用語、そして臓器名の3つの合成語となっていますが(左図参照)、本文では例えば「肺経」などのように臓器名だけであらわします。

气血の流れ

このイラストは経絡を巡る气血の流れをあらわしたものです。気と血の流れは、肺経から始まり、さまざまな経絡を一つひとつ通って全身を巡り、ふたたび肺経に戻り、また新たな循環へとつながります。陰と陽が交互にバトンタッチしています。それぞれの経絡のルートについては、付録で詳しく説明します（P.122～127参照）。

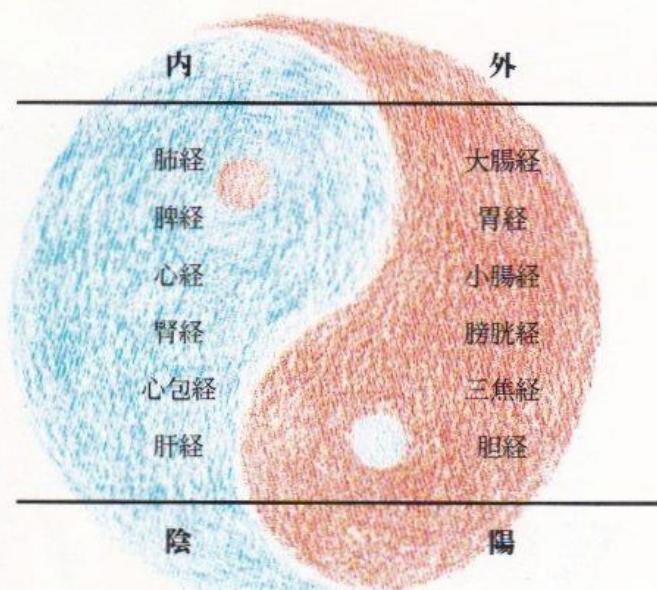
陰の経絡では、気は身体の内側（または腹部）を上向きに流れるとされています。両手を頭の上に上げた姿勢をとるとはっきりその向きがわかるでしょう。そして陽の経絡では、気は身体の外側（または背部）を下向きに流れます。



痛みを癒すマッサージ

痛みを異常のサインとして、それに関連のある箇所を正確に捉えれば、どの経絡が滞っているのか、どの臓腑が病んでいるのかを知ることができます。例えば、脇腹の痛みは肝臓あるいは胆嚢の異常が考えられ、鎖骨あたりの痛みは肺の病気が疑われます。経絡と病気の症状との関係については、付録でまとめました（P.122～127）。

この体表（皮膚）－経絡－内臓の関係を基本に、ひとつの治療法として応用したものが、これから紹介する痛みを癒すマッサージ療法です。痛みと関連のある経絡、ツボ、あるいは痛みに効く点を正確に抑え、その部分をマッサージすることで痛みを治します。詰まった経絡を広げ、气血の流れを良くし、さらに陰陽のバランスを回復させることによって、痛みを根源から取り除くことが、このマッサージの目的です。皮膚に刺激を与えることによって、身体の中の痛みをやわらげができるのは、体内と体表を結んでいる経絡のネットワークの力です。



ペアを組む経絡

十二正経は6つのペアに分けられます。陰と陽がペアとなり、内一外の関係をつくります。経絡はそれぞれのパートナーと手足の先端でつながり（P.11のイラスト参照）、それぞれ身体の胸腹部と背部で対称をなし、反対の手足で結ばれます。経絡と関連の深い各臓腑にもまた、内一外の関係があります。

ツボ

ツボは中国語で「穴位」といい、気の小さな穴という意味があります。何百というツボが経絡の道に沿って存在し、気血の流れを助けます。ツボは「臓器」をはじめ、身体のあらゆる部位と密接に関係し、身体の生理的、病理的な変化を反映します。ツボを刺激することにより、気血の流れを円滑にし、「臓器」の機能を整えます。

ツボは十二正経および督脈、任脈の経絡上に存在する経穴と、経絡上にはない奇穴の2種類に分けられます。これらのツボのほかに、手足には痛みに効く点と呼ばれるとても重要な箇所があります。ツボと同様に身体中に広がる痛みと関連をもち、痛みをやわらげます。ツボを見つける際のコツは、痛む部分の中心にある圧痛点を探すことです。

本書では、ツボの名前を中国名とコード名で紹介しました。中国名はそのツボの機能が説明されていることがあります。例えば、「肺愈」はその漢字が示すとおり、「肺に関連のあるツボ」です。コード名は経絡のイニシャルに、その経絡上のツボの位置を示す番号が付いています。例えば、「UB 13」(肺愈のコード名)は膀胱経の13番目のツボをあらわします。西洋ではコード名が好まれているようです。経絡の略字、ツボの位置と効用については付録で述べます(P.128~139参照)。

注意事項

さて、これから痛みを癒すマッサージの手法を一つひとつ紹介していくますが、このきわめて身体に優しい療法も、あらゆる人のあらゆる痛みに対して絶対的な効果が得られるものかというと、そうではありません。実践する前に必ず、下記の注意事項を確認してください。例えば、妊婦や虚弱体質の方、ひどい神経質の方には効果は期待できません。月経中には腰の部分をマッサージすることは避け、指圧あるいは温湿布をした直後のマッサージは控えてください。

次の症状にあてはまる方は、マッサージをしてはいけません。

- 骨折あるいは脱臼
- 伝染病
- 風邪をひいた際の発熱時など、ある病気のピーク時だと思われる場合
- ひどい高血圧症あるいは心臓病
- 皮膚炎あるいは腫れものなど、皮膚に異常なトラブルのある場合
- 悪性腫瘍やるいれき
- 内出血のある場合





part one
THE FOUNDATIONS

基本理論

CHAPTER ONE

自己マッサージ

中国では、昔から「優れた医者は病気になる前の身体を相手にする。だめな医者は病気が起こってから手を打ち始める」といわれ、治療より予防を重視する考えがあります。この格言は、中医学の基本原理を象徴しています。

マッサージの目的は、身体の不調や病気を予防することです。他人に対して施すのが普通ですが、もちろん自分自身でマッサージすることもできます。自己マッサージは誰でも簡単にでき、しかも確実に効果が得られます（ただし、P.13の注意事項にあてはまる方には適しません）。

本書では、一連の自己マッサージの手法をそれぞれイラストを入れてわかりやすく解説してあります。ここで紹介する自己マッサージをすべて習得し、トータルな健康づくりに役立てたり、あるいはとくに自分に必要だと思われる特定のマッサージだけを覚えてても良いでしょう。現在、痛みを感じているところがある方は、最初に第4章の『痛みを癒すマッサージ』に進んでください（P.66～121参照）。その後で、健康増進のためにこの章の自己マッサージをマスターし、毎日の日課にするとより効果的です。マッサージの基本手技については第2章で詳しく取り上げます（P.28～45参照）。

毎日15分間の自己マッサージで、健やかな心と身体を取り戻しましょう。



頭部と顔面の自己マッサージ

頭を渦巻き型にもむ

右手の手のひらを頭のてっぺんの左右の耳たぶを結ぶ線の真ん中に置きます。ここがDu 20【百会】というツボの位置です。百会をあまり力を入れすぎず、気持ちの良い程度の力で水平に押します。時計回りに10回、さらに反対に10回ゆっくりと渦巻き型にもみます。

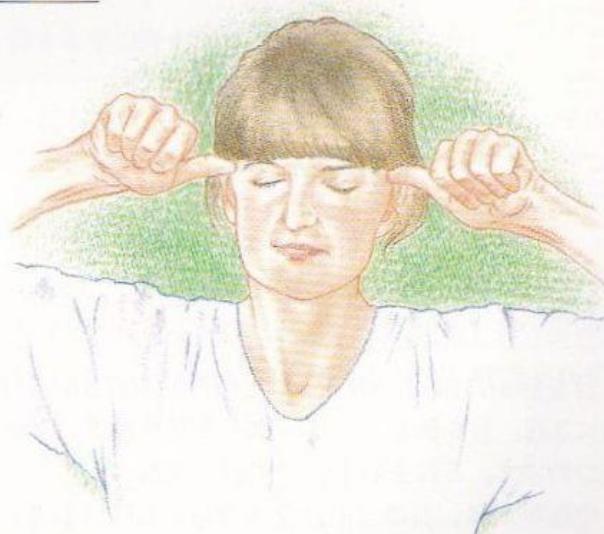
中医学では、脳は「エネルギーの宝庫」と呼ばれています。百会（P.128参照）は、脳を巡る気の流れをコントロールする重要なツボです。このマッサージは脳の働きを活発にし、記憶力を高めたり、高血圧症の予防に効きます。



こめかみを渦巻き型にもむ

左右の親指をそれぞれ、こめかみにあてます。目尻から親指の横幅分1本うしろで、耳の上の位置にある【太陽】というツボを時計回りにゆっくりと渦巻き型にもみます。気持ちの良い適度な力を加えるように心がけてください。これを30回くり返します。

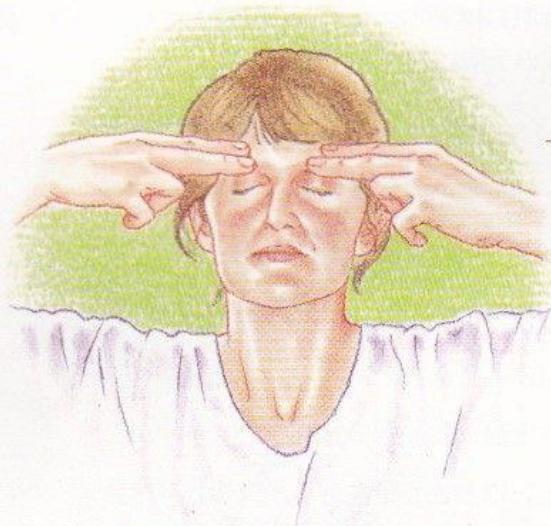
太陽（P.129参照）は頭部のいろいろな不調をやわらげるのに有効なツボです。このマッサージは頭痛、不眠症、さらに近視などの目のトラブルを予防します。また脳をリラックスさせる働きもあります。



手で髪をとく

指を自然に丸め、左右の指先を使って前髪の生え際から首のうしろ側に向かって髪をときます。力を入れすぎず、気持ちが良い程度の刺激を与えます。これを20回くり返します。

陽の経絡はすべて頭部で出会うことから、頭は「すべての陽が集まるところ」と中医学では考えます。このマッサージは脳をリラックスさせ、記憶力を高め、神経症の予防に適しています。



まゆ毛を水平に押す

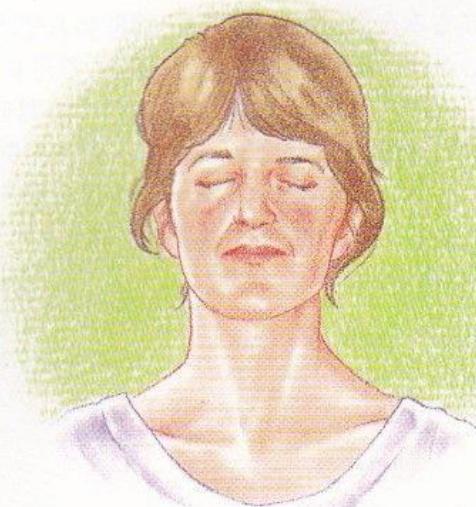
人さし指と中指を揃え、指先を左右それぞれ、まゆ毛の内側の端に置き、やさしくまゆ毛に沿って水平に押します。これを10回くり返します。

この簡単なマッサージはまゆ毛に沿って存在する3つのツボを刺激し、目をリラックスさせ、目の病気や頭痛に効果的です。

目を動かす

目を静かに閉じ、ゆっくりと時計回りに3回、反対に3回、目を動かします。ぱっと目を開き、前を見つめます。これを1回とし、3回くり返します。

中医学では、目は「心と身体の窓」と呼ばれています。目を動かすだけで、目の疲れが取れ、目の表情が生き生きとしてきます。



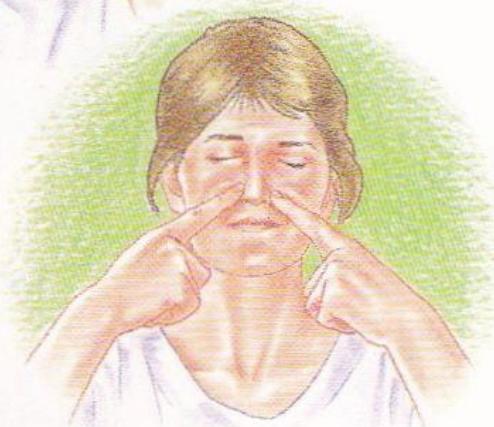
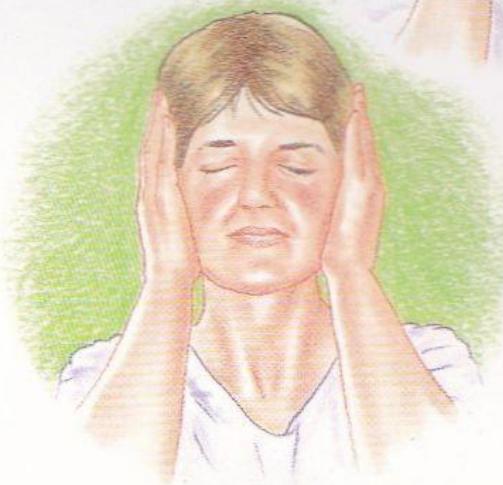
顔を手のひらでさする

始める前に手をこすって暖めておきます。左右の手のひらを顔にあて、それぞれ頬から耳の方に動かします。やさしく顔を洗うような感じで、10回くり返します。

このマッサージは顔の血行を良くし、はりのある若々しい肌をつくり、しわの防止に効果があります。



[注意]
顔のマッサージは、
にきびや吹き出物の
ひどい方には適しません。



鼻を水平に押す

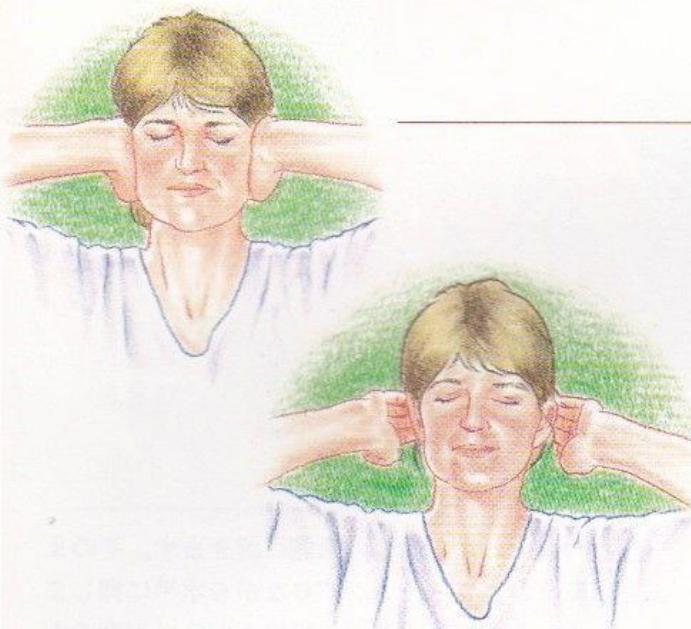
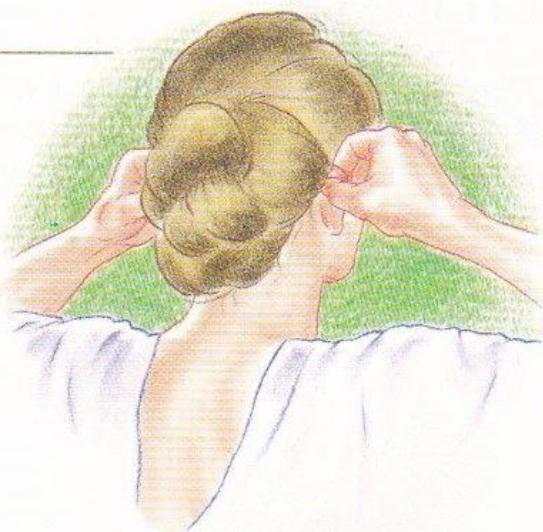
左右の人さし指を鼻橋の両側に置きます。そのまま下に鼻孔のところまでなぞりながら水平に押します。あまり力を入れすぎず、気持ちが良い程度の力と適度な早さで20回くり返します。

このマッサージは中国ではとくに「長生きのためのマッサージ」と呼ばれ、LI 20【迎香】(P.120参照)を含むいくつかのツボを刺激します。呼吸器疾患の予防に向いています。

耳をつかむ

始める前にイヤリング、ピアスははずしておきましょう。親指と人さし指で、適度な強さで耳をつかみます。耳の上側から始め、耳たぶの方に下がっていきます。これを10回くり返します。

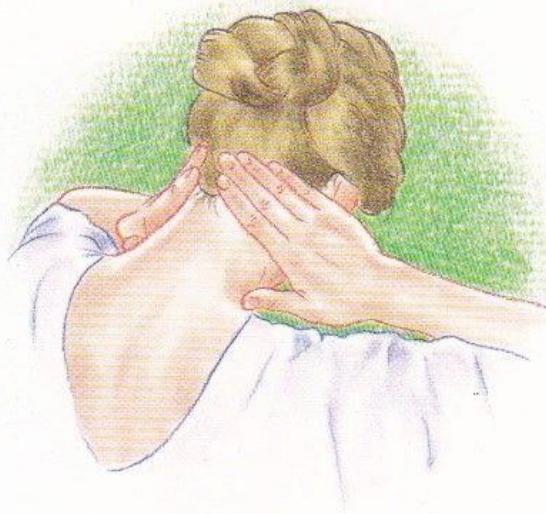
耳には身体のいろいろな器官の相互関係を仲介する無数のツボが存在しています。耳全体を刺激することにより、総合的な健康増進に役立ちます。とくに高血圧症の予防に効果的です。



耳を垂直に押す

左右の手のひらで耳全体を覆います。指先は頭のうしろに向けます。手のひらを少し強めに垂直に押し、ぱっと離します。手を離した瞬間、太鼓の音のようなものが聞こえるでしょう。これを10回くり返します。

このマッサージは聴力を良くし、とくに耳鳴りをしづめ、そのほか、いろいろな耳の疾患の予防に適しています。



首をさする

左右の手のひらをそれぞれ首のうしろ、耳の下の方に置きます。後頭部の両側にある**GB 20【風池】**(P.129参照)を手のひらで前後に30回さります。だんだん首が暖かくなってくるでしょう。

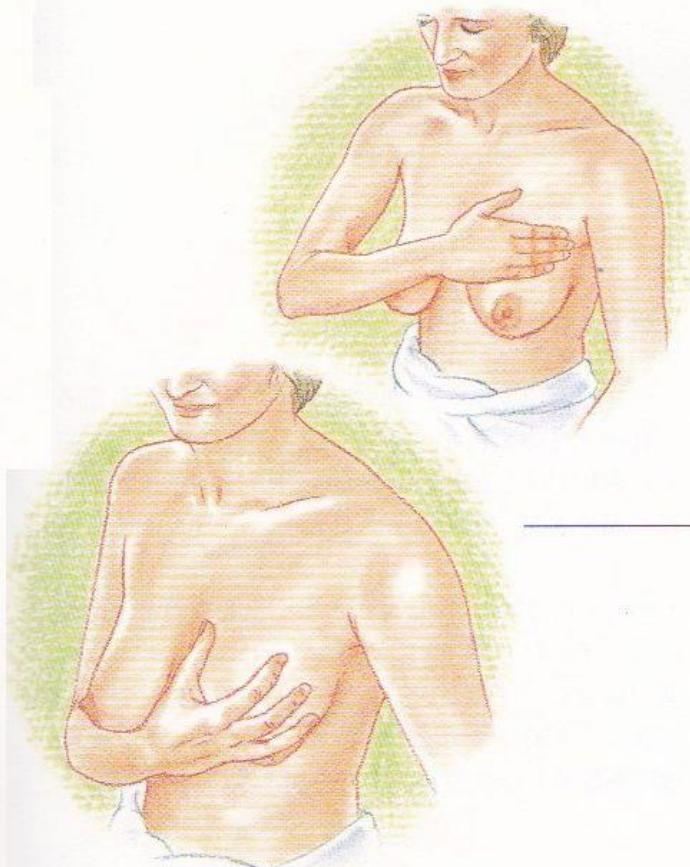
このマッサージは風邪の予防に効果的です。

腹部と背部の自己マッサージ

胸骨を渦巻き型にもむ

右手の手のひらを胸骨のあたり、左右の乳首を結んだ線のちょうど真ん中の部分にあてます。そこには**Ren 17【膻中】**^{だんちゅう}というツボがあります。膻中を、あまり力を入れず、気持ちが良い程度の力で、時計回りに1回、反対に1回渦巻き型にもみます。これを40回くり返します。

膻中（P.131参照）は六臓のひとつである「心包」と関連の深いツボです。気がその一点にすべて集まつてくるので「気の池」ともいわれています。このマッサージは「心」をはじめ、「肝」「脾」の臓に作用します。



胸を渦巻き型にもむ

右手の手のひらで左の胸のまわりを20回さすります。次に左手の手のひらで右の胸のまわりを20回さすります。それから右手で左胸を包むようににぎり、ぱっと離します。これを左右の胸で20回ずつ行います。

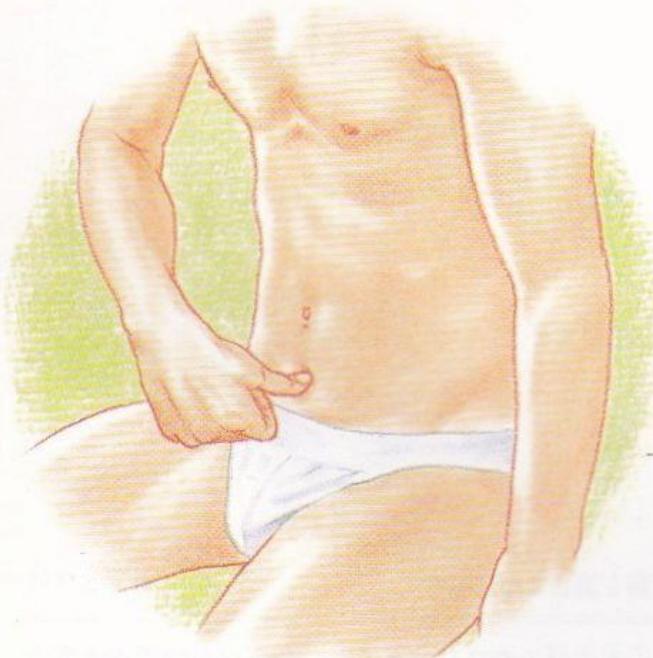
この胸のマッサージは体調を整える働きをもっています。

【注意】
おなかのマッサージは
いずれも妊婦の方には
適しません。

へその周辺を揺り動かす

始める前に両手をこすって暖めておきます。肩の力を抜いて、少し意識を集中させてみると良いでしょう。右手の手のひらをおなかの上にあて、へその周辺を時計回りに揺り動かします。これを、徐々に力を加えながら、20回くり返します。

腹部にある無数のツボと経絡を刺激し、気血の流れを助けるマッサージです。消化機能を整える効果があります。



[注意]
おなかのマッサージは
妊娠の方には
適しません。

下腹部を渦巻き型にもむ

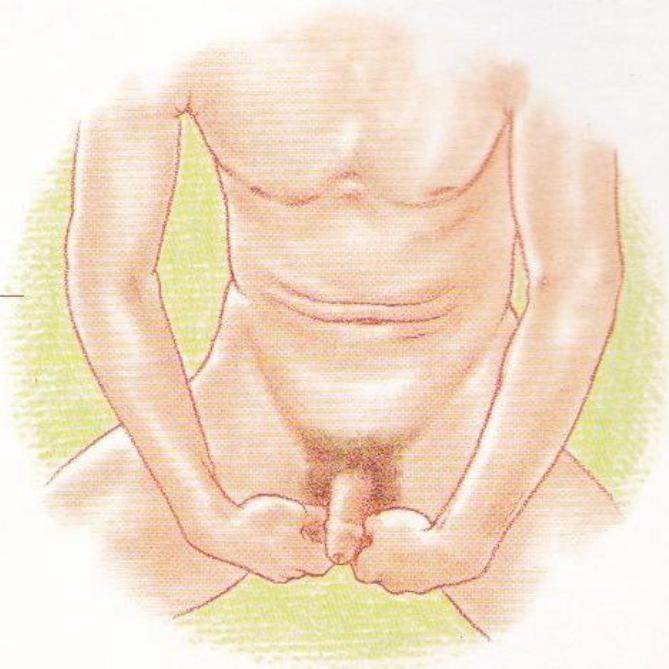
へその真下3寸（P.32～33参照）下がったところにRen 4【関元】かんげんというツボがあります。関元を右手の親指で少し強めに、時計回り、そして反対に交互に渦巻き型にもみます。これを50～100回くり返します。

関元（P.131参照）はエネルギー源となるとても重要なツボのひとつです。このマッサージはとくに体調が何となくすぐれなかったり、病後で身体の機能が弱まった時に優れた効き目をあらわします。消化機能を高め、女性の月経痛や月経不順に効きます。

陰囊をにぎる

両手で陰囊をつかみ、にぎり、離します。これを交互に50回くり返します。トランクス型の綿のゆったりしたパンツなら、はいたままでも良いでしょう。

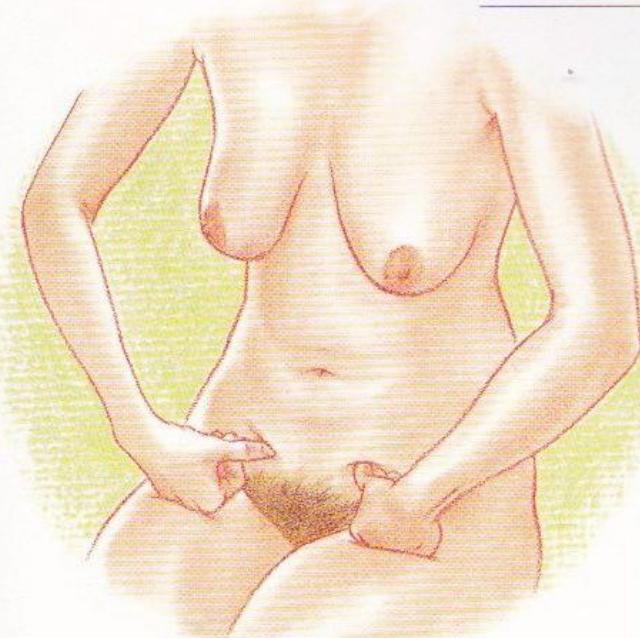
このマッサージは男性ホルモンの分泌を上昇させ、男性生殖器の機能を高め、順調に保つ効果があり、また脳の活性化にもよく効きます。



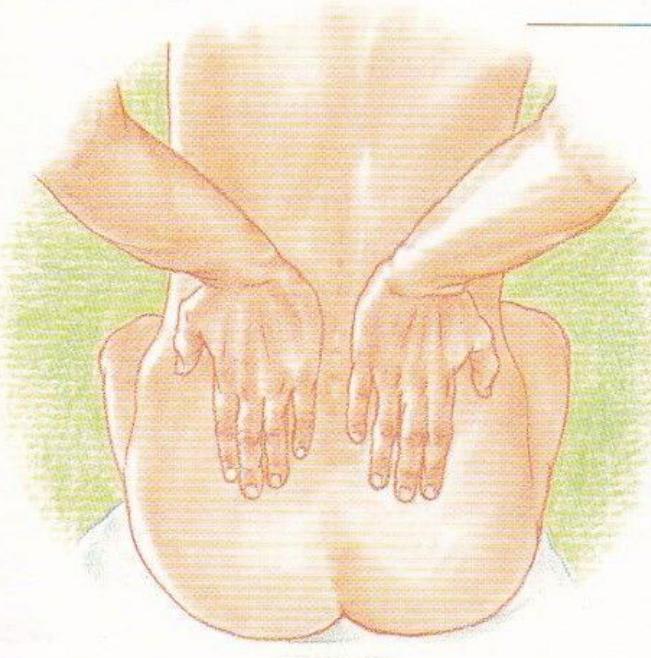
St 29【帰来】を渦巻き型にもむ

このマッサージは女性のためのものです。両手の親指でへその下4寸（P.32～33参照）、それから外側へ2寸のところにあるSt 29【帰来】というツボを渦巻き型にもみます。力を入れすぎず、気持ちの良い程度の力で50回、小さく円を描くような感じです。

帰来（P.131参照）は女性の生殖器に関連の深い重要なツボです。このマッサージは女性ホルモンの分泌を上昇させ、女性生殖器の機能を高め、また脳の働きにも有効に作用します。



腰をさする



手をこすって暖めたら、腰のあたりに両方の手のひらをあてます。脊椎の外側1.5寸、へその高さに、**UB 23【腎俞】**というツボがあります。ツボの周辺を50～100回、かなり力を入れて上下にさします。

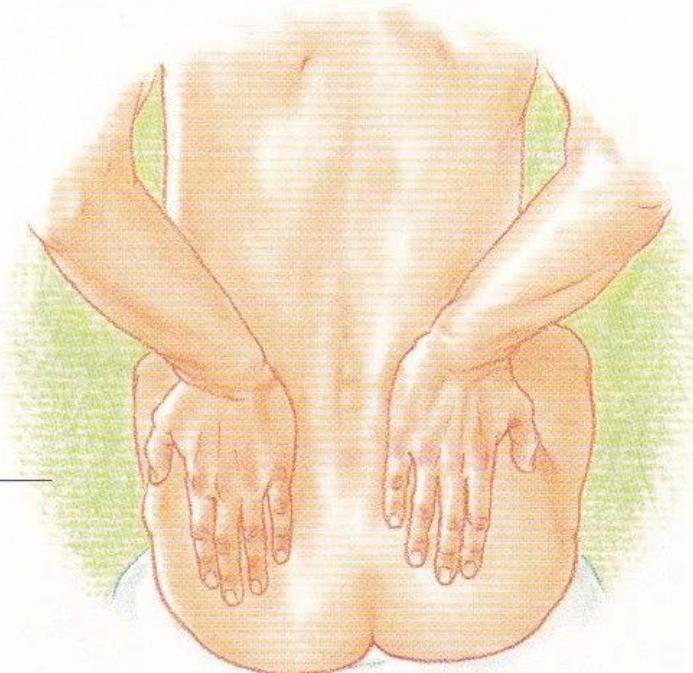
腎俞（P.132参照）は「腎」をつかさどるツボです。中医学では「腎」は生命力のもととなる重要な器官と考えられています。このマッサージは「腎」の機能を整え、身体中に良いエネルギーを送ります。不眠症、耳鳴り、背痛、泌尿器系の疾患を予防します。

[注意]
妊娠中、月経中には
腰のマッサージは
控えます。

腰から下肢背面をさする

手をこすり、暖めておきます。脊椎の外側4寸で、第4腰椎の高さに手を置きます。**【腰眼】**（P.132参照）というツボのあるところです。手のひらでかなり強めに上下にさし、50～100回くり返します。

このマッサージは背痛をやわらげ、腎臓の病気、不眠症、耳鳴り、そして泌尿器系の疾患を予防します。



手足の自己マッサージ

手をこする

指先を上に向け、手を合わせます。肩の力を抜き、元気よく手のひらを30回こります。

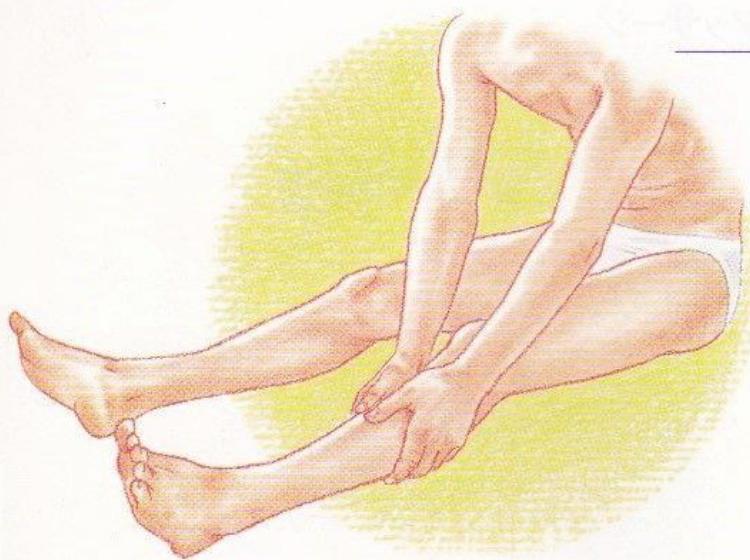
手は陰と陽のそれぞれ3つの手の経絡が出会うところです（P.10 参照）。この簡単な手のマッサージは指関節を柔らかくし、脳や「心」の機能を活発にする効果があります。



腕をさする

左手の手のひらを上に向け、前に伸ばします。右手で左手の手首からちょうど肩の下まで、1本の線を描くようにさします。伸ばした方の手をひっくり返し、手のひらを下に向けます。今度は逆の方向に、肩から手首に向かって1本の線を描きます。これを1回とし、左手で20回、右手で20回くり返します。

このマッサージは腕を巡る気血の流れを円滑にします。腕の痛みをやわらげ、消化不良の予防に適しています。



脚をさする

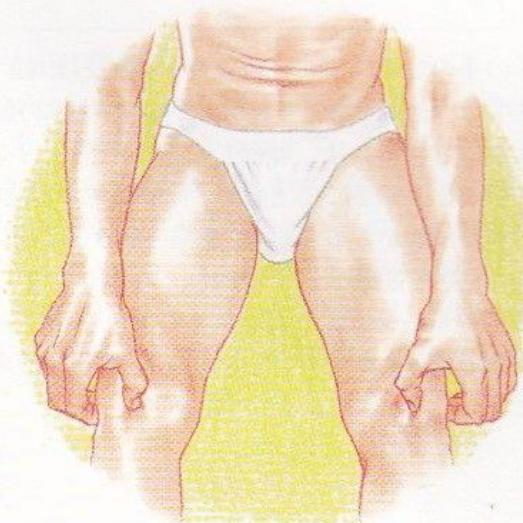
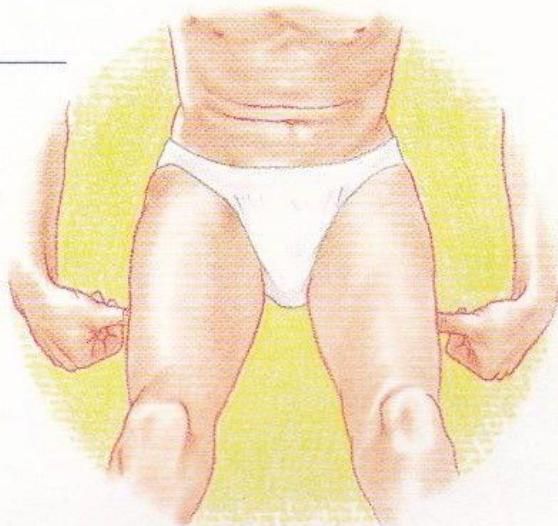
床に腰をおろし、足を前に伸ばします。左足のものを両手で水平に押さえ、くるぶしの方まで力を入れてさします。今度はくるぶしからももの方向にさすっていきます。これを1回とし、20回くり返します。右足も同様に20回行います。

足には6つの足の経絡が通っています。このマッサージは足の筋肉を柔軟にし、血行を促進し、足の運動機能を活発にします。

ももを垂直に押す

ツボを正確に見つけるために、まず立ったまま腕を両側にだらんと下げ、ちょうどももの外側で中指があたる箇所を覚えておきます。そこが**GB 31【風市】**(P.137参照)というツボの位置です。床に腰かけ、足を前に伸ばし、左右の風市を親指でそれぞれ30回垂直に押します。

このマッサージは、足の疲れをやわらげる効果があります。



ひざを渦巻き型にもむ

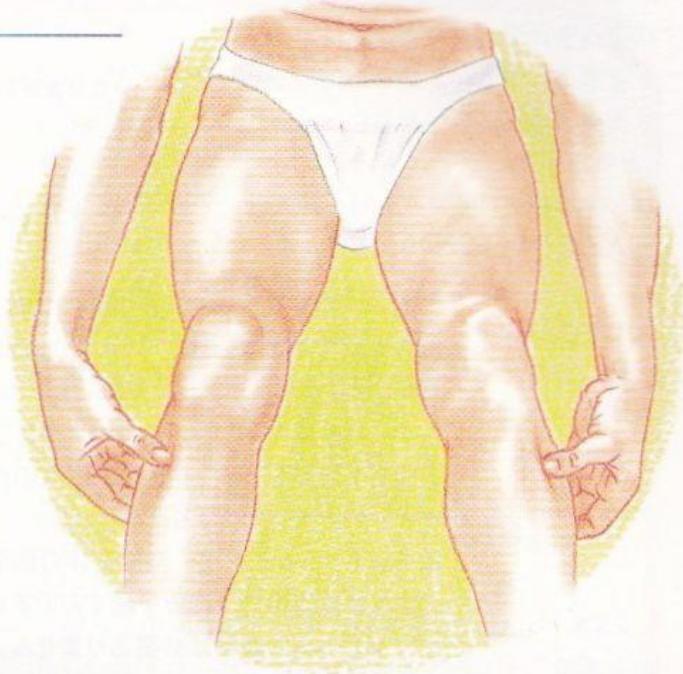
腰をおろし、足を伸ばします。左右のひざがしらの真下のへこんだところにある**【膝眼】**というツボを強めに30回渦巻き型にもみます。

このマッサージは足の運動機能を良くし、関節炎の予防によく効きます。

足の三里を垂直に押す

腰をおろし、足を伸ばします。ひざがしらの3寸下で頸骨の外側にある St 36 【足の三里】というツボを左右それぞれ30回垂直に押します。

足の三里（P.136 参照）は全身にエネルギーを送るツボのひとつです。このマッサージは足の血行を良くし、足の運動機能を活発にすることで全身の活力を取り戻します。消化器系の疾患の予防にも効きます。



[注意]
妊娠中は
上のマッサージを避けます。



足の裏をさする

腰をおろし、ひざを曲げます。手をこすり暖かくなったら、右手を左足の裏にあて、足の裏全体を30回上下にさります。右足も同様にします。

このマッサージは血行を良くし、高血圧症、貧血症、不眠症を防ぎ、また脳や目に有効に作用します。

CHAPTER TWO

マッサージの手技

痛みを癒すマッサージは、経絡、ツボ、痛みに効く点の働きを最大限に活かし、痛みを根こそぎ取り除こうというものです。普通、マッサージは二人一組で行います。マッサージをする人がパートナーの身体の一部に手を触れている間、パートナーの身体の中ではどんな動きがあるのでしょうか。ここで中医学的な考え方を生かしながら、目に見えない体内の作用を具体的にイメージしてみましょう。まず、マッサージの刺激により、詰まった経絡が広がり、気血はさらさらと動き始めます。すると次第に身体全体の陰陽のバランスが取り戻されていきます。このような自然の力が痛みを癒すのです（P.8～13参照）。

マッサージに道具は必要ありません。大切なのは心の準備をすることです。時間にゆとりはありますか？注意力、感受性はされていますか？意欲はどうでしょうか？意志をもった手、マッサージに関する知識は備わっていますか？始める前にこれらすべてを自分自身に問いかけてみましょう。第2章のテーマは痛みを癒すマッサージの基本事項。一般的に受け入れられている手法の指針を与え、広く使われているマッサージの手技についてイラストを入れて詳しく解説します。基本を習得し、いつでも再確認できる教科書としてこの章を活用してください。また他の章で紹介するマッサージの手法を学ぶ時の参考資料としても大いに役立つでしょう。

痛みを癒すマッサージの効果はどれだけ質の高い触診ができるか、にかかっています。まったく初めての方で、あまりにも学ぶことが多すぎてできそうにない、と敬遠される方もいるかもしれません。できるかできないか、とにかくやってみましょう。自信をもってマイペースで続けてみてください。きっと自分なりにマッサージについての理解を深め、技法をマスターしていけば、素晴らしい成果を期待できるようになること信じています。



マッサージの手順

痛みを癒すマッサージの一般的な手順には2種類あり、それぞれの効果はまったく異なったものです。第1の手順は、中心から外に向かう方向、つまり心臓からマッサージを始めていきます。この遠心的なマッサージの効果には、血の循環を良くし、新陳代謝を促進することがあげられます。第2の手順は、外から中心に向かう方向、つまり心臓に近いところからマッサージを始め、心臓へ近づけていきます。この求心的なマッサージは、血とリンパ液の戻りを早め、腫れをしずめ、気血の停滞を一掃する効果をもっています。

操作法・ストローク

マッサージの手法には何種類もあり、それぞれ手の動かし方、ストロークが決められています。手法をマスターするには、一つひとつ身体で覚え込むしかありません。まず自分で試してみましょう。座ったまま、あるいは床やベッドに横たわって実践してみます。練習を重ねていけば、マッサージを施す手がだんだんものになってくる感じがしてくるはずです。

どの手技においても大切なのは、一定の力で、かつ無理のない力加減を身体で覚えることです。完璧なストロークを目指してください。手は常になめらかに動かし、止まることのないようにします。あるリズムを身体で感じながらすると良いでしょう。とくにマッサージをする人は、腕や手の力を抜いてリラックスして臨みましょう。

パートナーの症状に合わせて手法を正しく選択し、正しいストロークでマッサージを行うこと、痛みを癒すマッサージの効果を最大限に發揮させる基本です。いろいろな種類の痛みに対してどの手技を選ぶか、それは経験に習います。練習を積めば積むほど手も慣れ、マッサージに関する理解も深まり、各手技における持続時間やくり返し、力の法則を臨機応変にアレンジすることもできるようになります。

マッサージの強さ

第2章ではマッサージの代表的なストロークである、やさしく、適度に、あるいはかなり強く、といった力の入れ方をマスターしてください。「やさしく」はまったく力を入れないかといえばそうではなく、「かなり強く」は手荒く、激しくという意味ではありません。マッサージを受ける人の身体の状態に合わせ、力、速度、回数などをいろいろと変化をつけて試してみてください。一般的には、やせた人、虚弱体質の人、慢性病を患っている人、病後の人に、比較的ゆっくりと、静かにマッサージを施すように心がけます。一方、若く、じょうぶで、体格のがっしりした人には、比較的速い動きで、力もわりと強めのマッサージが適しています。

各手法の操作の基本は、始めと終わりはやさしく、中間は強めにです。例えば、ある一連のマッサージ

の始めには、さする（摩）、水平に押す（推）、あるいは渦巻き型にもむ（揉）のいずれかの手技を使い、やさしく行います。次にマッサージの中間では、垂直に押す（按）、渦巻き型にもむ（揉）、にぎる（拿）、つかむ（掐）といった手技を使い、比較的強めに行います。終わりの段階では、再びやさしく行います。そのほか、振り動かす（搖）、軽くたたく（拍）、たたく（扣）といった手技があります。

マッサージの順序

全身マッサージを行うときは、まず頭から始め、胸、胃、腰へ進み、次に腕、最後に足といった順序で進めるのが理想的です。もちろん、この順序は必ずしも決められているわけではありません。それぞれの症例に合わせて、順序を変えていきます。ただし、あなたのパートナーがマッサージを受けている間、できるだけ身体を動かさないでいるように気を配ります。

治療の経過

普通、10回のマッサージ治療を受ければ、痛みや病気は自然な経過をたどるとされています。あなたのパートナーの症状により、治療の頻度を決めてください。急性の痛みに苦しんでいる人には毎日、少なくとも隔日行うのが理想的です。慢性の症状をもっている人には、週に2~4回行います。

普通、1回のマッサージ治療は約30分続きます。全身マッサージを行う場合は、約1時間要します。

始める前に

マッサージの場所はとくに選びません。専門家は診察室を使いますが、普通、自宅の一室、または勤務先のオフィス内でセッティングします。特別な部屋や道具を用意する必要はありませんが、できるだけ静かで心地よい空間をつくるように心がけましょう。そうすることであなたのマッサージはより効果を發揮させるでしょう。というのは、リラックスできるかどうかが、成功の鍵をにぎっているからです。

痛みを癒すマッサージには道具も必要ありません。ところが、マッサージをする人が医者としての自覚

温湿布

マッサージの後、温湿布をするとさらに効果が倍増することがあります。局部の血行が良くなることで、回復をさらに早める効果があります。熱めのお湯（約50°C）にタオルを浸し、十分に絞ったあと、患部にあてます。タオルが冷たくなってきたら、すぐに新しい蒸しタオルと交換します。毎晩、15分から20分間、蒸しタオルで患部を温め、痛みがなくなるまで続けます。

をもって臨んだ場合、思いがけない結果を生んだという症例を何度も見てきました。さて、あなたがマッサージを施している間、外科手術をしている医者の気迫のようなものを自分の中で感じることができますか？もしあなたがパートナーから名医として信頼されれば、それだけであなたのパートナーは、筋肉や腱をリラックスさせ、気のエネルギーを発生させることができます。また「寒」や「湿」(P.9参照)を追い払う力ももっています。いま私は良い医者なのだとイメージしてみてから、最初のマッサージ治療を始めてみてはいかがでしょうか。

第4章で紹介する痛みを癒すマッサージには、マッサージの後、患部に温湿布を薦める例がいくつもあります（左欄参照）。温湿布は痛みを緩和し、局部の血の巡りを良くする働きをもっています。

マッサージに対する反応

マッサージが終わったら、あなたのパートナーの様子をうかがってみてください。リラックスした、穏やかな表情をしていますか。とくに最初の治療を受けたあとは、逆にあまり気分がすぐれないとか、痛みがもっとひどくなった、という症状を訴える人もよく出てきます。まったく初めてこの痛みを癒すマッサージを受ける人にとっては、最初のマッサージ治療の手技に慣れるには、少々時間がかかるということを念頭に置いていてください。

マッサージを受けたあと、ツボが痛くなったりすることはごくナチュラルな反応です。その痛みもすぐになくなるでしょう。ただし、マッサージをする際、あまり力を入れすぎないように注意してください。手が荒いと、皮膚を傷つけてしまうことがあります。お年寄りや骨多孔症を患っている人にマッサージをする際は、とくにやさしく行うようにします。

マッサージをしている間も常に、パートナーの反応に気を配ります。力加減、速度、回数などは人それぞれ耐えられる限界が違ってくるので、それらをうまく調整し、あなたのパートナーの調子に合ったマッサージのコツを経験から学ぶようにすると良いでしょう。

マッサージを始める前のチェックリスト

- マッサージをする部屋はできるだけ暖かくし、居心地の良い、静かな雰囲気をつくるように心がけます。室温は一定に保ちます。
- あなたのパートナーには、マッサージテーブル、じょうぶな長テーブル、あるいはベッドのどちらかに横になってもらいます。あるいは床に毛布を敷いた上でもかまいません。椅子に座った方が良い場合もあります。いずれにしても、どうしたらマッサージを受ける人がより心地よく感じられるか、よく配慮します。
- マッサージをする前に必ず手を洗います。また爪が伸びてないかチェックします。時計、指輪、ブレスレットなど装飾品ははずしましょう。あなたのパートナーにも同様にチェックします。
- あなたのパートナーには、マッサージを受けている間、完全にリラックスしてもらうように、ひとこと声をかけてください。またマッサージを始める前に用を足すように言います。
- マッサージの間、あなたのパートナーは服を着たままでもかまいませんが、マッサージをする部分は直接、素肌に触れられるようにできるだけ協力してもらいましょう。ただし、パートナーのプライバシーを尊重し、決して嫌な思いをさせないように十分に気を配ります。
- マッサージをする際、あなた自身も常に楽な姿勢が取れるようにします。必要なツボに簡単に手が届くような位置を確保します。少しでもぎこちなく感じたまま行うと、適度な力での効果的なマッサージは期待できません。
- 1回のマッサージ治療が終わったら、常に手を洗います。

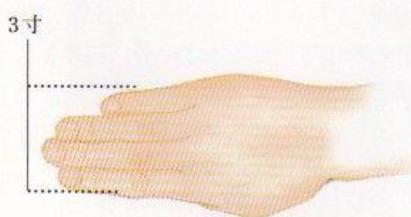
ツボの見つけ方

本書を通して、生きたツボの見つけ方をマスターしましょう。ツボの位置は、身体のある部位から何寸か離れたところ、と説明されます。例えば、付録では、Ren 14【巨闕】^{こけつ}というツボは、腹部の正中線、へその上6寸となっています。ところで、ここでの寸（またはインチ）の単位は、イギリスの標準に従ったヤード・ポンド法とは異なることに注意してください。というのは、中国式マッサージにおける寸法の単位は、実際の長さが人によってそれぞれ微妙に違うユニークな測定法がもとになっているからです。本書では、ツボの位置を見つける方法として、体表の目印で測る寸法、中国式解剖学における寸法の単位をもとにした手指で測る寸法と、骨の長さで測る寸法の3種類を取り上げます。

これらのどの方法を選んでも良いと思います。3つを足して3で割ったものが一番良い方法だと思われるのですが。経験を積めば、勘も働いてきます。ツボの正しい位置を見つけるコツとしては、ツボを垂直に押したときに感じる痛み（圧痛）を探すことです。

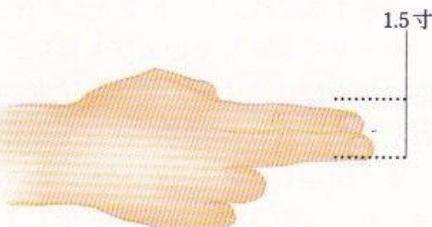
体表の目印で測る寸法

これは、まゆ毛、へそ、乳首といった解剖学上の身体の自然な目印を基準として、ツボの位置を見つける方法です。例えば、【印堂】^{いんどう}というツボは両まゆ毛の間、鼻の上に位置し、Ren 17【膻中】^{せんちゅう}というツボは両乳頭の間の真ん中、胸骨の上、という具合です。そのほか、前髪の生え際、骨、皮膚のしわを含め、肘、手首、ひざ、脊椎などの部位が目印になります。普段、聞き慣れない骨や各器官の位置は、人体解剖図（P.140参照）で確認してください。



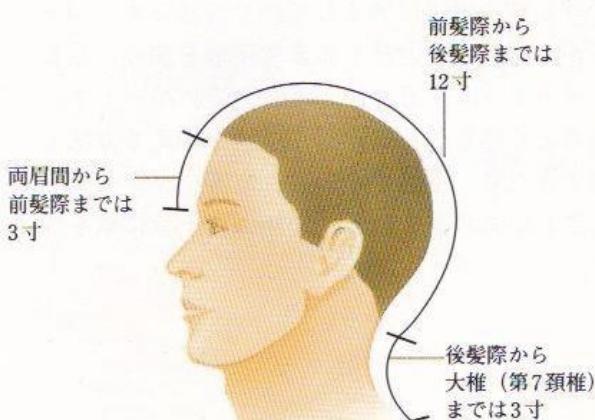
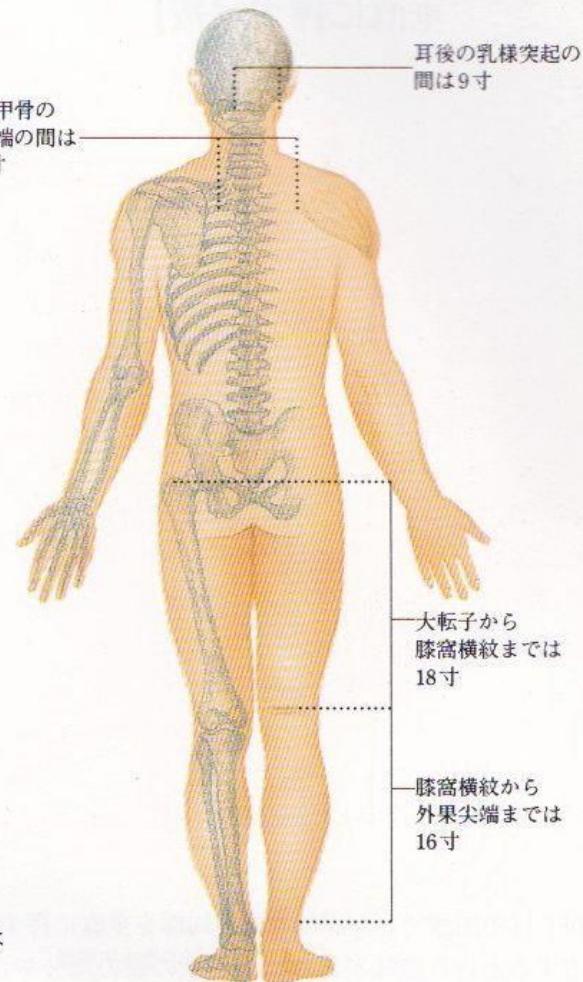
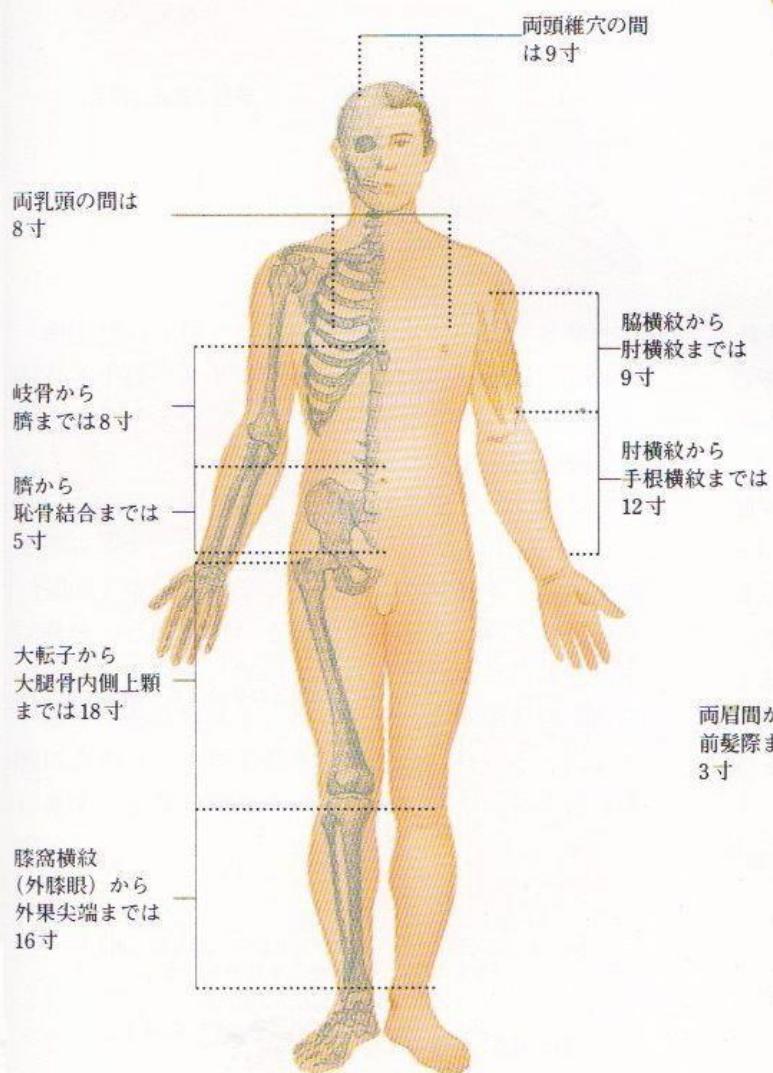
手指で測る寸法

これは、寸法の一単位として、マッサージを受ける人の手指の幅を基準として測る方法です。例えば、親指の幅は1寸、人さし指と中指を合わせて1.5寸となります。もしあなたとあなたのパートナーが同じような体格をしていれば、パートナーのツボの位置を測るのに、あなた自身の指を使うこともできます。この方法は容易に活用できますが、次の骨で測る寸法と比べると正確さに欠ける方法といえます（P.33参照）。

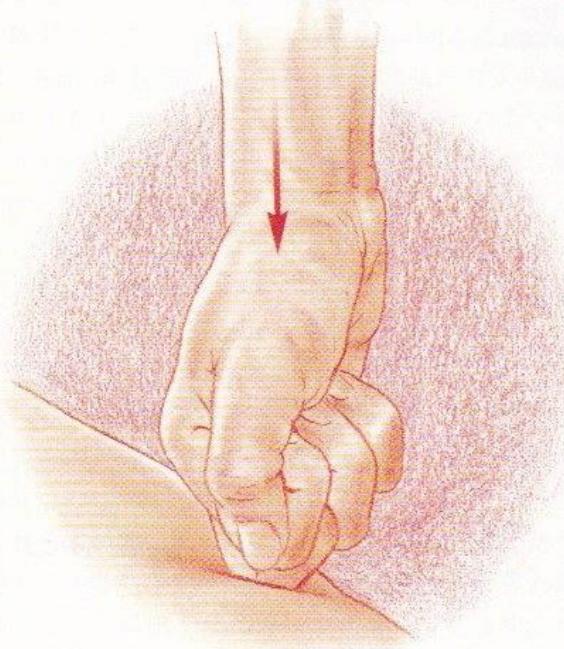


骨で測る寸法

これは、人体の各部位を等分し、その一等分を一単位としてツボの位置を測る方法です。例えば、脇横紋（わき下のしわ）から肘横紋（肘のしわ）までは9等分、肘横紋から手根横紋（手首のしわ）までは12等分されます（下図参照）。中国式マッサージ療法では、その一等分を1寸とみなしています。各寸法はすべての人にあてはまりますが、体格によって実際の長さはそれぞれ異なってきます。



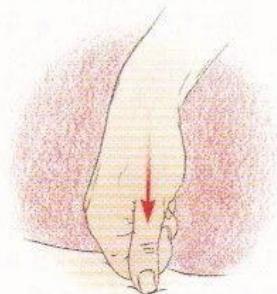
垂直に押す【按】



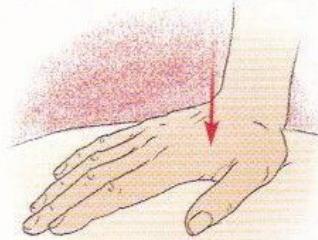
こぶしで垂直に押す



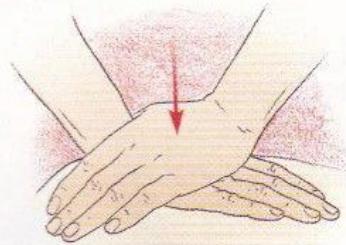
中指で垂直に押す



親指で垂直に押す



手のひらで垂直に押す



両方の手のひらで垂直に押す



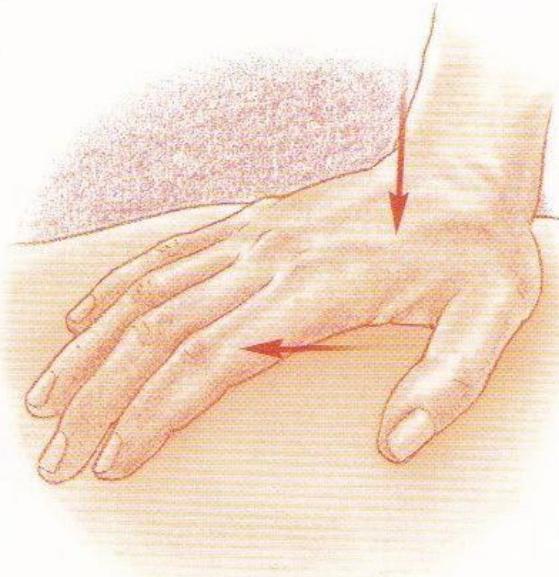
肘で垂直に押す

「按」は中国語で、ツボや身体の局部を垂直に押す、圧迫するという意味があります。指の腹の部分やこぶしを使ってツボを垂直に押し、胸、おなか、背中、お尻などの筋肉の部分には手のひらや肘を使います。

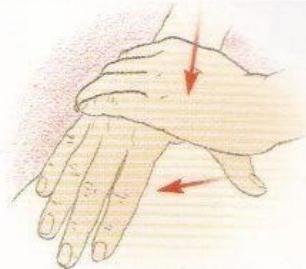
「按」には2種類の手法があります。1つは、まず始めはやさしく、次第に強くしていく方法です。パートナーが一瞬、痛いと感じるまで圧迫を加え、放します。もう1つは、ずっと一定の力で、パートナーが気持ちよく感じる程度に軽く圧迫を加える方法です。強すぎたり、手荒くすると、皮膚にダメージを与えることがありますので、力加減に十分に気をつけます。

「按」は、詰まった経絡を広げ、
気血の流れを円滑し、
痛みをやわらげるという効果があります。

水平に押す【推】すい



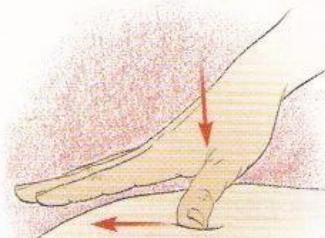
手のひらで水平に押す



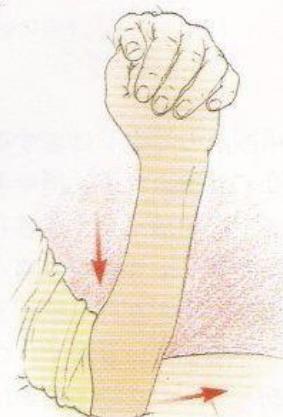
両方の手のひらで水平に押す



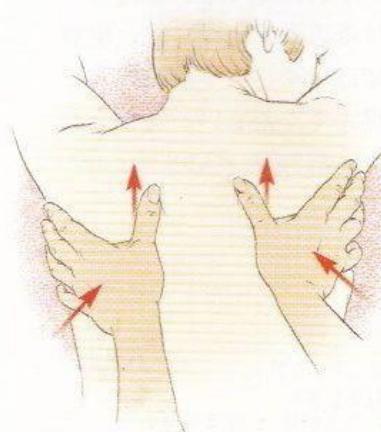
こぶしで水平に押す



親指で水平に押す



肘で水平に押す



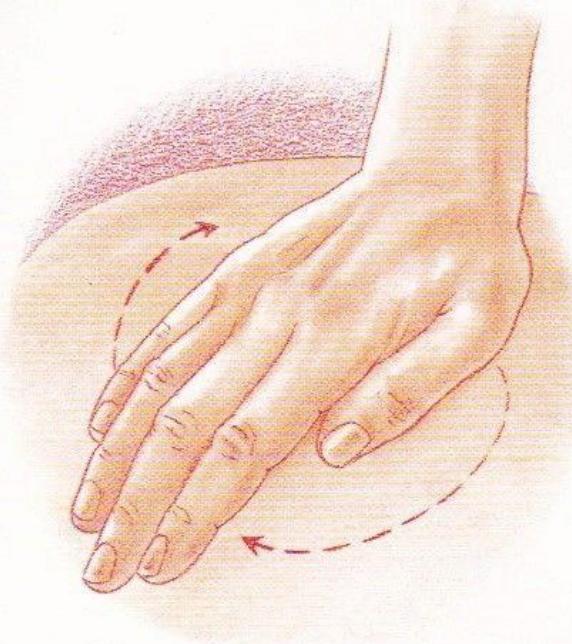
背中を水平に押す

中国語の「推」は、水平に押すというマッサージの基本手技のひとつをあらわします。マッサージを行う手指を大切な「道具」と考えます。それを皮膚の上、痛むところにあてて適度な力を入れ、筋肉に沿って水平に押します。押したらやさしく放し、また押します。

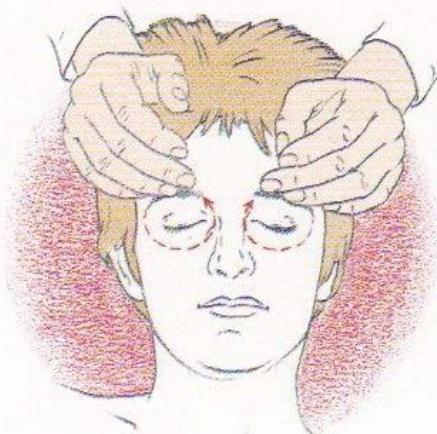
「道具」を上手に選び、使いこなせれば、この手法は身体のどの部位にも適用されます。筋肉の部分にはこぶしや肘を、顔のような繊細な部分には親指や手のひらを使います。パートナーの体調や患部の状態に合わせて、押す強さや速度をいろいろとくふうします。患部が腫れている場合、とくに気をつけます。

「推」は、筋肉や腱をほぐし、その痛みをやわらげ、血行を促進する働きをもっています。
また張りのある肌を取り戻し、疲労回復に優れた効き目をあらわします。

さする [摩]^ま

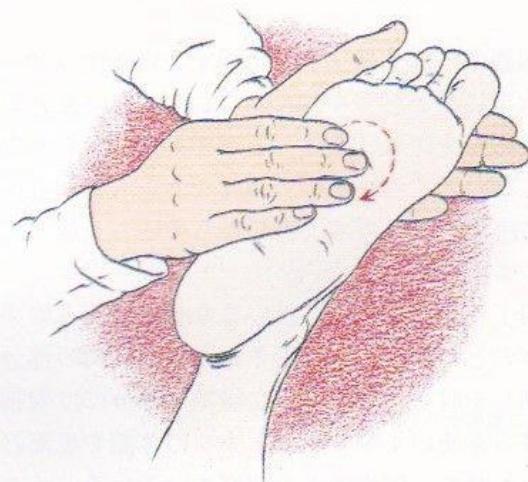


手のひらでさする



目のまわりをさする

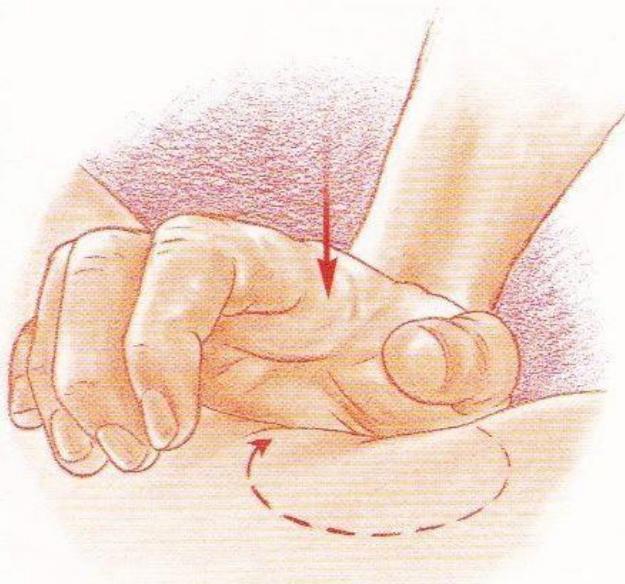
中国語の「摩」はさする、こするという意味のマッサージ用語です。指や手のひらをツボのあたりに置き、円を描くような感じで皮膚をさします。ツボによって小さな円を描くようにさすったり、あたり全体を大きな円を描くようにさすったり、ストロークを変えていきます。いずれにしても、なめらかな動きで、力を均等にかけることが大切です。皮膚を水平に押さえつけるのではなく、皮下組織に力を浸透させるような感じを覚えてください。背中、おなか、足の裏や目のまわりなどに適しています。



指でさする

「摩」は、気血の流れを整え、
痛みや腫れをしすめ、
「脾」や「胃」などの臓器（P.9参照）の働きを強め、
張りのある肌を取り戻す効果があります。

渦巻き型にもむ じゅう 【揉】



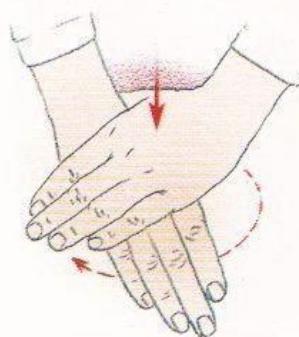
手の甲で渦巻き型にもむ



手のひらで渦巻き型にもむ



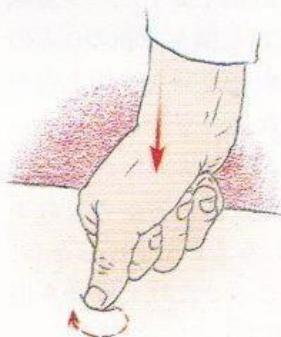
母指球で渦巻き型にもむ



両方の手のひらで渦巻き型にもむ



中指で渦巻き型にもむ



親指で渦巻き型にもむ

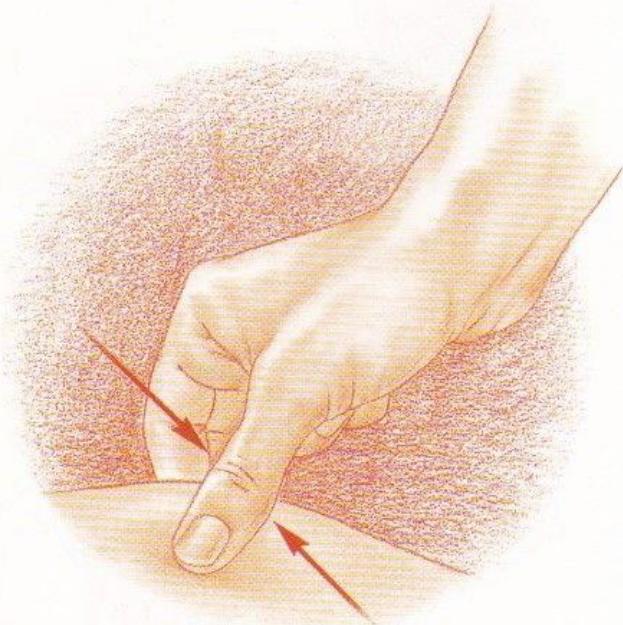


肘で渦巻き型にもむ

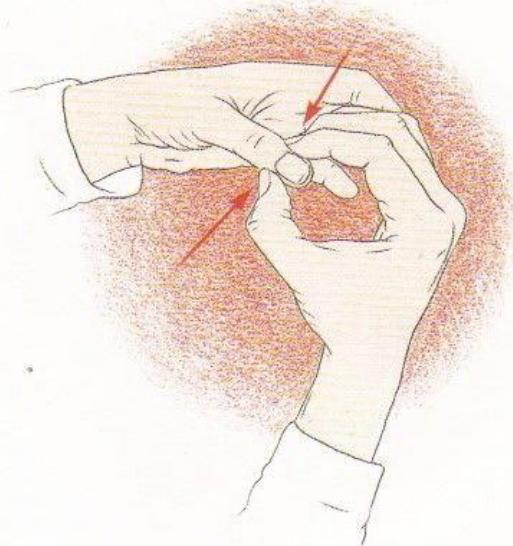
「揉」は、中国式マッサージの基本用語で、渦巻き型にもむという意味です。安定した力を加えながら、規則正しく、小さな円を描くようにもむことがコツです。指、手のひら、手の甲、母指球（親指のつけ根の膨らんだ部分）、親指、または肘を使って、ツボや患部を渦巻き型にもみます。まず時計回りにもみ、それから反対回りにもんでいきます。力加減は徐々に強くし、弱めていきます。比較的強いマッサージで、身体のすべての部位に適用され、「按」(P.34参照)と組み合わせて使うと一層効果的です。

「揉」は、気血の流れを整えることで痛みをやわらげる働きがあり、患部の腫れを抑え、消化を促進する効果があります。

つかむ [ねつ] 【掐】

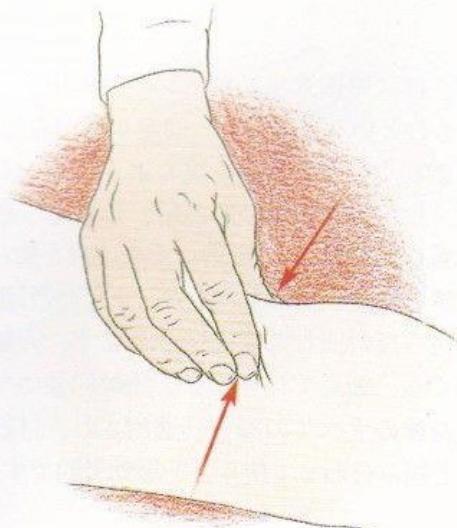


3本の指でつかむ



指をつかむ

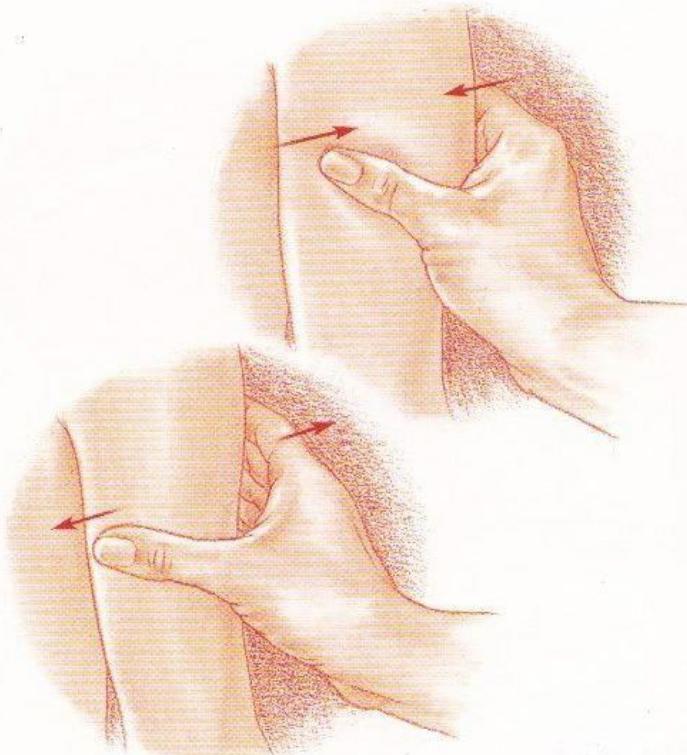
「掐」は、中国語でつかむ、指先で押すという意味です。ツボや患部を親指、人さし指と中指の3本の指先を使ってつかみます。力を絶え間なく加えながらしっかりと支えます。強烈な痛みを伴うマッサージです。マッサージの最中、パートナーが痛みを感じたり、顔をしかめたりすることもあるかもしれません、その痛みは一瞬で終わるものです。しかし、こらえきれない程の痛みを感じさせたり、皮膚を傷つけたりしないように留意します。



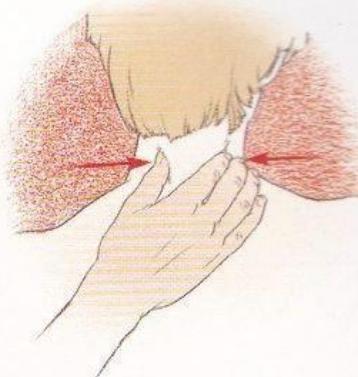
脚をつかむ

【掐】は、ツボを刺激し、
経絡を広げるためのマッサージです。
軟部組織の腫れをしづめる効果があります。

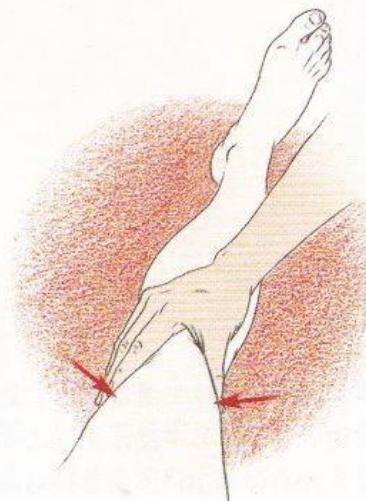
にぎる【拿】



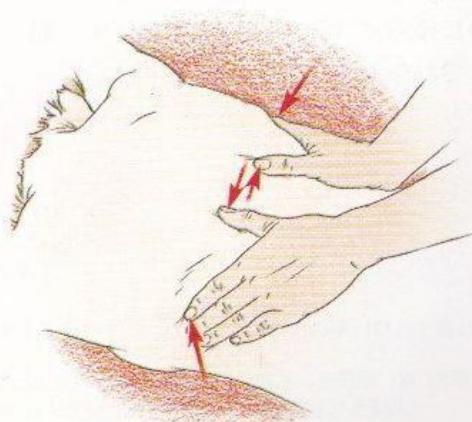
腕をにぎる



首をにぎる



脚をにぎる

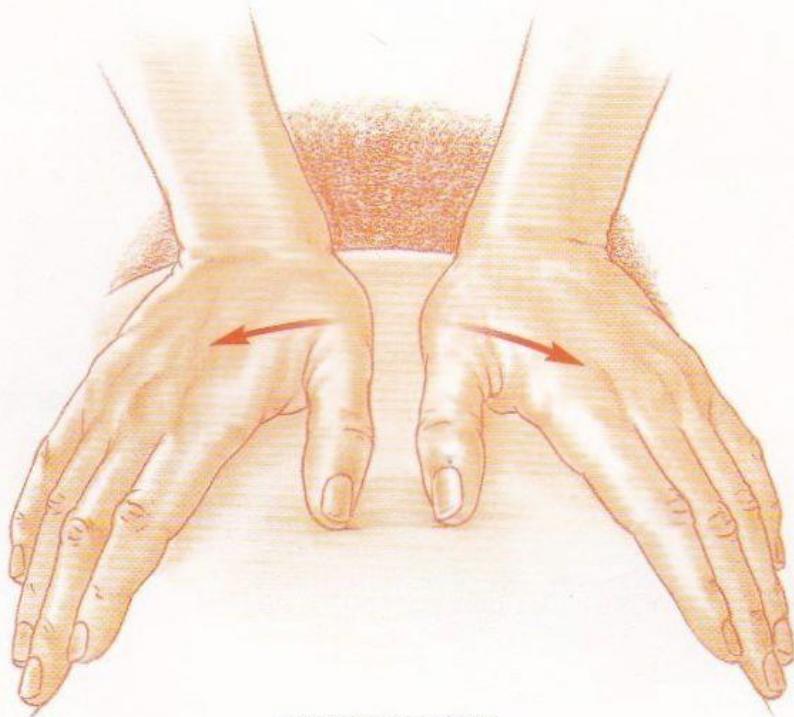


背中をにぎる

中国語の「拿」は、にぎるというマッサージの手技をあらわす用語です。手足、首、肩や背中など身体のほとんどの部位に適用できます。まず、親指、人さし指、中指の3本の指か、すべての指を使ってペンチのような形をつくります。次にツボや患部をにぎり、すぐに放す、これをくり返します。手首の力を抜き、ゆっくりとしたリズムで指を動かすことがポイントです。力加減は徐々に強くし、それから弱めていきます。

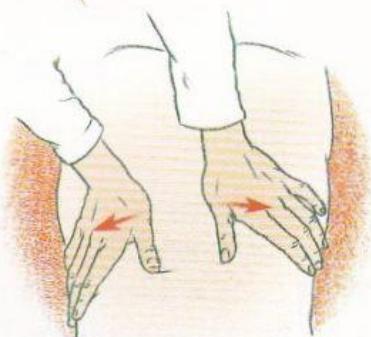
「拿」は、筋肉のけいれんを抑え、
神経機能を整える効果があります。
詰まった経絡を広げることで、疲労回復、
「寒」(P.9参照)を追い払うのによく効きます。

手のひらでさする【摩2】

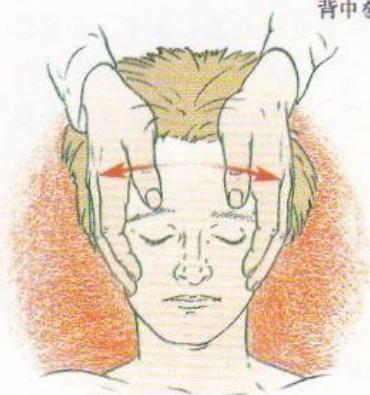


両方の手のひらでさする

マッサージの第3の手技である「摩」とほとんど同じですが、別の手技として捉え、ここでは「摩2」と名づけます。左右の親指に、あるいは両手全体に力を加えながら、手をそれぞれ左右反対の方向にずらしていきます。左右の親指あるいは手のひらを揃えて患部にそっと置き、均等な力をかけながら、なめらかにゆっくりと動かしていきます。額、首、背中そしておなかに適しています。



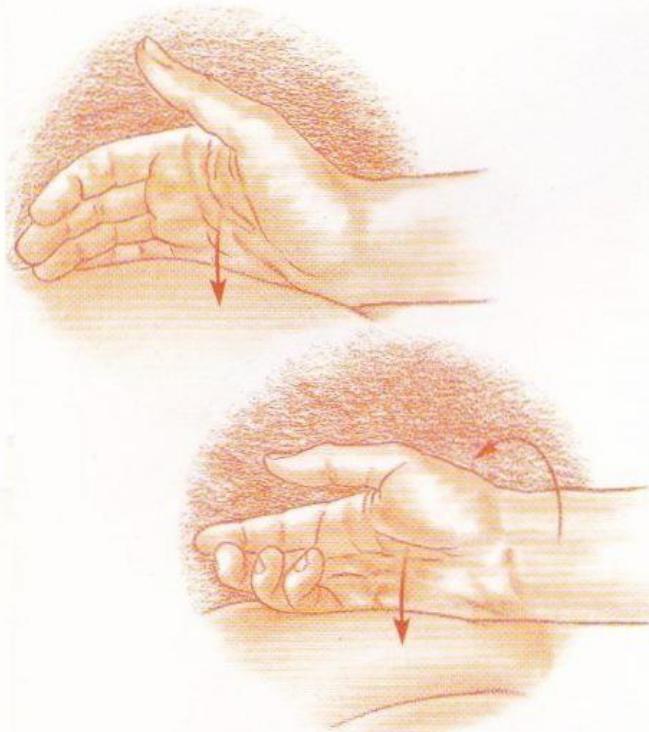
背中を手のひらでさする



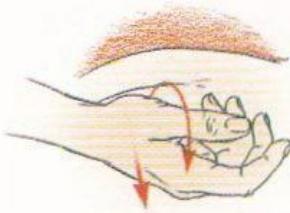
額を手のひらでさする

「摩2」は、感情をしずめるのに優れた効き目をあらわし、気持ちをおだやかにするマッサージです。
活力源となり、みずみずしい肌を取り戻す効果があります。

ころがす こん【滾】



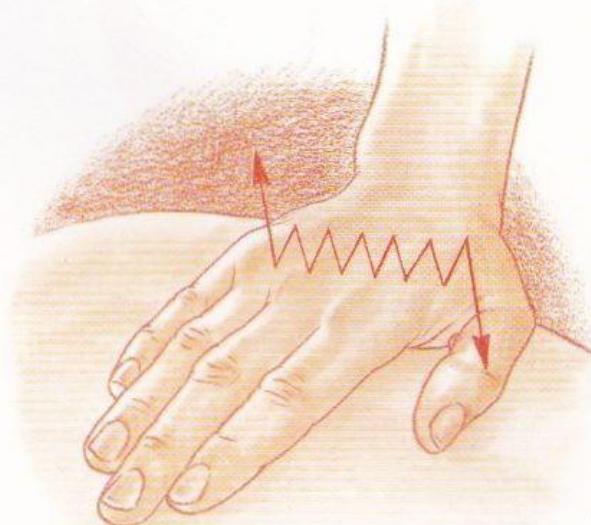
中国語の「滾」は、ころがす、まわすというマッサージの手技をあらわします。おもに筋肉のある部分に適しています。まず、患部に手の甲を置きます。次に、手の力を抜き、指を自然に丸め、患部の上で、規則正しく、リズミカルに前後にころがします。筋肉組織に浸透させるように十分に力を加えることがポイントです。



「滾」は、筋肉や腱をリラックスさせるマッサージです。

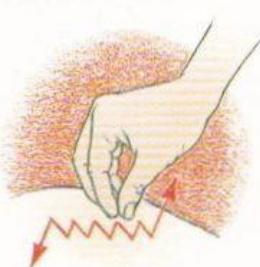
筋肉のけいれんや痛み、疲れをやわらげ、骨を強化し、関節を柔らかくする働きがあり、血行促進にも効果的です。

震わす しん【震】

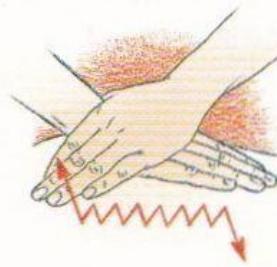


手のひらで震わす

震わすというマッサージの技法は、中国式マッサージの「震」にあてはまります。指先や片方あるいは両方の手のひらを使い、患部をかなり強く垂直に押しながら、連続的に小刻みに震わします。皮下組織まで力を浸透させるために、しっかり圧迫を加えます。



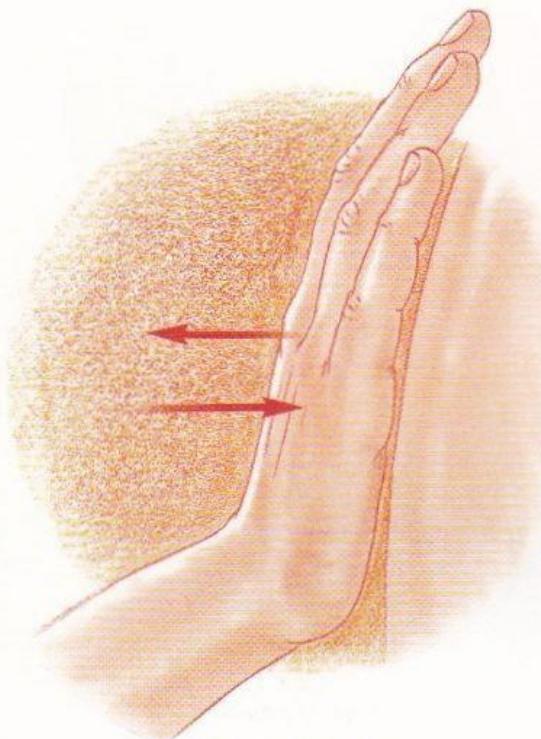
指先で震わす



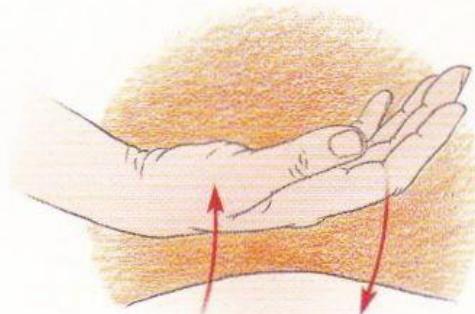
両方の手のひらで震わす

「震」は、筋肉をほぐし、筋肉のけいれんや痛みを抑え、疲労回復を促進する効果のあるマッサージです。

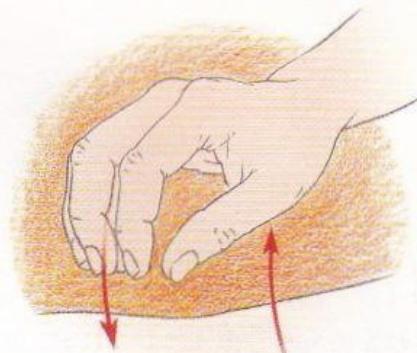
軽くたたく [拍] はく



手のひらで軽くたたく

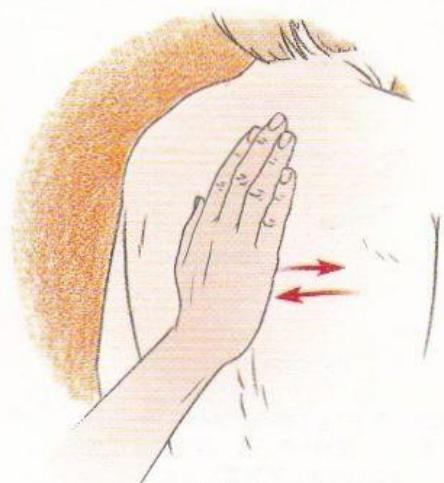


手の甲で軽くたたく



指先で軽くたたく

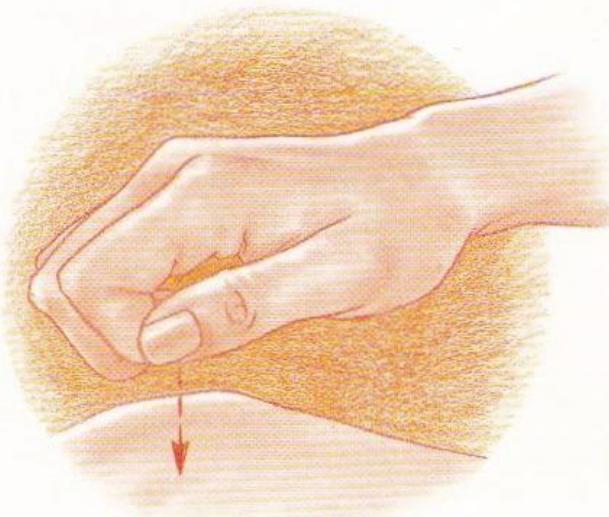
中国語の「拍」は、軽くたたくというマッサージの手技をあらわす用語です。手のひら、手の甲あるいは指先を使って、患部を軽くたたきます。手首の力を抜き、やさしく、軽やかに、均等な力でリズミカルにたたくことがポイントです。「拍」は「扣」(次ページ参照)と組み合わせて使われます。「扣」よりタッチの軽いマッサージで、プログラムの最終段階に適しています。



背中を軽くたたく

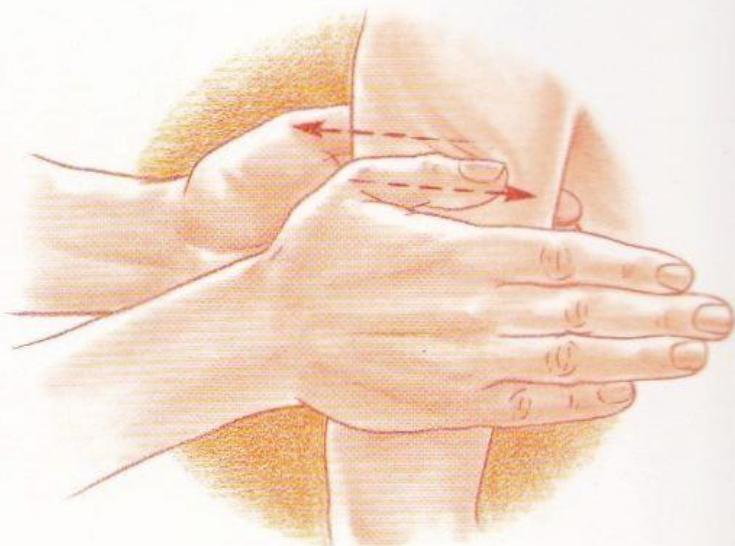
「拍」は、気血の流れを良くし、筋肉をほぐすことで痛みをやわらげたり、「風」や「寒」(P.9参照)を追い払う効果をもっています。

たたく【扣】



こぶしでたたく

こする【搓】



腕をこする

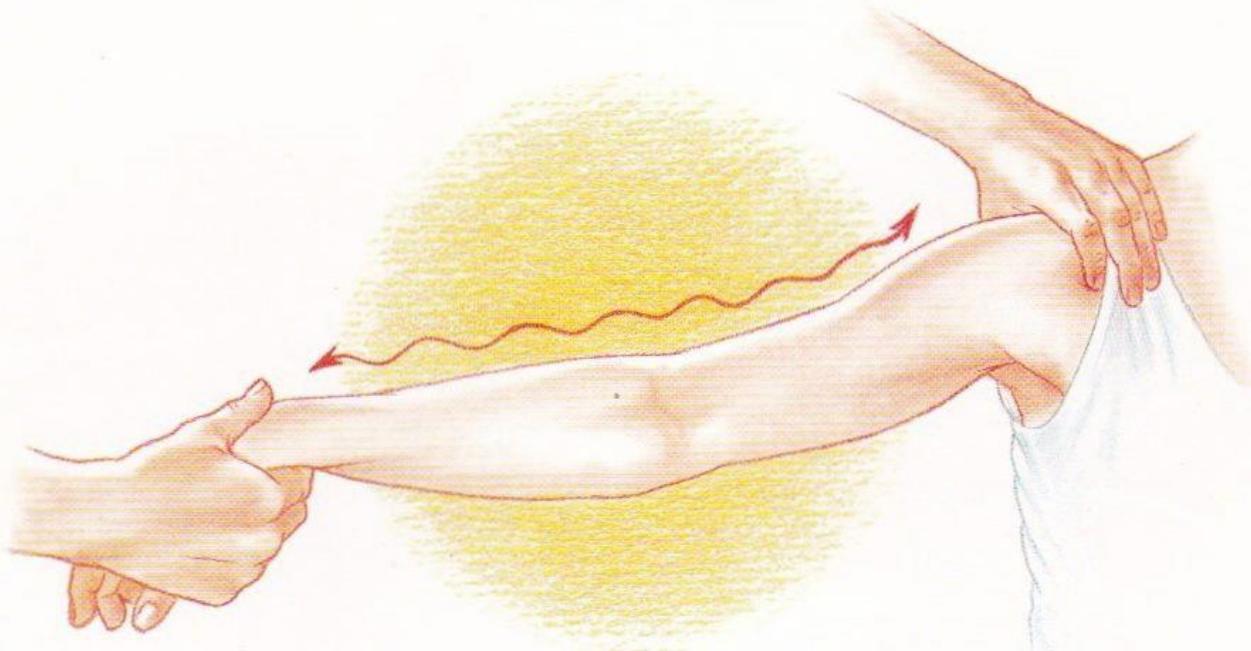
「扣」は、中国語のたたくというマッサージ用語です。こぶしをゆるめに握り、指の表面を平らにして患部をたたきます。げんこつにならないように注意します。またこぶしではなく指先を使うこともできます。手首をリラックスさせ、柔らかい軽やかなリズムでたたくことが大切です。とくに脚、肩、背中に適しています。

「扣」は、気血の流れをなめらかにし、筋肉をほぐし、疲労回復を促進する効果があります。

中国語の「搓」は、こするというマッサージの手技をあらわし、腕や脚に応用されます。患部を両方の手のひらでしっかりとさみ、両手を前後、交互に動かします。ロープをより合わせるような感じをつかみ、リズミカルにこります。徐々に速くし、それからゆっくりが原則です。

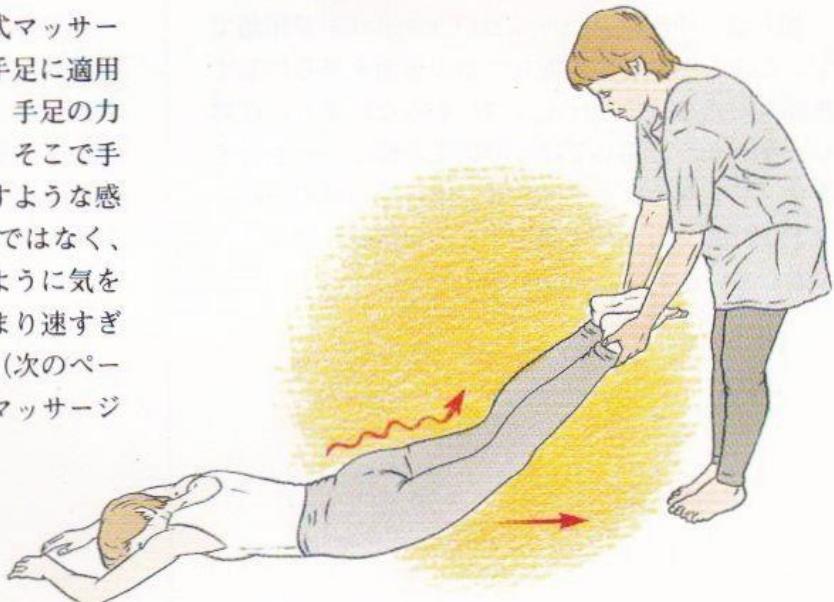
「搓」は、詰まった経絡を広げ、気血の流れをきれいにする働きをもっています。関節を柔らかくし、筋肉をリラックスさせ、疲れを癒す効果があります。

揺らす【抖】とう



腕を揺らす

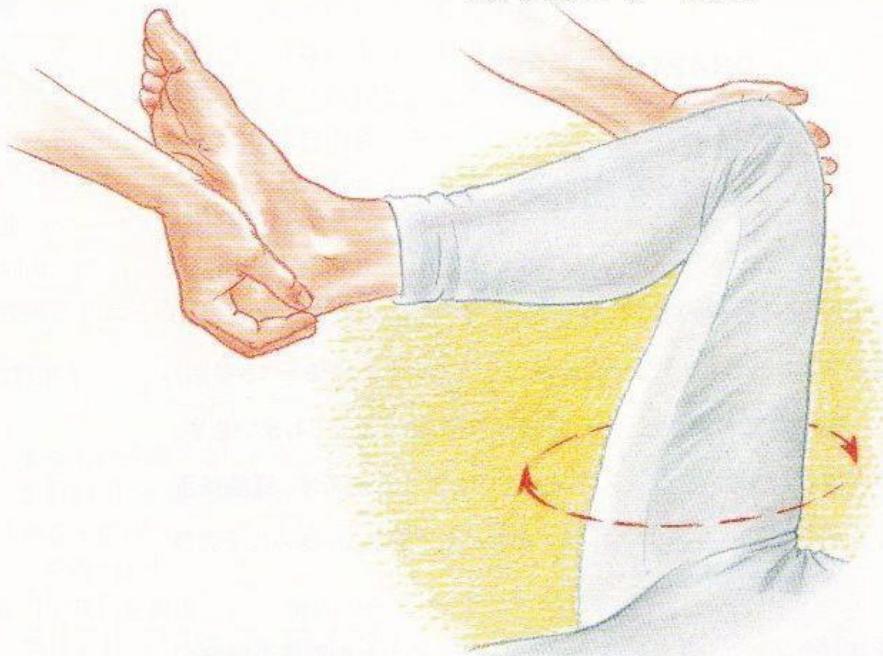
「抖」は、揺らす、ゆさぶるという中国式マッサージの技法のひとつをあらわしています。手足に適用されます。あなたのパートナーにはまず、手足の力を抜き、リラックスしてもらいましょう。そこで手足をしっかりとつかみ、ロープを振り動かすような感じで上下に揺らします。大きく揺らすのではなく、手足だけを小刻みに揺らし、ねじらないように気をつけます。徐々に速度を上げますが、あまり速すぎては効果がなくなってしまいます。「揺」(次のページ参照)と組み合わせて使うことの多いマッサージです。



「抖」は筋肉や腱をリラックスさせ、
関節を柔らかくし、
手足の疲れを癒す効果があります。

脚を揺らす

振り動かす【揺】

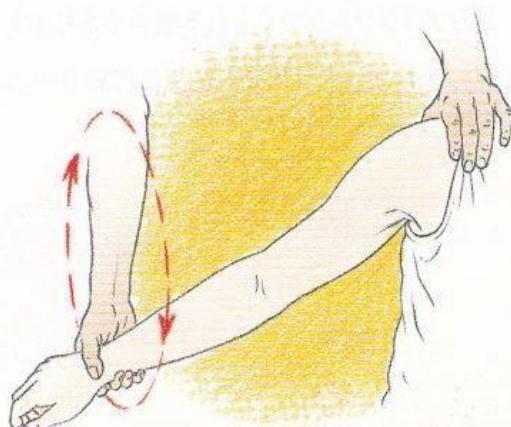


脚を振り動かす

中国式マッサージの振り動かす、回すを意味する「揺」は、患部の手足をゆっくりとやさしく回す手技をあらわします。円を徐々に大きく描いていきますが、極端に大きくならないように、ナチュラルな動きに合わせます。「揺」は前ページの「抖」と組み合わせるとより効果的です。



手首を振り動かす



腕を振り動かす

「揺」は、関節の故障を癒すのによく効くマッサージです。硬くなつた関節を柔らかくし、動きを活発にする効果があります。

CHAPTER THREE

経絡を広げる

伝統的な中国医学によると、経絡は気血を運び、すべての内蔵器官と身体のあらゆる部位をひとつにつなぐネットワークを形づくっています（P.8～13参照）。病気が発生すると、経絡の道が塞がり、そこを流れる気血が滞ってしまいます。経絡の閉塞、気血の停滞、陰陽のバランスの崩れといわれる状態です。経絡は正常な機能を失い、身体の外にさまざまな弊害があらわれてきます。痛みはそのひとつなのです。

詰まった経絡を広げることは、痛みを癒すマッサージのもっとも重要な課題のひとつです。どのようにマッサージを施せば、経絡が広がり、気血がなめらかに流れていくのか、さらにどのようなマッサージが陰陽のバランスを良くするのか、第3章ではその手法について解説します。これらの働きが順調にいけば、痛みは自然に消えてなくなるというわけです。

この章では、経絡を広げる方法を系統立てて紹介します。おもな目的は、十二正経、2つの奇経、さらに100を超えるツボそれぞれの機能を調整し、まとめることです。あなたのパートナーの症状によって、身体のどの部分の経絡を広げればいいかが決まります。1つで良い場合もあるし、2つ以上を組み合わせてマッサージのプログラムがつくられる場合もあります（第4章・痛みを癒すマッサージを参照）。経絡やツボの正しい位置は付録（P.122～139）で確認してください。

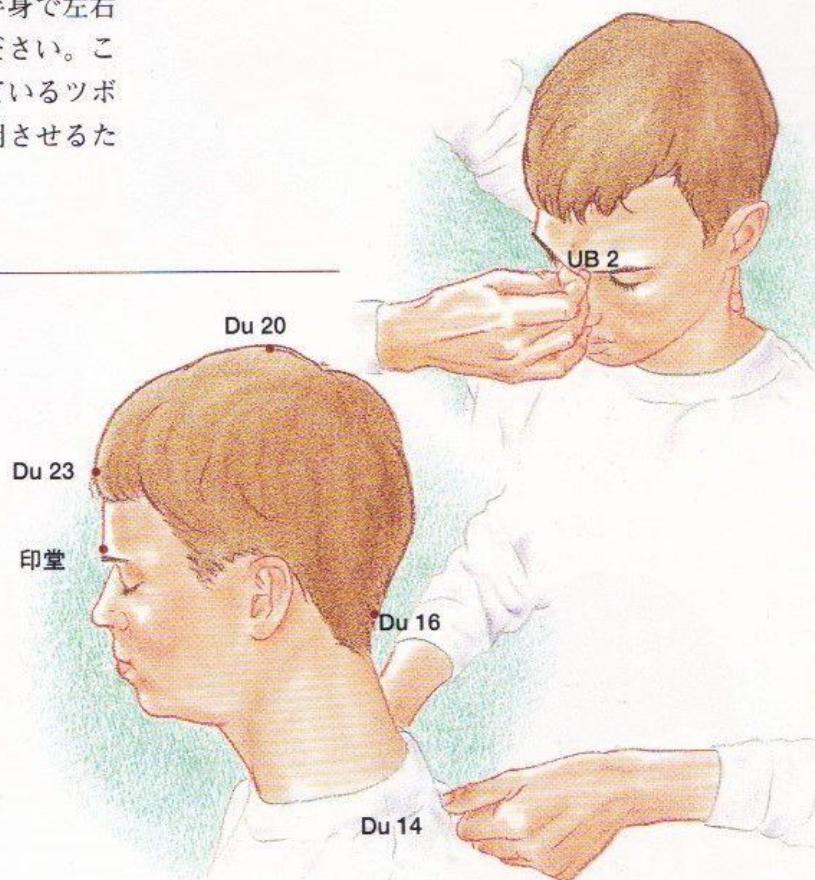


頭部の経絡を広げる

あなたのパートナーには椅子にゆったりと腰掛けでもらいましょう。あなた自身は十分に手に力が入るように、位置を確保します。経穴と呼ばれるツボは、十二正経に沿って身体の右半身と左半身で左右対称に存在していることを思い出してください。この一連のマッサージの手順は、対になっているツボへの刺激により、身体の両側にうまく作用させるために考案されたものです。

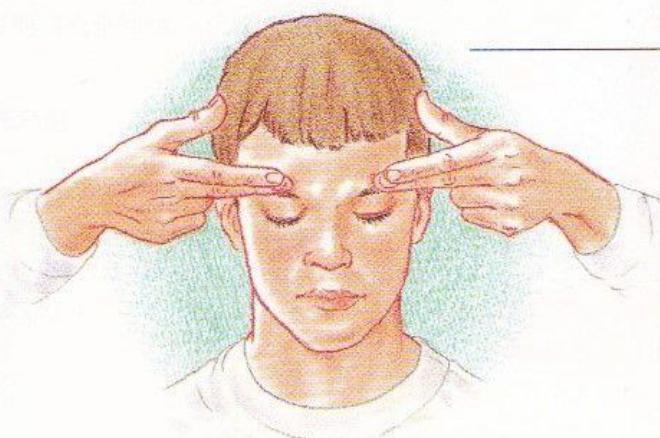
STEP 1

- ◎まゆ毛の内側の端にある左右の UB 2【攢竹】を親指と中指でにぎり、渦巻き型にもみます。これを20回くり返します。
- ◎【印堂】を親指で20~30回垂直に押します。続けて、Du 23【上星】、Du 20【百会】、Du 16【風府】、そして Du 14【大椎】を各20~30回垂直に押します。



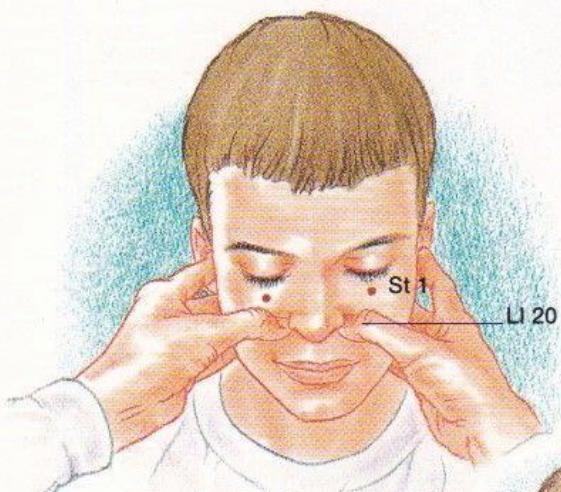
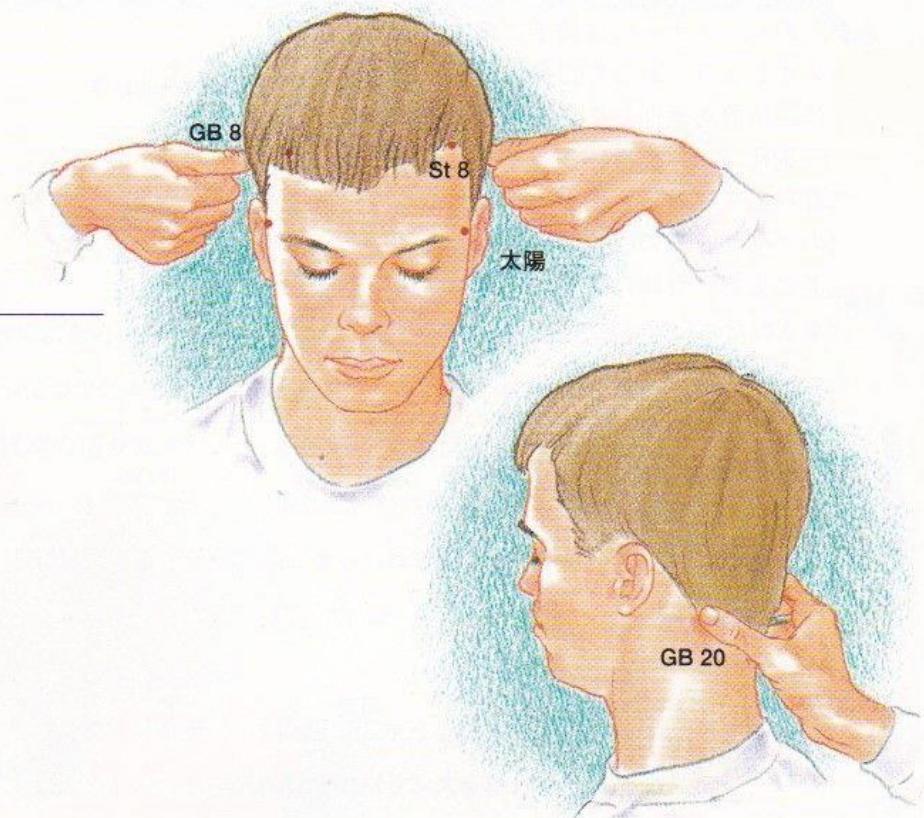
STEP 2

まゆ毛を中指で内側から外側に向かってさすります。ポイントは、一定の力を加えながら、なめらかにさすることです。これを10回くり返します。



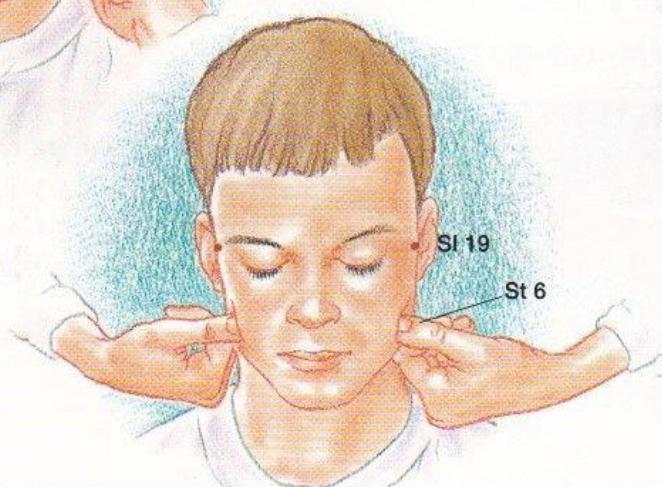
STEP 3

【太陽】、St 8【頭維】、GB 8【率谷】、
そして GB 20【風池】を各20~30回
垂直に押し、渦巻き型にもみます。



STEP 4

St 1【承泣】、LI 20【迎香】、SI 19【聴宮】、
そして St 6【頬車】を親指で
左右同時に各20~30回垂直に押し、
渦巻き型にもみます。

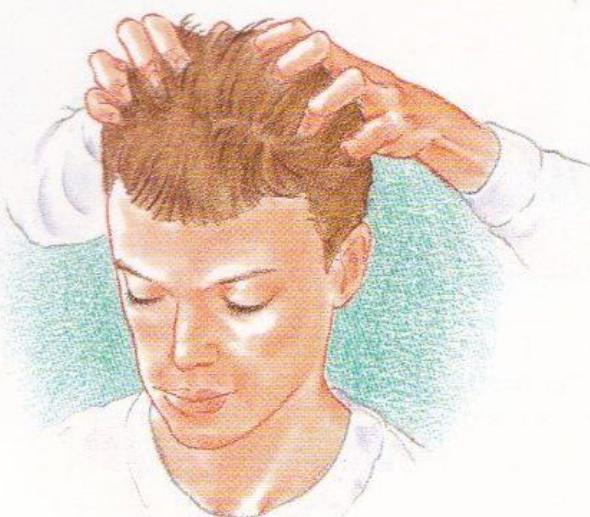


**STEP 5**

- ◎左右の耳の上を指先でつかみ、耳たぶに向かっておりていきます。これを10回くり返します。
- ◎両耳を手のひらで覆うように垂直に押さえ、左右の中指の指先で後頭部をリズミカルにたたきます（P.43参照）。これを20回くり返します。

STEP 6

指先を使って、頭皮をマッサージします。くしで髪を前髪の生え際からうしろになでつけるような感じで20回くり返します。

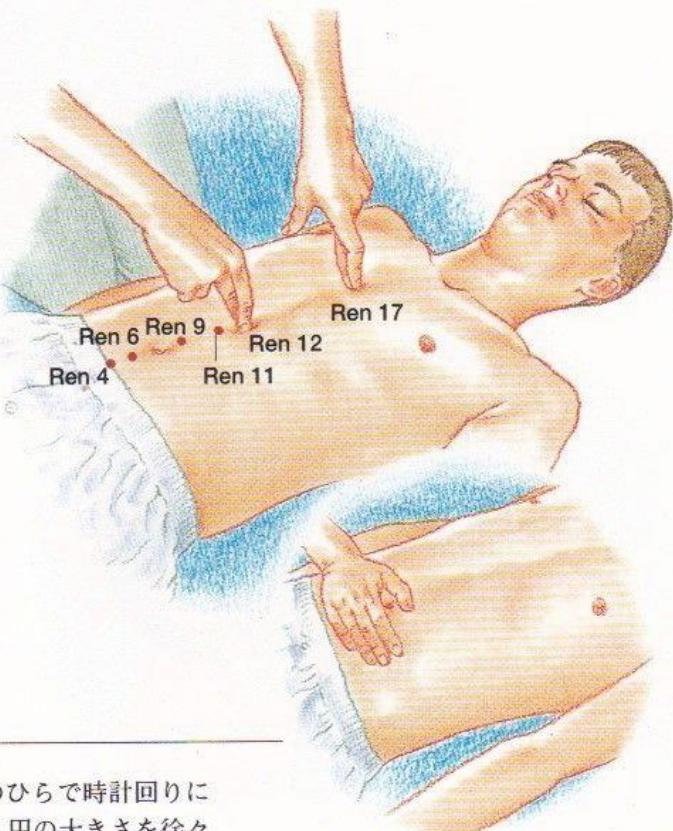


腹部の経絡を広げる

あなたのパートナーには床の上か、あるいはマッサージテーブルの上で仰向けになってもらいましょう。あなた自身は必要なツボにすぐに手を伸ばせ、適度な力を入れられるような位置を確保し、ひざをついてしゃがんだ姿勢を取ります。大切なのは、動きやすい態勢を整えることです。

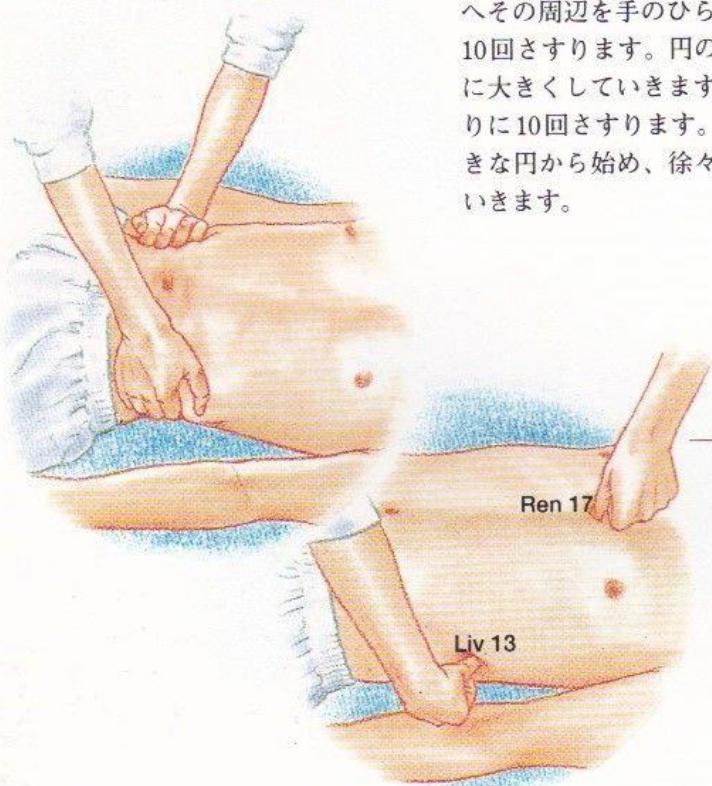
STEP 1

Ren 17【膻中】を左手の中指で垂直に押します。**膻中**を垂直に押したまま、**Ren 12【中脘】**、**Ren 11【建里】**、**Ren 9【水分】**、**Ren 6【氣海】**、そして**Ren 4【關元】**を右手の中指で、一つひとつ垂直に押し、渦巻き型にもみます。これを20~30回くり返します。



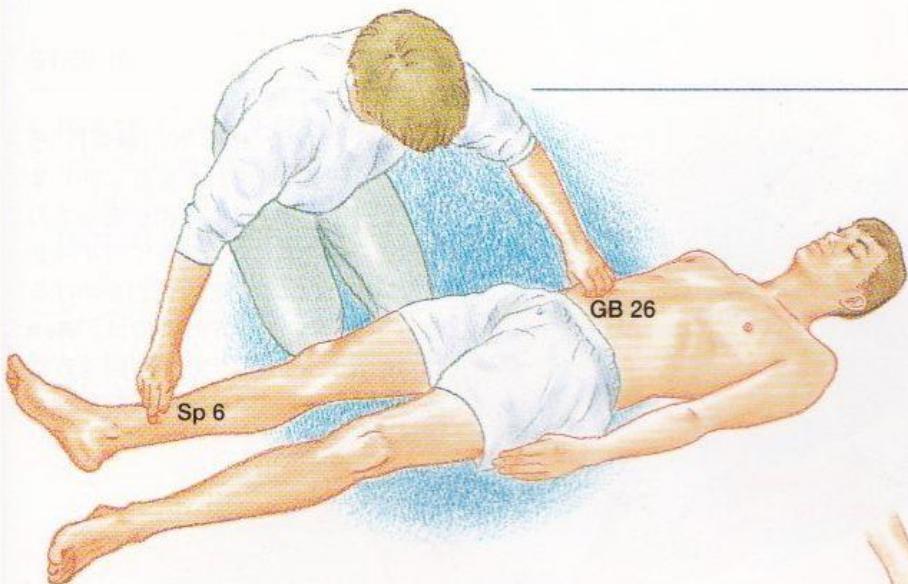
STEP 2

へその周辺を手のひらで時計回りに10回さります。円の大きさを徐々に大きくしていきます。次に反対回りに10回さります。このときは大きな円から始め、徐々に小さくしていきます。



STEP 3

◎**GB 26【京門】**を左右同時につかんだまま持ち上げ、おなかの上で折りたたむような感じで強く渦巻き型にもみます。これを3回くり返します。
◎腹部の正中線にある**Ren 17【膻中】**を親指で垂直に押します。同時に片側の**Liv 13【章門】**を20~30回垂直に押し、渦巻き型にもみます。次にもう一方の章門も同様に行います。

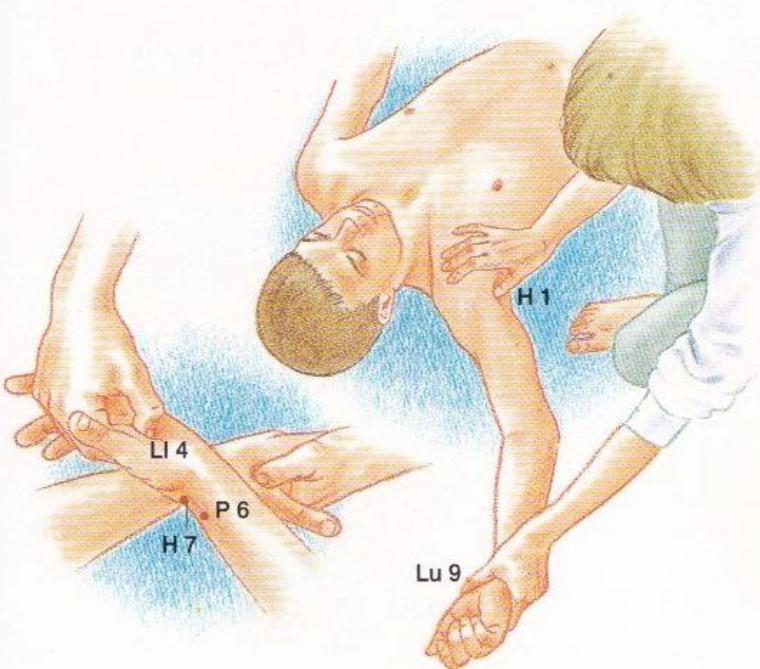
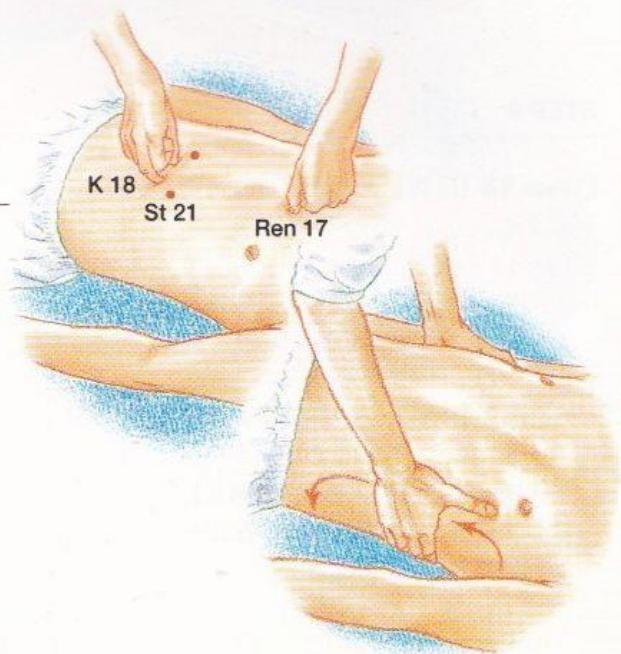


STEP 4

あなたはパートナーの右側に位置を確保します。GB 26【京門】を左手でつかみながら、右手では右足のSp 6【陰陵泉】を20~30回垂直に押します。左側も同様にくり返します。

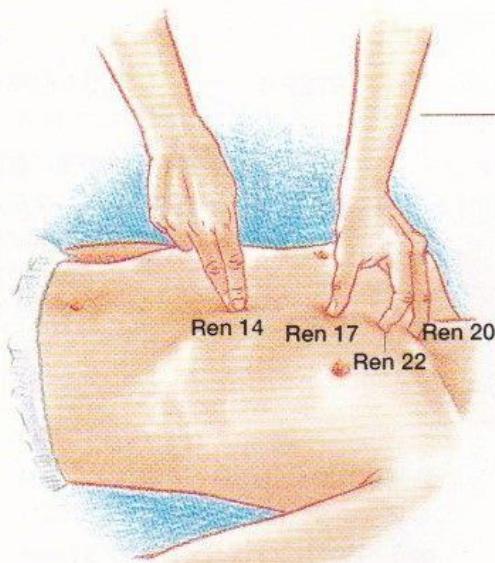
STEP 5

- ◎Ren 17【膻中】を左手の親指で垂直に押します。同時に右手ではSt 21【梁門】、K 18【石闕】を左右同時に垂直に押します。各20~30回くり返します。
- ◎脇腹を手のひらで上から下へ水平に押します。これを3回くり返します。



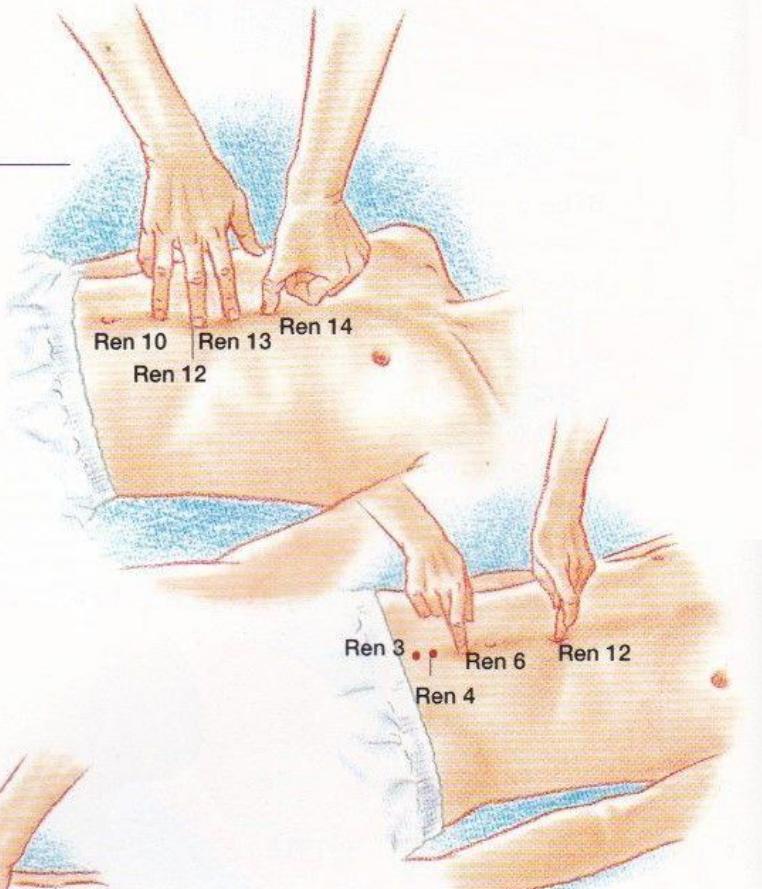
STEP 6

- ◎右腕を上げ、Lu 9【太淵】を親指で垂直に押します。同時にH 1【極泉】を10回にぎります。左腕も同様にくり返します。
- ◎LI 4【臂臑】、P 6【内関】、そしてH 7【神門】を左右各20~30回垂直に押します。パートナーには手を交差してもらうと良いでしょう。



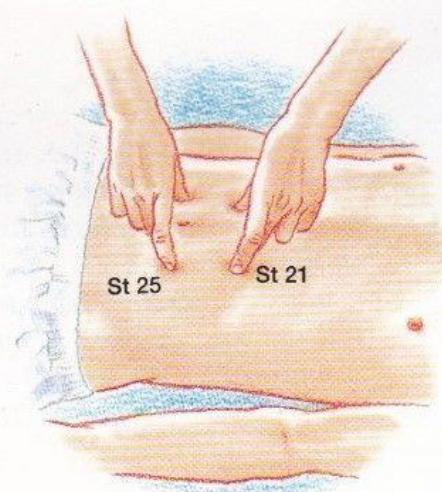
STEP 7

Ren 22【天突】、Ren 20【華蓋】、そしてRen 17【膻中】を垂直に押します。ポイントは、3本の指を使って力を均等に加えること、指をぐらぐらさせないようにし、連続した力をかけることです。もう一方の手では、Ren 14【巨闊】を中指で20～30回垂直に押します。すべてのツボを同時に押します。



STEP 8

- ◎ Ren 14【巨闊】を親指で垂直に押します。もう一方の手指を使って、Ren 13【上脘】、Ren 12【中脘】そしてRen 10【下脘】を垂直に押します。すべて同時に押し、20～30回くり返します。
- ◎ Ren 12【中脘】を中指で垂直に押します。もう一方の手の中指を使って、Ren 6【氣海】、Ren 4【關元】、そしてRen 3【中極】の順に各20～30回渦巻き型にもみます。

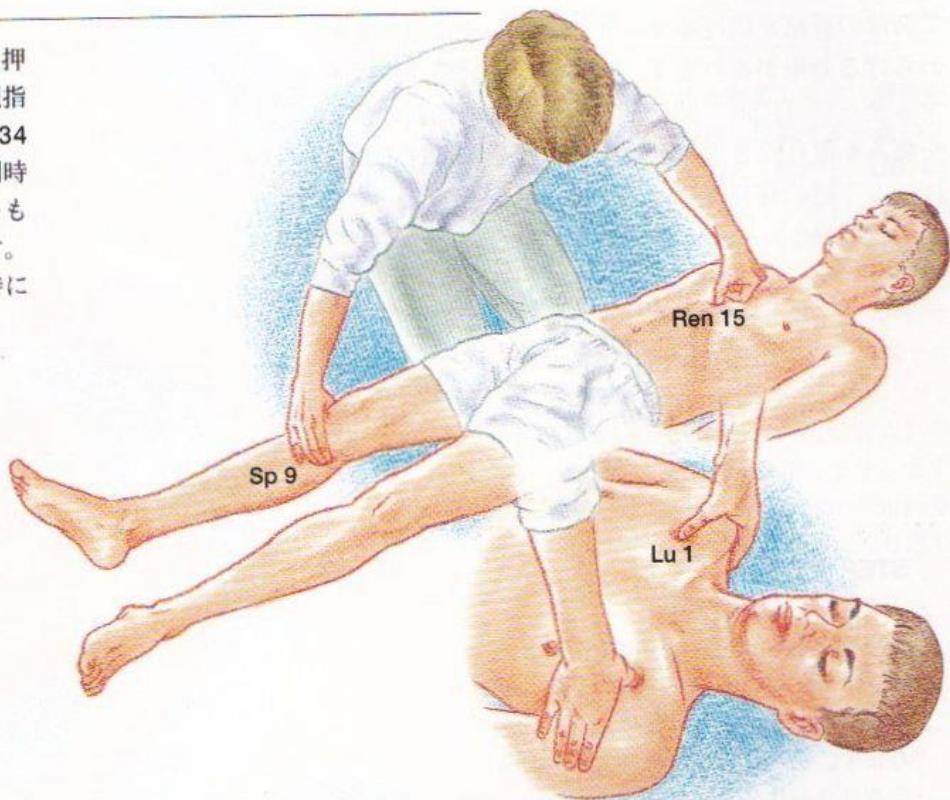


STEP 9

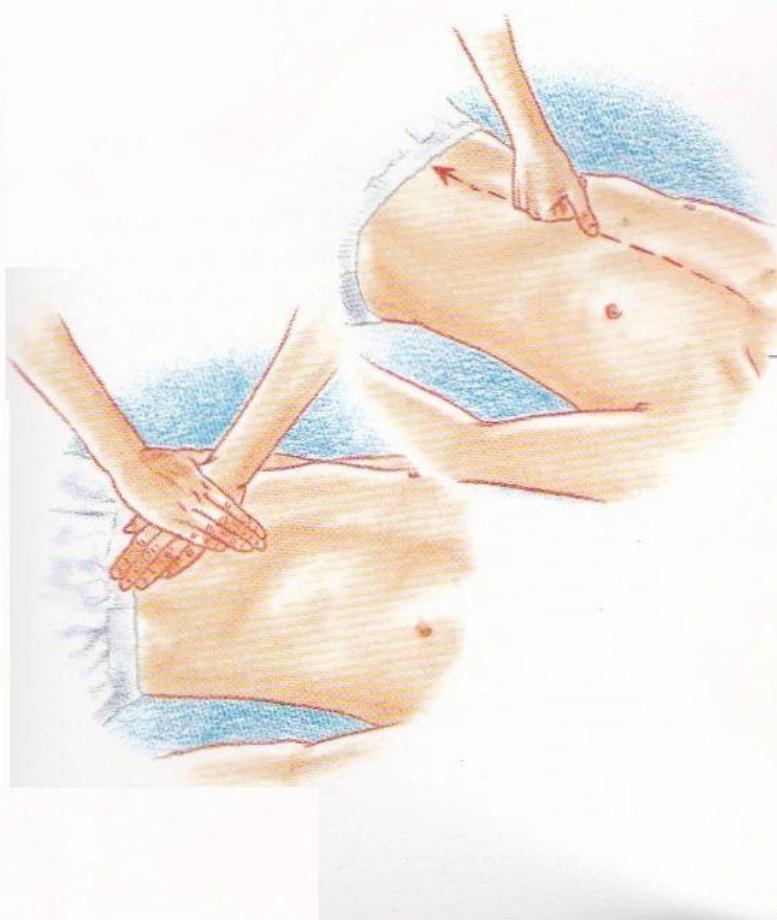
St 21【梁門】とSt 25【天枢】を親指と人さし指を使って、左右同時に渦巻き型にもみます。これを20～30回くり返します。

STEP 10

- ◎ Ren 15【鳩尾】を親指で垂直に押します。同時にもう一方の手の親指と中指を使って、片側の GB 34【陽陵泉】と Sp 9【陰陵泉】を同時に20~30回にぎります。これをもう一方の脚で同様にくり返します。
- ◎ Lu 1【中府】を親指で左右同時に20~30回垂直に押します。

**STEP 11**

- ◎親指を使って、任脈に沿って正中線を上から下へゆっくりと水平に押します。胸骨の上の方にある Ren 22【天突】から始め、Ren 3【中極】へと下がっていきます。これを5回くり返します。
- ◎へその上に両手を重ねて置きます。手に圧力をかけながら、速く動かし、震わせます（P.41参照）。

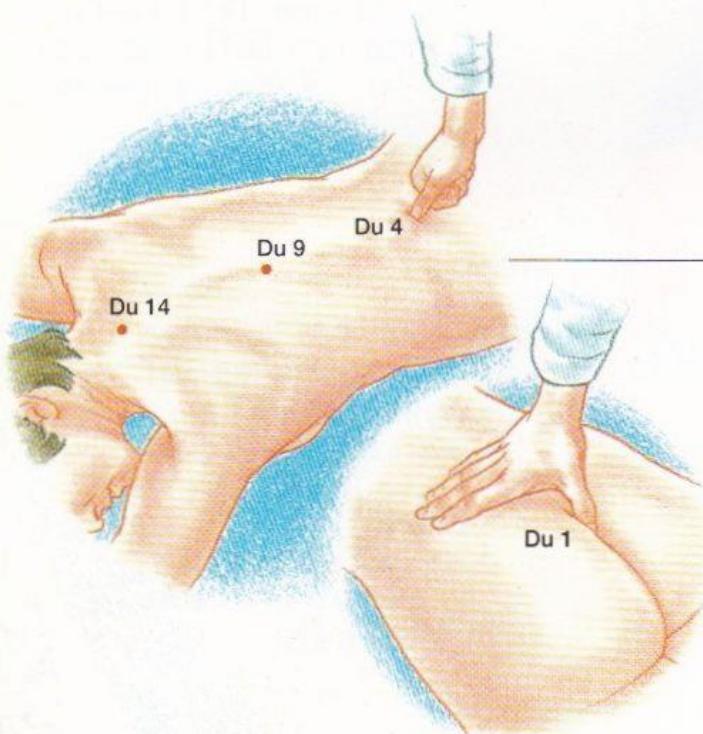


背部の経絡を広げる

背部の経絡を広げるマッサージはとくに腰痛をやわらげる効果があります。また腹部の経絡を広げるマッサージ（P.50～53）と併用すれば、内蔵の疾患や痛みを取り除きます。足の痛みをやわらげるためには、下肢の経絡を広げるマッサージ（P.61～63）と組み合わせると同様の効果が期待できます。

STEP 1

あなたはパートナーの頭の上にひざまづきます。パートナーの背中全体を両手の手のひらで大きくなめらかにさすります。ここで大切なのは、背中の筋肉をリラックスさせることです。

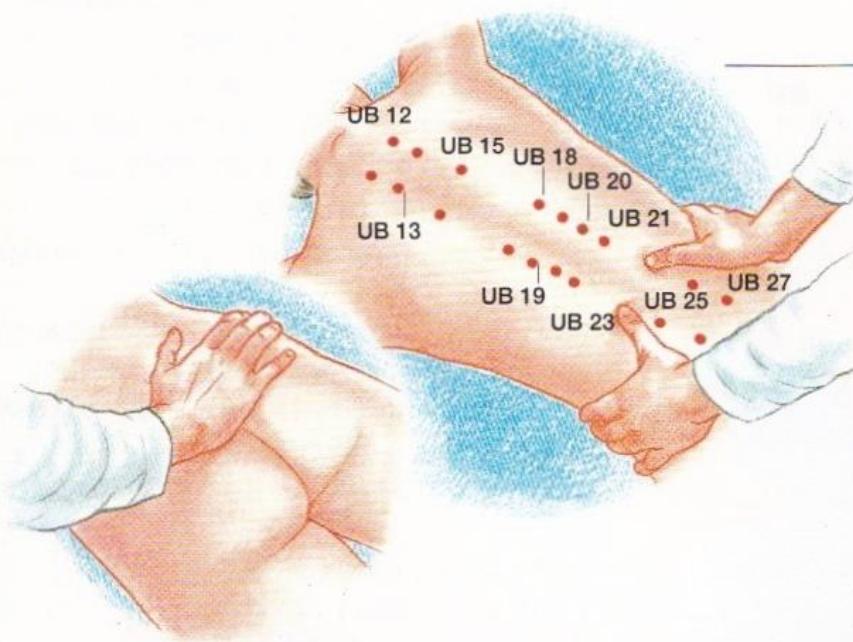


STEP 2

◎ Du 14【大椎】、Du 9【至陽】、そして Du 4【命門】を親指で続けて垂直に押します。各 20～30 回くり返します。

◎ Du 1【長強】を親指で 3 分間垂直に押します。このツボは尾骨と肛門の中央に位置しています。薄い綿の下着の上からマッサージを施すなど、くれぐれもパートナーに嫌な思いをさせないように十分に配慮します。

STEP 3

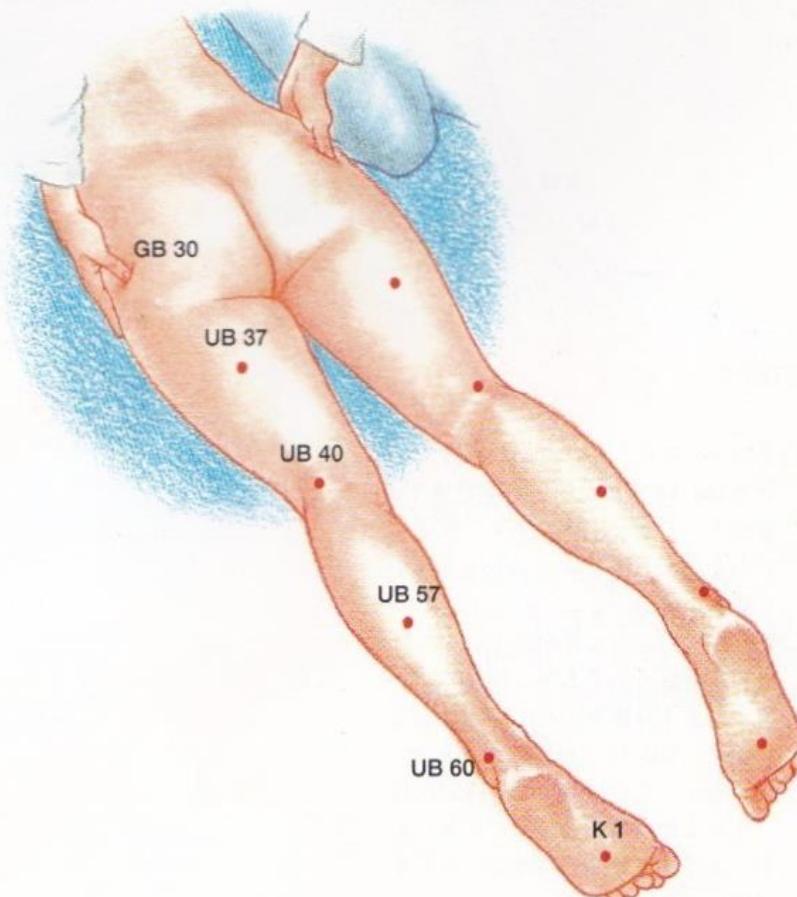


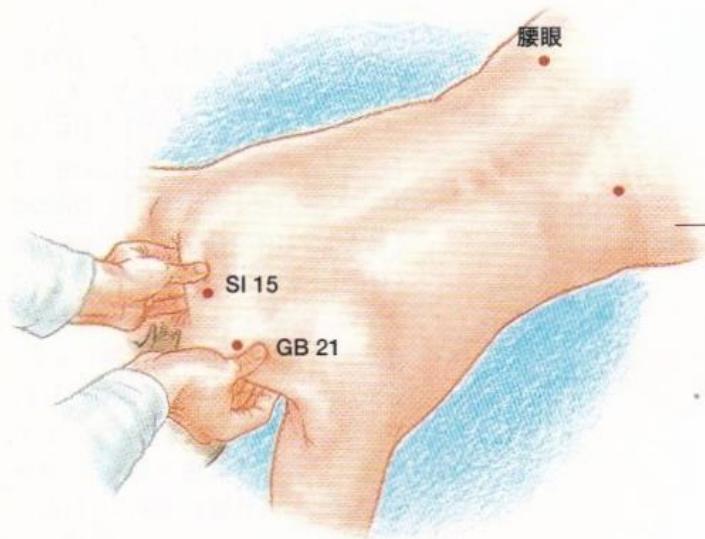
◎膀胱經のツボを刺激します。脊椎を中心に行き、左右対称に位置する一連のツボです。UB 12【風門】、UB 13【肺俞】、UB 15【心俞】、UB 18【肝俞】、UB 19【胆俞】、UB 20【脾俞】、UB 21【胃俞】、UB 23【腎俞】、UB 25【大腸俞】、そしてUB 27【小腸俞】の順に、親指で左右同時に20~30回垂直に押します。

◎膀胱經のUB 31~34【仙骨点】のツボのグループを刺激します。まず、片側の4つを手の腹で20~30回垂直に押し、反対側も同様にくり返します。

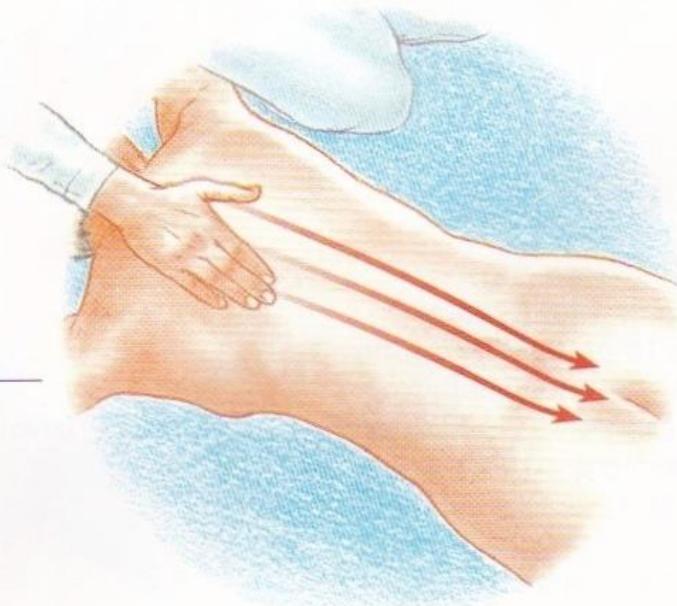
STEP 4

両足の後面にあるツボを上から下へ刺激します。GB 30【環跳】、UB 37【殷門】、UB 40【委中】、UB 57【承山】、UB 60【崑崙】、そしてK1【湧泉】の順に、親指で左右同時に各20~30回垂直に押します。



**STEP 5**

- ◎ GB 21【**肩井**】を親指と他の指で左右同時に20~30回つかみます。
- ◎ SI 15【**肩中俞**】を親指で左右同時に20~30回垂直に押します。
- ◎ 【**腰眼**】(奇穴)を手のひらで1~2分間さすります。

**STEP 6**

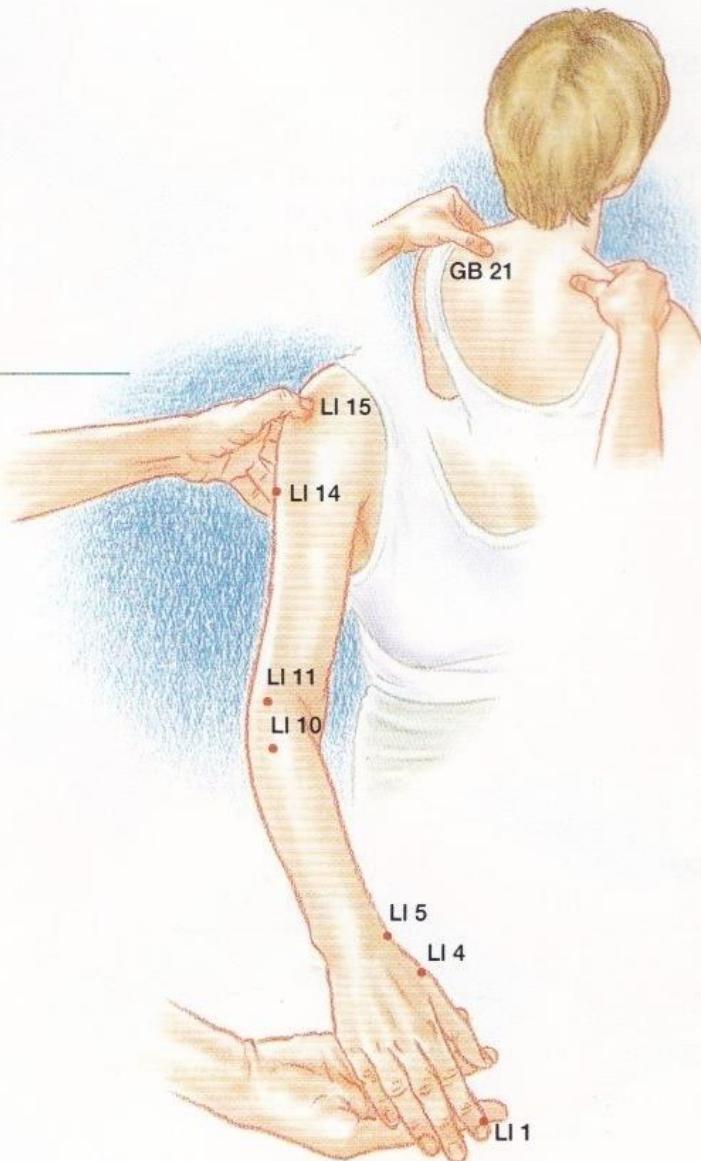
- ◎手のひらを使って、脊椎に沿った督脈を Du 14【大椎】から尾骨まで、垂直そして水平に押します。安定した力を持続させます。これを5回くり返します。
- ◎膀胱經に沿った一連のツボを手のひらで、垂直そして水平に押していきます。まず脊椎を中心に片側から行います。UB 12【風門】から始め、下に向かって UB 31~34【仙骨点】で止めます。これを5回くり返します。次に、反対側の膀胱經のツボを同様にくり返します。

上肢の経絡を広げる

パートナーには座り心地のよい椅子に座ってもらいましょう。この一連のマッサージは手に存在する3つの陽の経絡と3つの陰の経絡に作用するものです。まず、痛みや疾患のある方の腕にマッサージを施すようにしてください。必要ならば、もう片方の腕で同様のマッサージをくり返します。

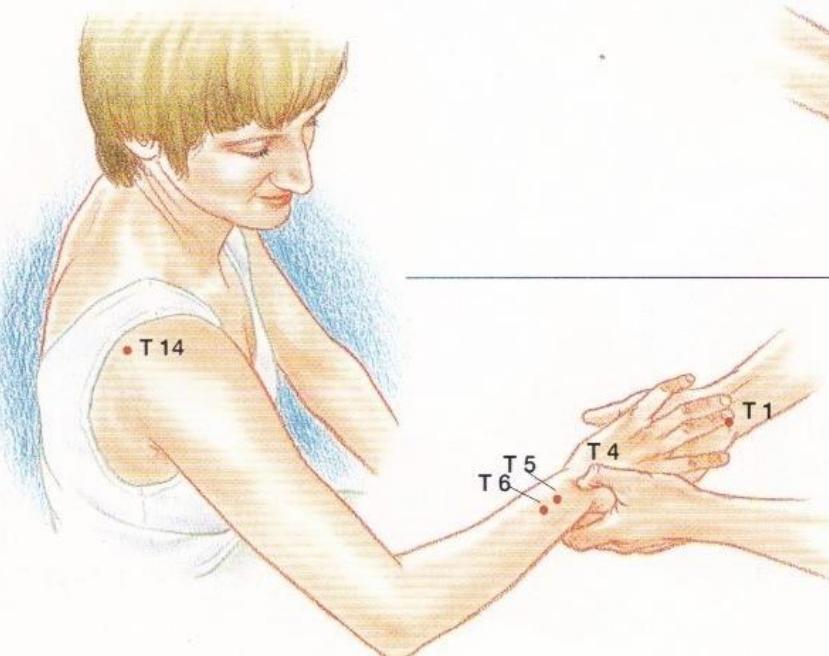
STEP 1

- ◎ GB 21【肩井】を左右同時にぎります。かなり強めに30回くり返します。
- ◎ 患部の腕の大腸經を続けて刺激します。LI 15【肩髃】、LI 14【臂臑】、LI 11【曲池】、LI 10【手の三里】、LI 5【陽谿】、LI 4【合谷】、そして LI 1【商陽】の順に親指で一つひとつ垂直に押します。各20~30回くり返します。



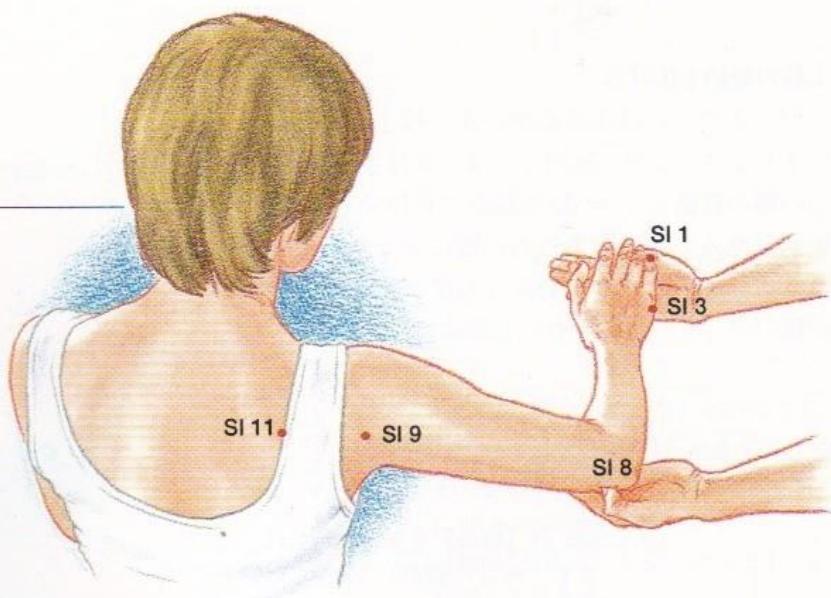
STEP 2

- 三焦經のツボを続けて刺激します。T 14【肩髎】、T 6【支溝】、T 5【外關】、T 4【陽池】、そして T 1【関衝】の順に親指で各20~30回垂直に押します。

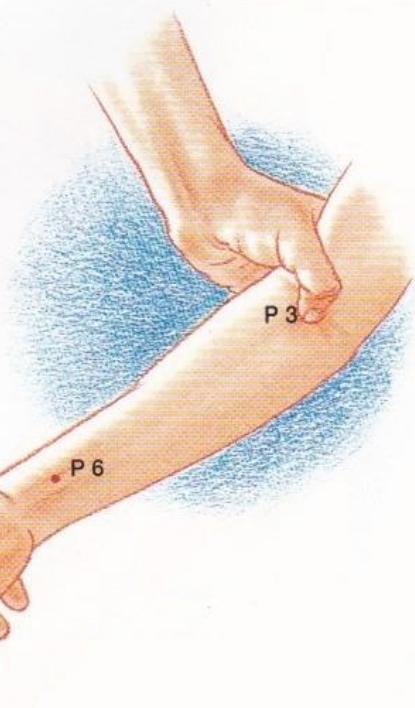
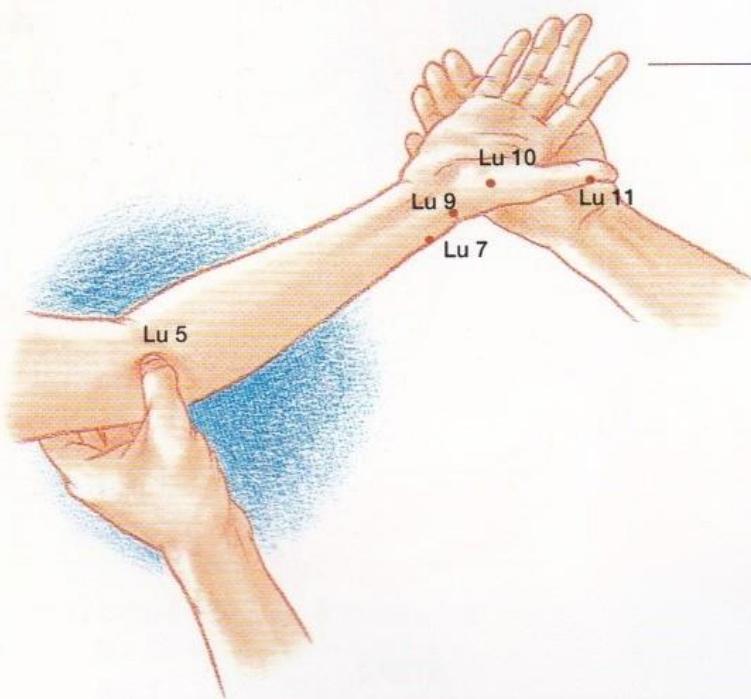


STEP 3

小腸經のツボを続けて刺激します。SI 11【天宗】、SI 9【肩貞】、SI 8【小海】、SI 3【後谿】、そしてSI 1【少沢】の順に親指で各20～30回垂直に押します。

**STEP 4**

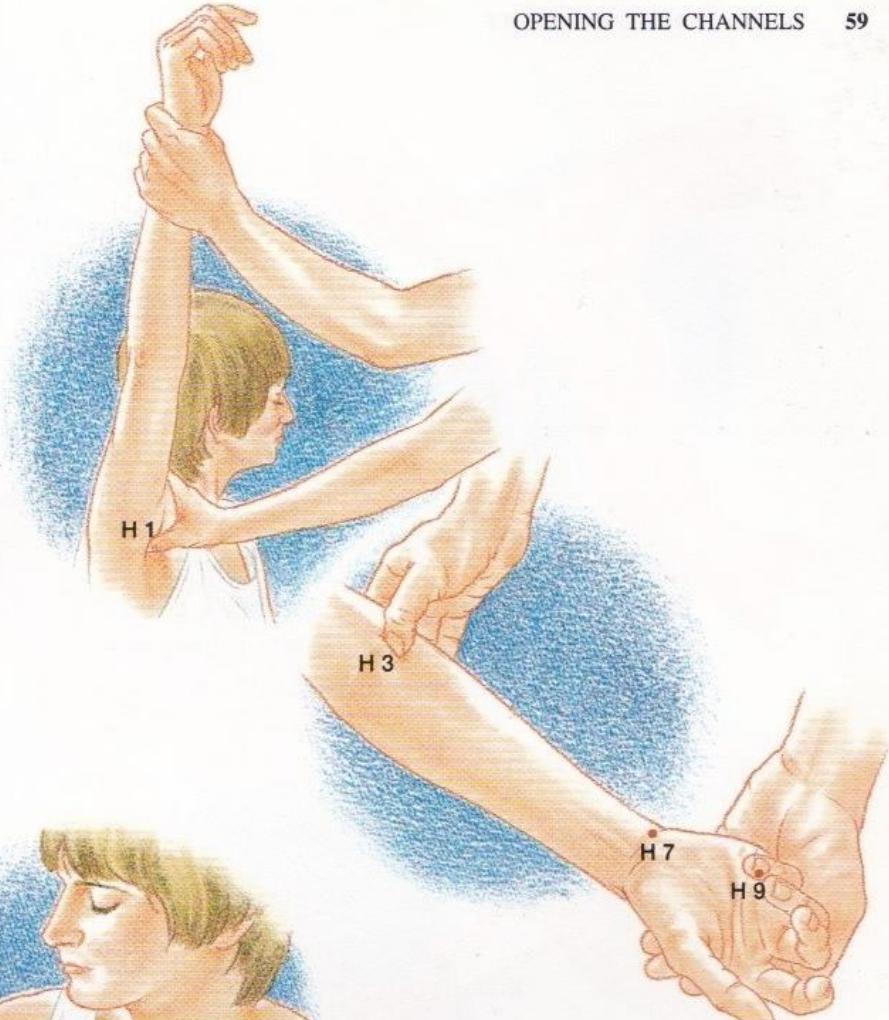
Lu 5【尺澤】、Lu 7【列穴】、Lu 9【太淵】、Lu 10【魚際】、そしてLu 11【少商】を続けて親指で垂直に押し、肺經を広げていきます。各20～30回くり返します。

**STEP 5**

P 3【曲澤】、P 6【内関】、P 8【劳宮】、そしてP 9【中衝】を続けて親指で垂直に押し、心包經を広げていきます。各20～30回くり返します。

STEP 6

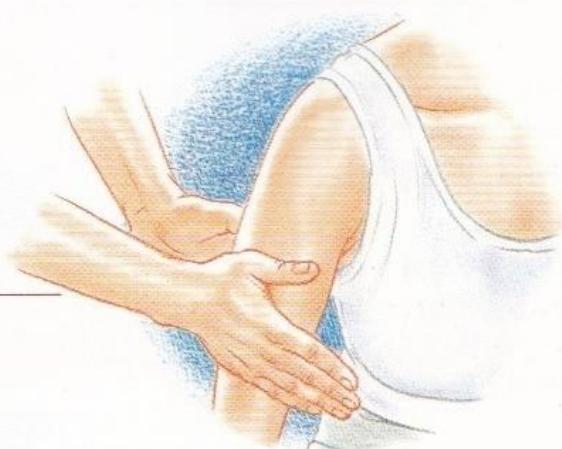
腕を上げ、H1【極泉】を垂直に押し
ます。次にH3【少海】、H7【神門】、
そしてH9【少衝】を親指で垂直に押
し、心経を広げていきます。各20～
30回くり返します。

**STEP 7**

手首を持って支えながら、パートナー
の腕を前方に伸ばします。肩から手首
にかけ、腕の筋肉をにぎり、渦巻き型
にもみます。

STEP 8

腕の上部を手のひらでつかみ、左右交
互に、そして前後に動かしながら、腕
をこります (P.43 参照)。

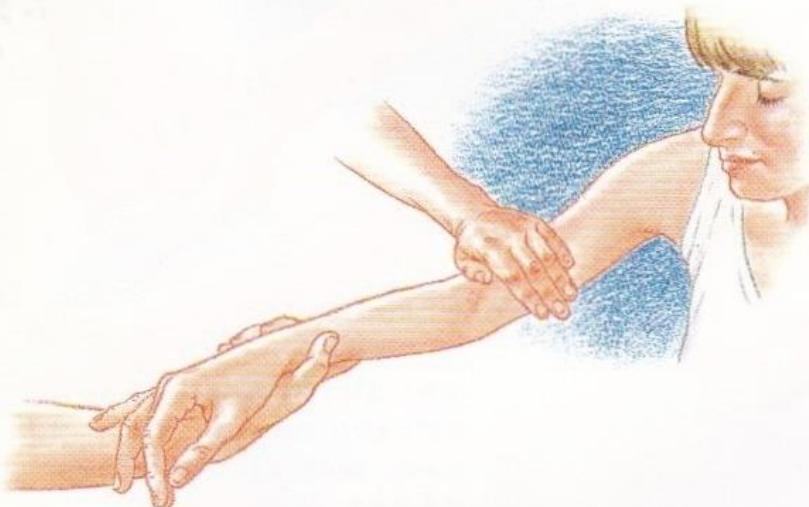


**STEP 9**

パートナーの手を手首で支えます。それからそれぞれの指の両側を20~30回つかみ、こります。

**STEP 10**

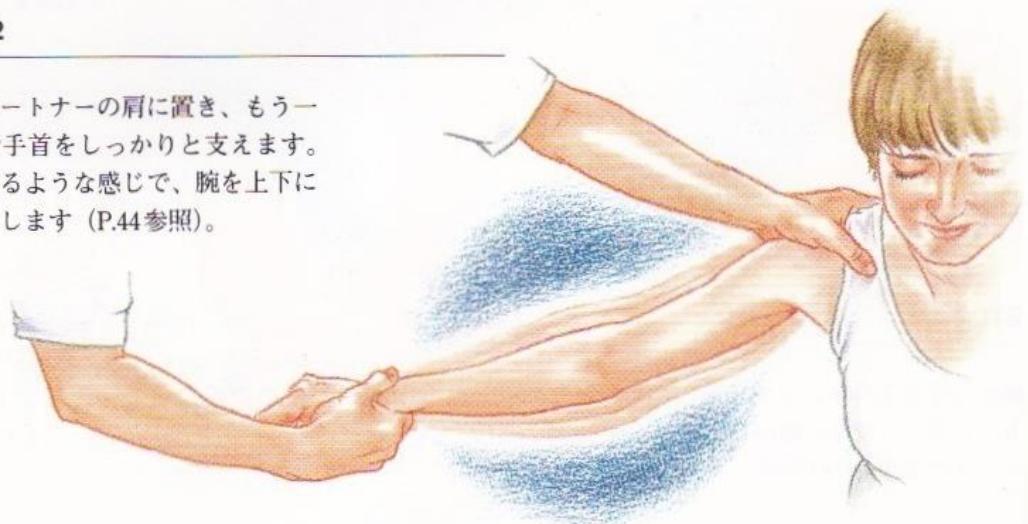
パートナーの手を手首で支えます。それから指先を親指で手の中心に向かって20~30回垂直に押します。

**STEP 11**

手首を持って支えながら、パートナーの腕を前方に伸ばします。伸ばした方の手を手のひらでさります。パートナー自身、腕が暖かくなったと感じるまで、さすり続けます。

STEP 12

片手をパートナーの肩に置き、もう一方の手で手首をしっかりと支えます。波立たせるような感じで、腕を上下に振り動かします（P.44参照）。



下肢の経絡を広げる

パートナーには横たわってもらいましょう。この一連のマッサージは、脚に存在する3つの陽の経絡と3つの陰の経絡に作用するものです。まず、痛みや疾患のある脚にマッサージを施してください。その後で、もし必要ならばもう片方の脚で同様のマッサージをくり返します。

STEP 1

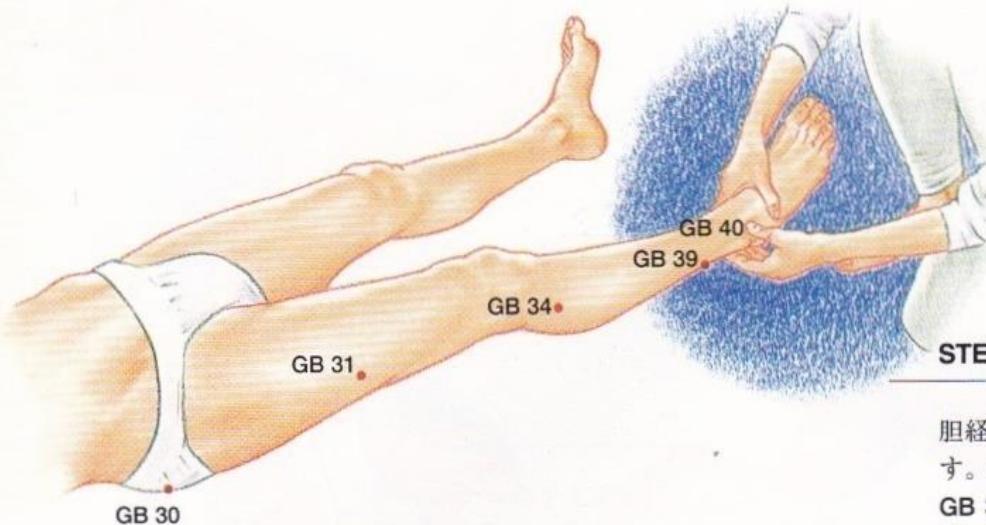
◎ St 30【氣衝】を左右の手の腹で2分間垂直に押します。

◎一連のツボを続けて刺激します。St 31【脾門】、St 32【伏兎】、St 34【梁丘】、【膝眼】(奇穴)、St 36【足の三里】、St 40【豊隆】、そしてSt 41【解谿】の順に親指で一つひとつ垂直に押します。



STEP 2

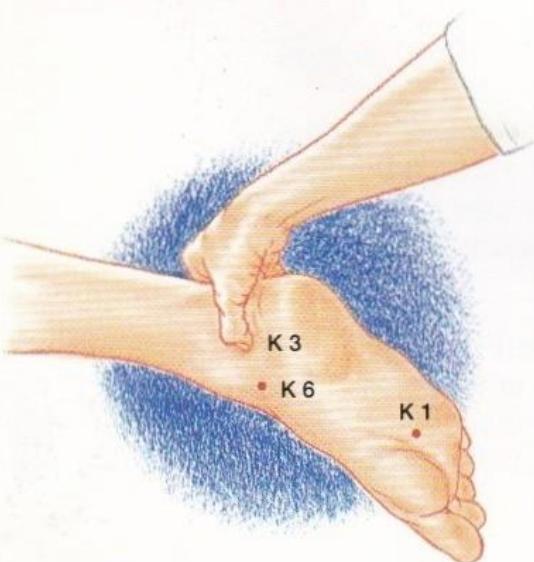
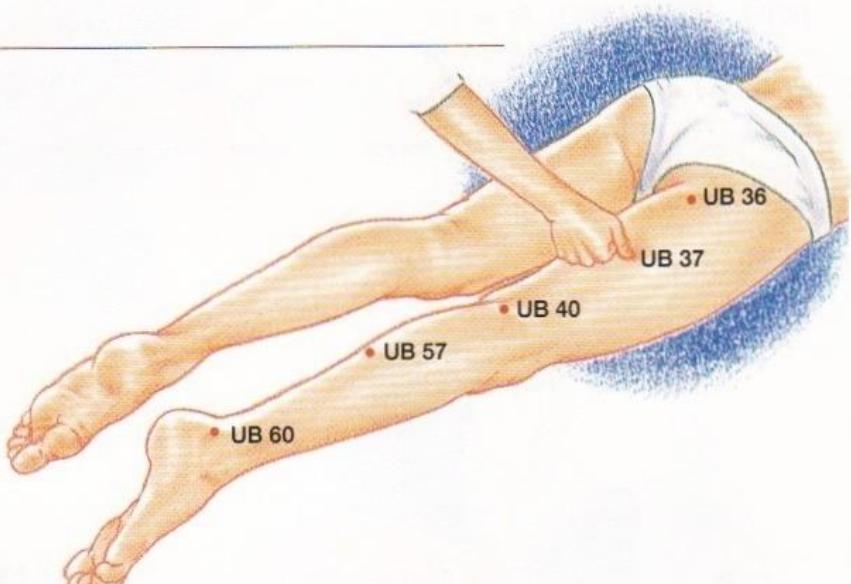
脾経に沿ったツボを続けて刺激します。Sp 12【衝門】Sp 10【血海】、Sp 9【陰陵泉】、Sp 6【三陰交】、そしてSp 4【公孫】を親指で各20～30回垂直に押します。

**STEP 3**

胆経に沿ったツボを続けて刺激します。GB 30【環跳】、GB 31【風市】、GB 34【陽陵泉】、GB 39【懸鐘】、そしてGB 40【丘墟】を親指で各20～30回垂直に押します。

STEP 4

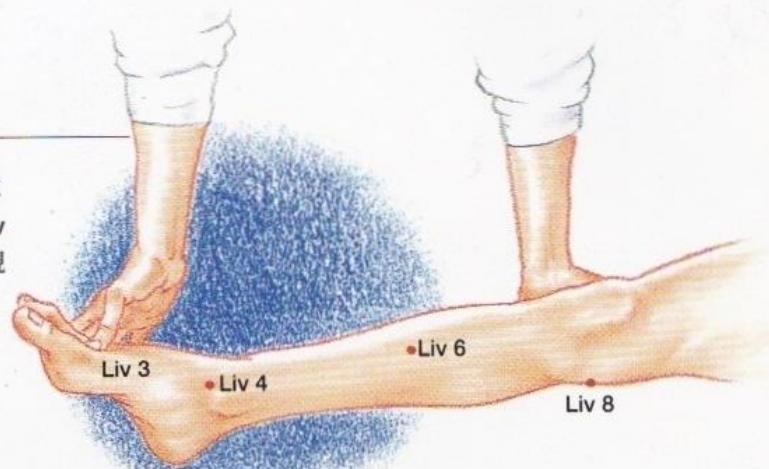
膀胱経に沿ったツボを続けて刺激します。UB 36【承扶】、UB 37【殷門】、UB 40【委中】、UB 57【承山】、そしてUB 60【崑崙】を親指で各20～30回垂直に押します。

**STEP 5**

腎経に沿ったツボを続けて刺激します。K 3【太谿】、K 6【照海】、そしてK 1【湧泉】を親指で各20～30回垂直に押します。

STEP 6

肝經に沿ったツボを続けて刺激します。Liv 8【曲泉】、Liv 6【中都】、Liv 4【中封】、そしてLiv 3【太衝】を親指で各20~30回垂直に押します。

**STEP 7**

足の筋肉を両手でにぎり、上から下にマッサージします。

**STEP 8**

片手で足を持ち、支えながら、もう一方の手で足の爪先を一つひとつ順につかみ、渦巻き型にもみます。それぞれの指で20~30回くり返します。

**STEP 9**

手のひらで足を包むようにし、上下にさすります。これを20~30回くり返します。





part two
THE PRACTICE

実 践



CHAPTER FOUR

痛みを癒すマッサージ

第4章ではいよいよ痛みを癒すマッサージを実践します。あなたがこれまで学んできたマッサージの技法を使って、日ごろ、気になっているいろいろな病気や痛みを治していきましょう。マッサージの手技をもう一度確認したいときは、第2章を参照してください。経絡、ツボ、そして痛みに効く点の位置を詳しく知りたいときは、付録を参照してください。

経絡を広げることが痛みを癒すマッサージの基本だということはすでに述べました。これから紹介する一連のマッサージの中で、経絡を広げるためのマッサージが、大事なステップになっていることが多いのはそのためです。必要なならば、第3章で紹介した各経絡を広げるためのマッサージの正しい手順を確認しながら、一連のステップを踏むと良いでしょう。そのとき、一連のマッサージの中でもとくに主要なツボと呼ばれるものがあることに気をつけます。主要なツボは、刺激する回数を他のツボよりも多くする必要があります。多くの場合、20～30回ではなく30～40回が適当でしょう。

原則としては、もし痛みが身体の片側にあるならば、それと同じ側にある経絡やツボにマッサージを施します（両側に施す場合もあります）。また、痛みが身体の両側にあったり、正中線にある場合には、左右対称になった経絡やツボにマッサージを施します。

痛みを癒すマッサージを実践する際、もっとも大切なことは、いつでもあなたのパートナーの要求に合わせて、臨機応変に対処していくことです。前に述べた治療の法則に厳密に従う必要はありません。本書で取り上げられていない痛みの症状に出会った場合にも、どうぞあなたが学んだ治療法を参考にして、応用してみてはいかがでしょうか。



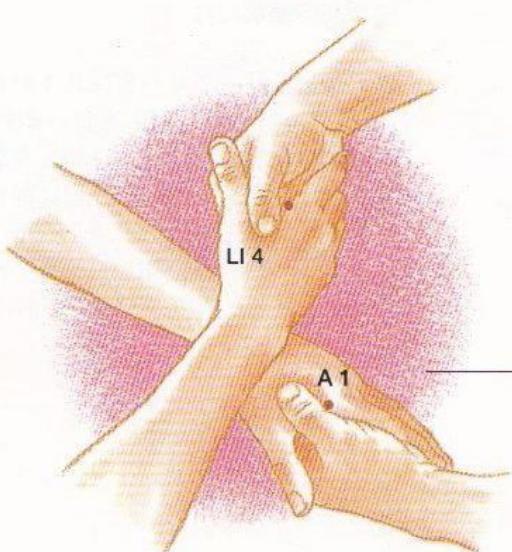
頭痛

ひとくちに頭痛といつても、さまざまな原因が考えられます。大きな原因是、頭部から首、肩にかけての緊張からくるストレスです。そのほか、高血圧症、不眠症、副鼻腔炎（蓄膿症）、風邪、不安、疲労、貧血症、眼精疲労、飲酒、片頭痛も原因とされています。

中医学によると、頭痛は、気と血が不足したり、陽のエネルギーが「肝」の臟にどんどん入っていくと、それが引き金になって生じると考えられています。これから紹介する頭痛のためのマッサージは、頭のどの部分が痛むのかで分類されています。とはいえ、それぞれのマッサージも効果が限定されているわけではなく、どんな頭痛の緩和にも効果的です。いずれの頭痛のケースでも、頭痛全般に対する3つのステップからマッサージを始め、続けて、あなたのパートナーが痛みを感じる部位や頭痛の原因に即した特別なステップを行います。

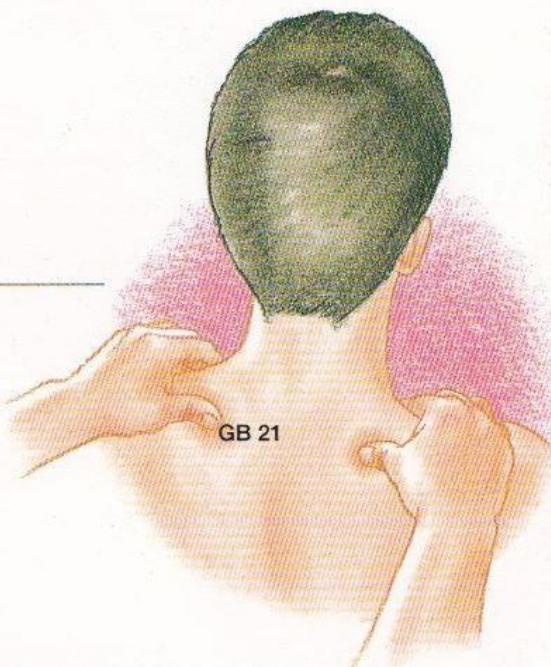
STEP 2

両肩の**GB 21【肩井】**を左右同時に20回にぎります。



頭痛全般：STEP 1

頭痛をやわらげるには、まず頭部の経絡を広げるマッサージから始めます（P.47～49参照）。このマッサージにより、頭に集中した気血の流れをナチュラルな状態に戻し、陰陽のバランスを回復します。

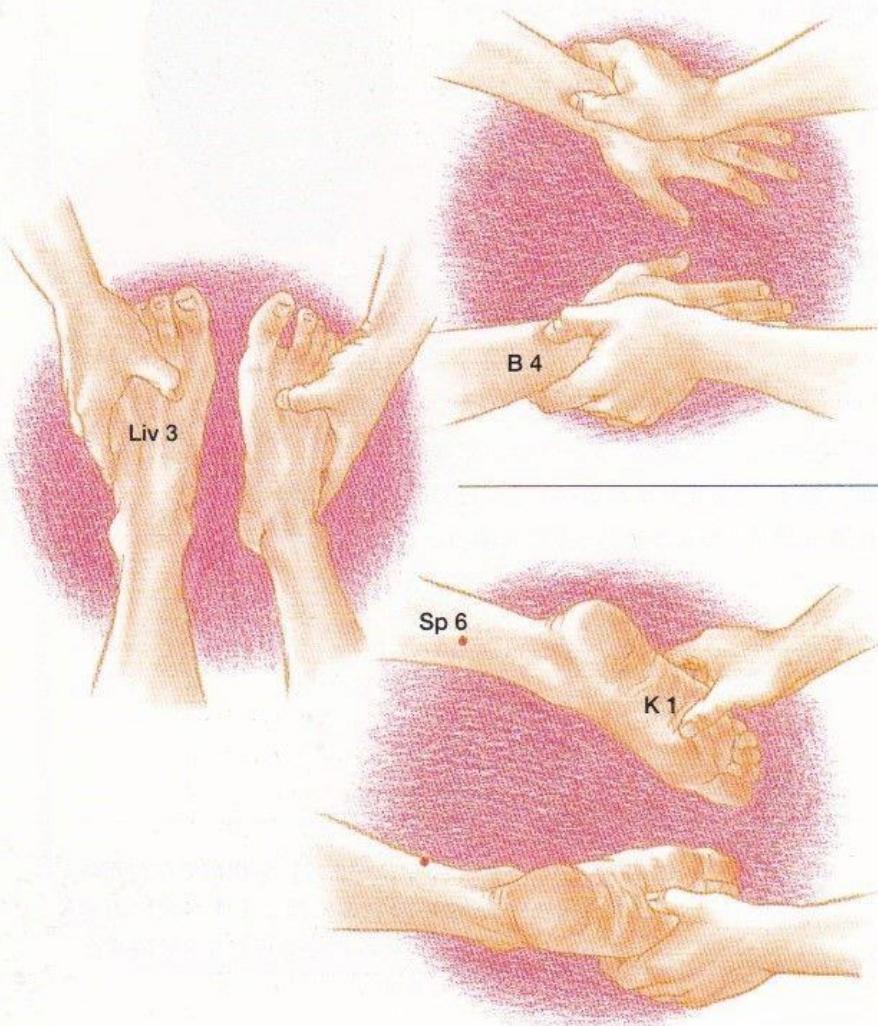


STEP 3

両手の**LI 4【合谷】**を親指で左右同時に約30回垂直に押します。次に両手の**A 1**（痛みに効く点）を3分間垂直に押します。

前頭部の頭痛には

まず頭痛全般のための STEP 1 から STEP 3 まで (P.67 参照) を行います。次に額の GB 14 【陽白】ようはく を親指と別の指で左右同時に垂直に押します。これを30回くり返します。それから両手の B 1 (痛みに効く点) を親指で2分間垂直に押します。

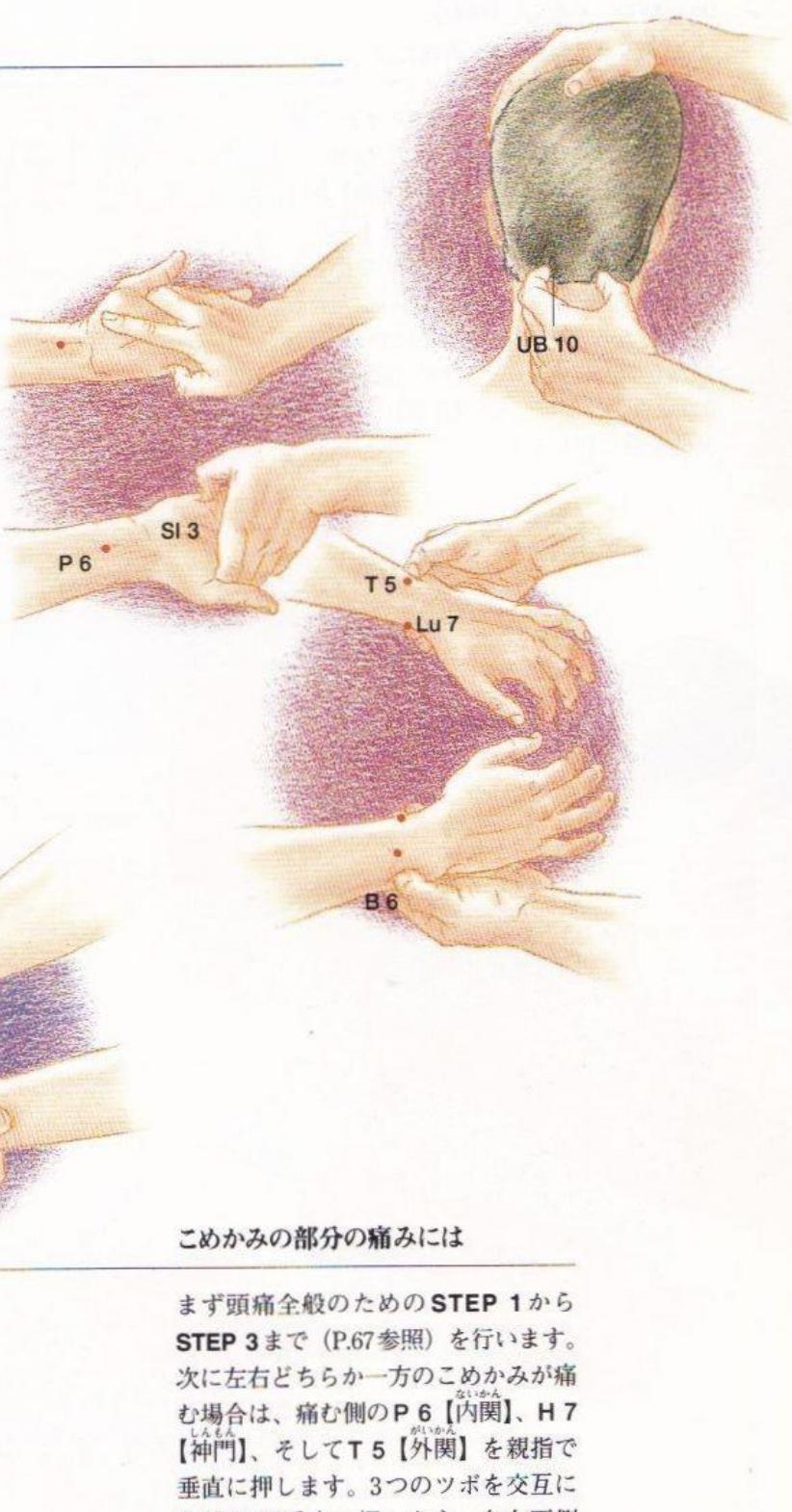


頭頂部の頭痛には

まず頭痛全般のための STEP 1 から STEP 3 まで (P.67 参照) を行います。次に両手の B 4 (痛みに効く点) を親指で左右同時に1~2分間垂直に押します。それから Liv 3 【太衝】、Sp 6 【三陰交】、そして K 1 【湧泉】をそれぞれ左右同時に各約30回垂直に押します。

後頭部の頭痛には

まず頭痛全般のための STEP 1 から STEP 3 まで (P.67 参照) を行います。次に UB 10 【天柱】、SI 3 【後谿】、P 6 【内関】、T 5 【外関】、そして Lu 7 【列穴】を続けて刺激します。それぞれ左右同時に親指で各約30回垂直に押します。それから手首の B 6 (痛みに効く点) を左右同時に1~2分間垂直に押します。



こめかみの部分の痛みには

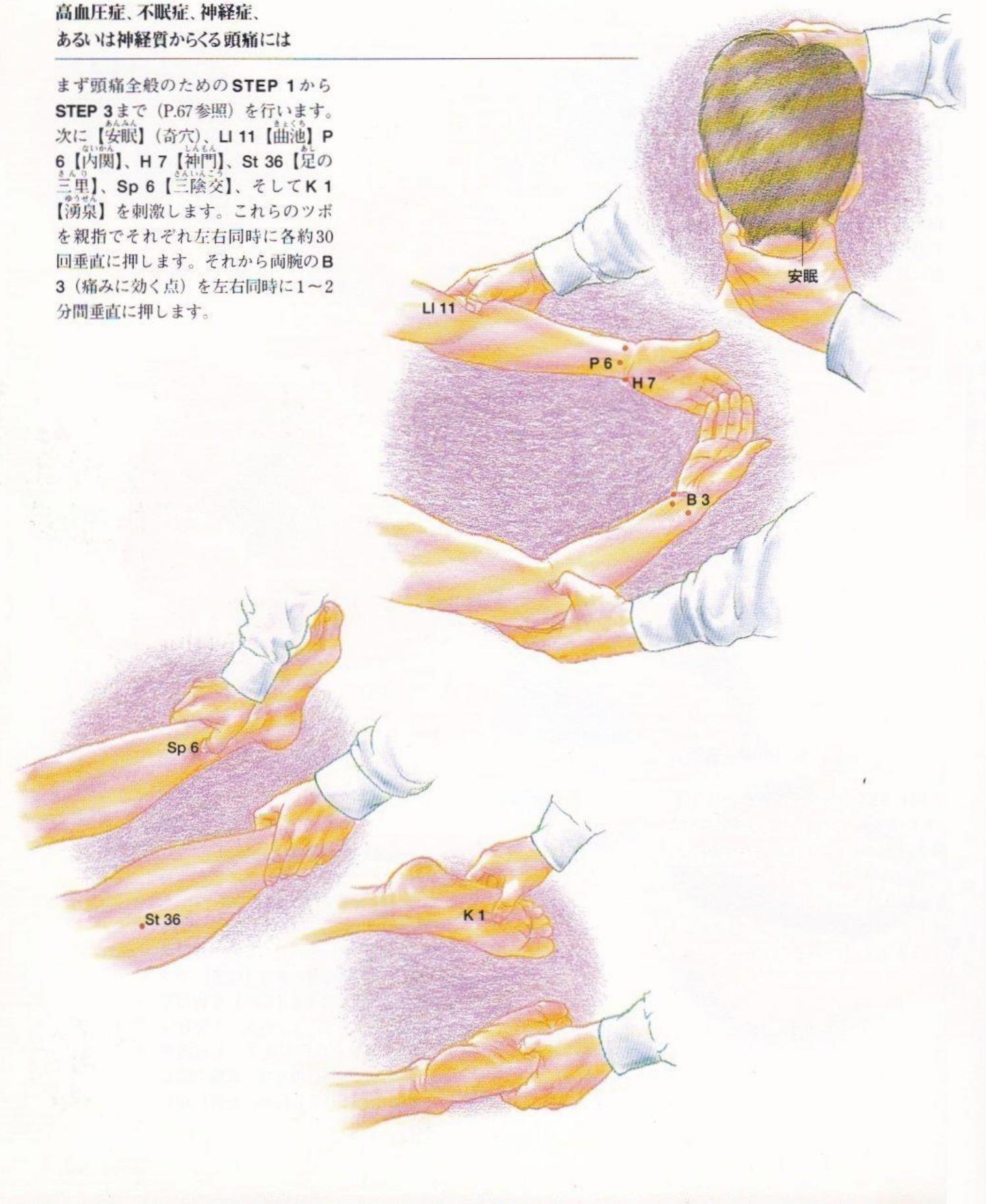
まず頭痛全般のための STEP 1 から STEP 3 まで (P.67 参照) を行います。次に左右どちらか一方のこめかみが痛む場合は、痛む側の P 6 【内関】、H 7 【神門】、そして T 5 【外関】を親指で垂直に押します。3つのツボを交互に各約30回垂直に押します。左右両側のこめかみが痛む場合は、両腕の同じツボをそれぞれ左右同時に垂直に押します。

高血圧症、不眠症、神経症、
あるいは神經質からくる頭痛には

まず頭痛全般のための STEP 1 から

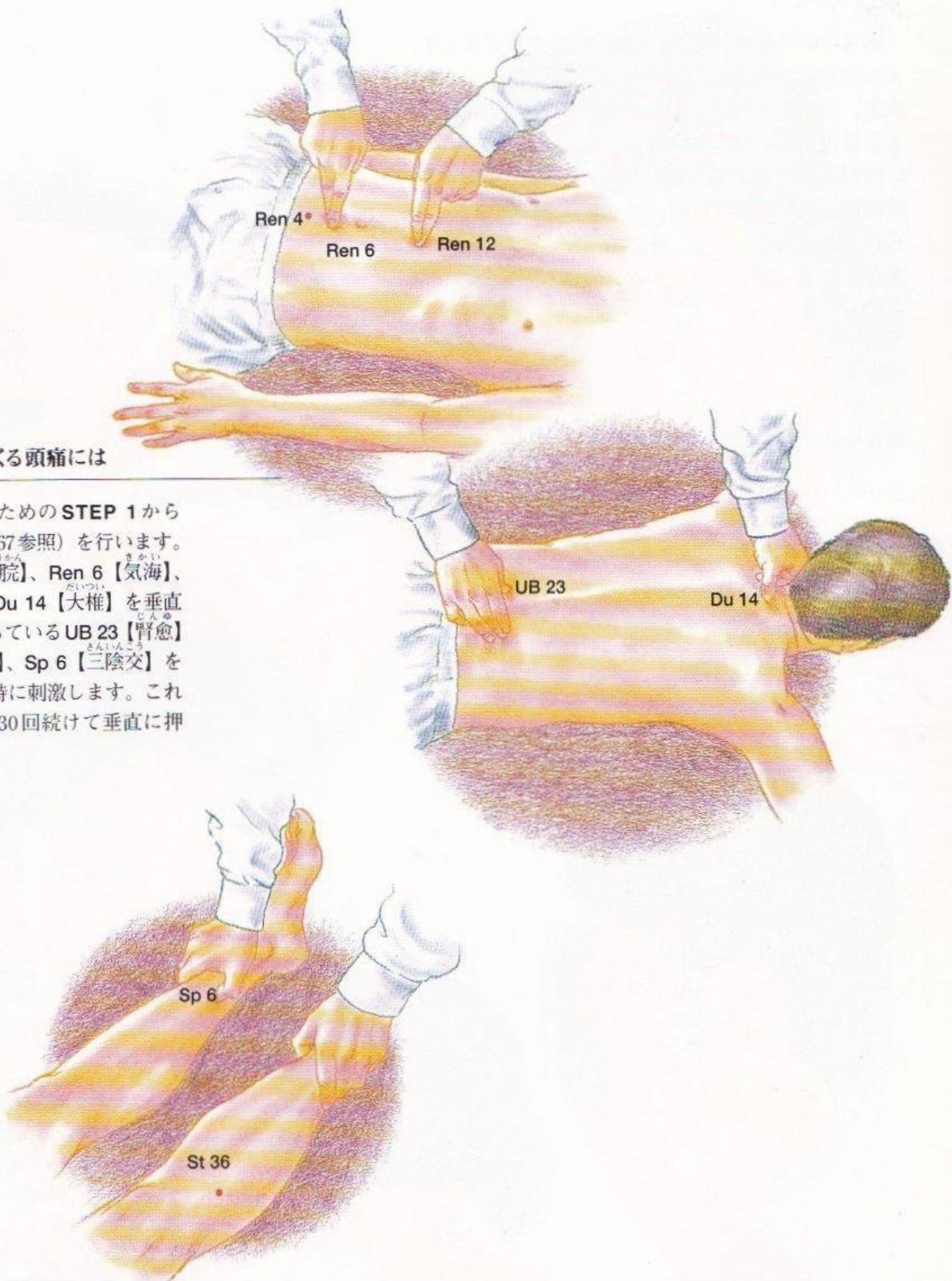
STEP 3 まで (P.67 参照) を行います。

次に 【安眠】(奇穴)、LI 11 【曲池】P
6 【内関】、H 7 【神門】、St 36 【足の
三里】、Sp 6 【三陰交】、そして K 1
【湧泉】を刺激します。これらのツボ
を親指でそれぞれ左右同時に各約30
回垂直に押します。それから両腕の B
3 (痛みに効く点) を左右同時に1~2
分間垂直に押します。



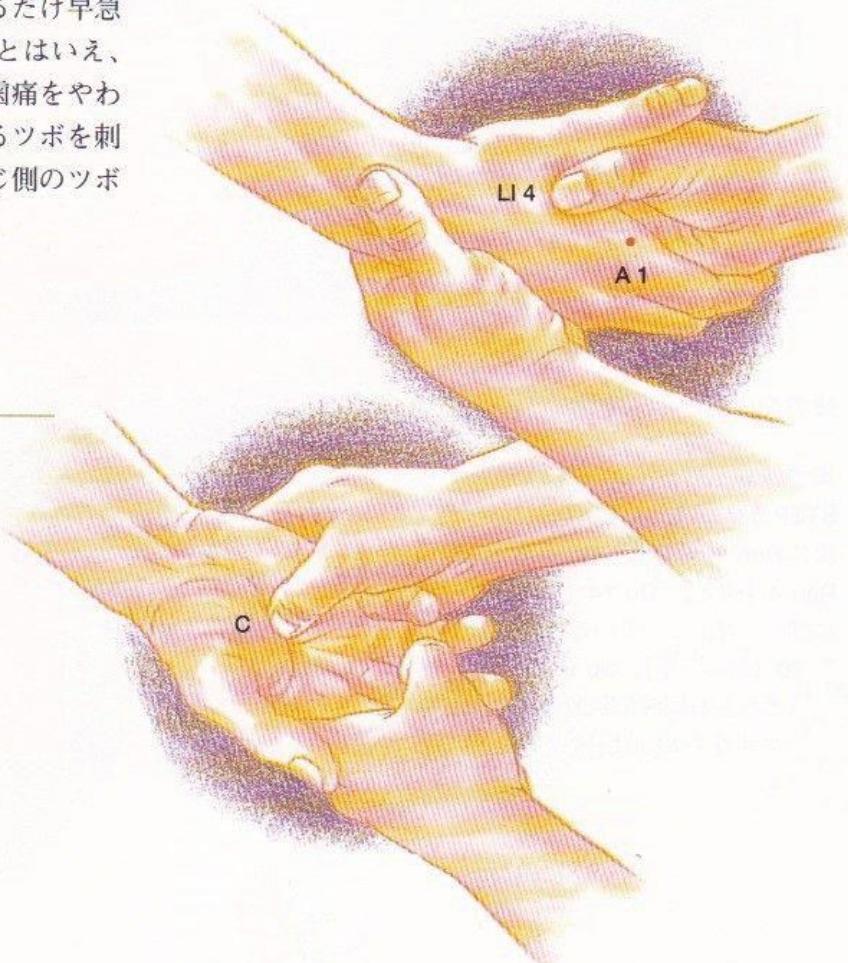
疲労や虚弱からくる頭痛には

まず頭痛全般のための**STEP 1**から**STEP 3**まで(P.67参照)を行います。次にRen 12【中脘】、Ren 6【氣海】、Ren 4【關元】、Du 14【大椎】を垂直に押し、対になっているUB 23【腎俞】、St 36【足の三里】、Sp 6【三陰交】をそれぞれ左右同時に刺激します。これらのツボを各約30回続けて垂直に押します。



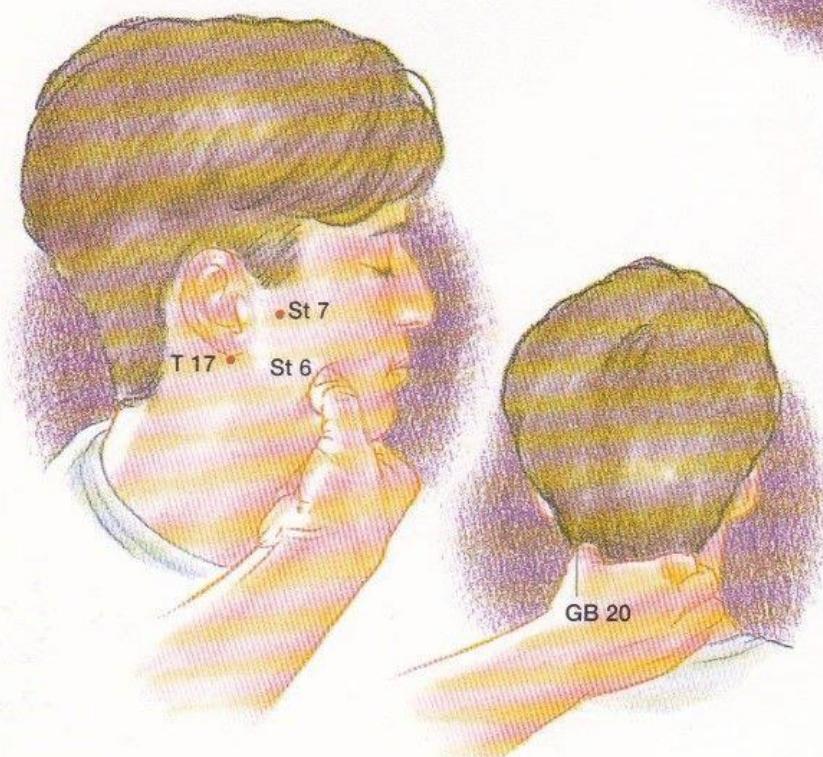
歯痛

歯痛の痛み方は、鈍痛から激痛までさまざまです。また歯痛の特徴としてはくり返し起こることです。虫歯、歯ぐきの炎症、または腫れものが、歯痛のおもな原因です。いずれの場合にも、できるだけ早急に歯科医院での治療を受けてください。とはいっても、歯科医院に行くまでの間、マッサージは歯痛をやわらげる助けになります。身体の両側にあるツボを刺激しても良いのですが、普通、歯痛と同じ側のツボを刺激します。



歯痛全般：STEP 1

このマッサージの間、パートナーには座ってもらいましょう。まず頭部の痛みをやわらげるのに主要なツボである LI 4【合谷】を垂直に押します。次に手の A 1 および C（痛みに効く点）を垂直に押します。これらを一つひとつ、各2~3分間強く押します。

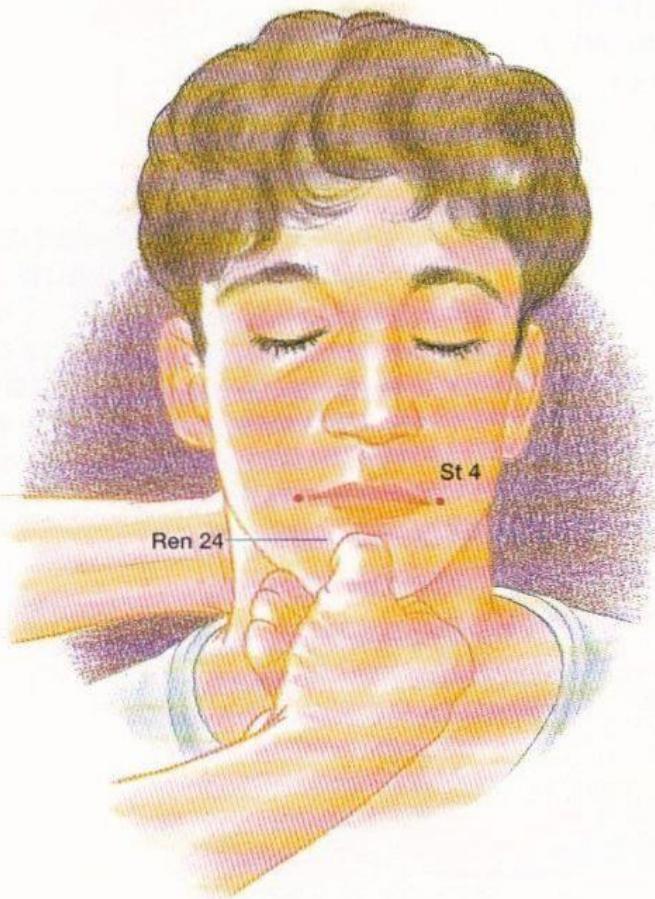
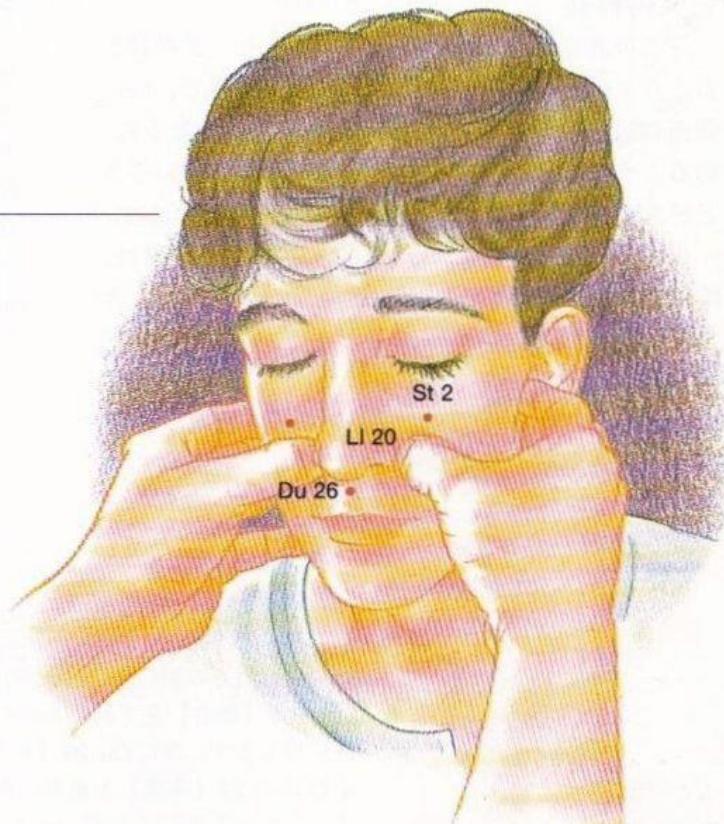


STEP 2

左右どちらかの歯が痛む場合は、痛い側の顔の St 7【下関】、St 6【頬車】、そして T 14【肩髎】を親指で垂直に押します。一つひとつ、各40~50回くり返します。次に後頭部の GB 20【風池】を左右同時に40~50回垂直に押します。

上顎の歯痛

LI 20【迎香】およびSt 2【四白】をそれぞれ左右同時に、そしてDu 26【水溝】を、親指で各40～50回垂直に押します。



下顎の歯痛

St 4【地倉】を左右同時に、そして下唇の真下のRen 24【承漿】を、親指で各40～50回強く垂直に押します。

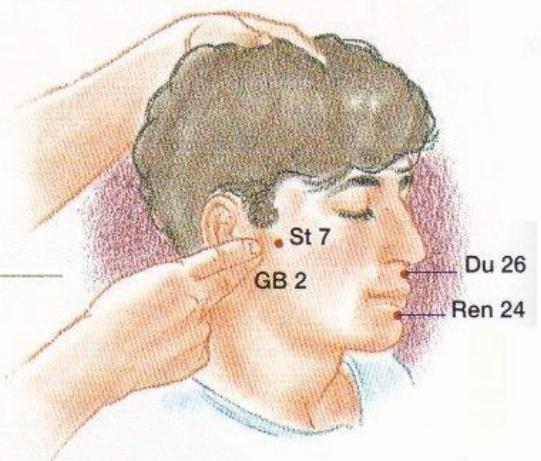
三叉神経痛

三叉神経痛は、頭部や顔面に分布する三叉神経が冒され、耐え難いかなりの激痛を伴う疼痛で、俗に顔面神経痛と呼ばれています。刺しそうぐるような、切るような痛みが特徴で、患部は赤くなっていることがあります。触ると硬く、ぴりぴりと痛みが走ります。

中医学によると、この疾患は顔面の気血の滞り、陰陽のバランスの崩れが引き金となって起こると考えられています。陽のエネルギーが「肝」や「胃」から流れてくる一方で、陰のエネルギーが衰退していきます。これから紹介する一連のマッサージの目的は、顔面の気血の流れを活発にすること、あふれんばかりの陽のエネルギーを抑えることです。

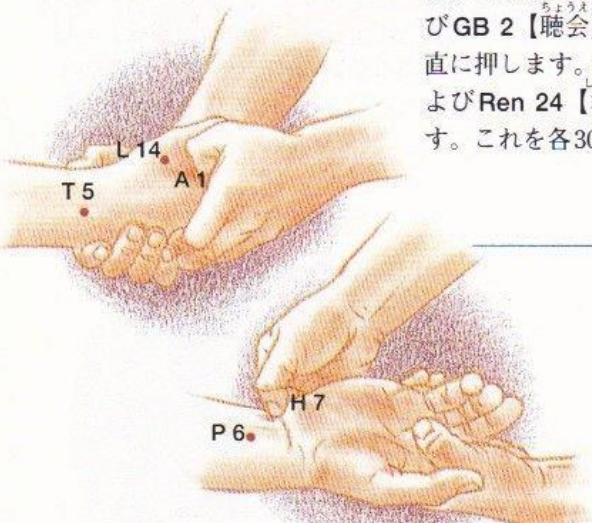
STEP 1

まず頭部の経絡を広げることから始めます（P.47～49参照）。とくに【印堂】（奇穴）、Du 20【百会】、【太陽】（奇穴）St 6【頬車】、SI 19【聴宮】、そしてGB 20【風池】は主要なツボです。これらのツボは一連のマッサージの中で他のツボよりも多く、各30～40回垂直に押すようにします。



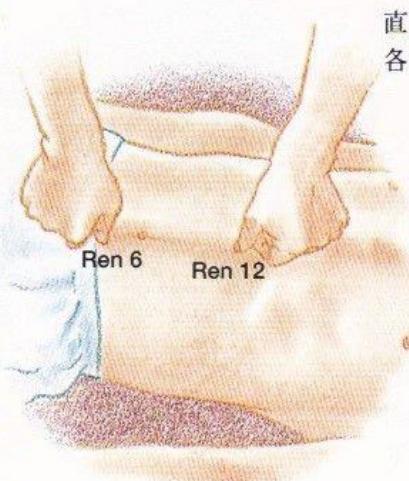
STEP 2

痛みのある方の顔のSt 7【下関】およびGB 2【聴會】をそれぞれ親指で垂直に押します。次にDu 26【水溝】およびRen 24【承漿】を垂直に押します。これを各30回くり返します。



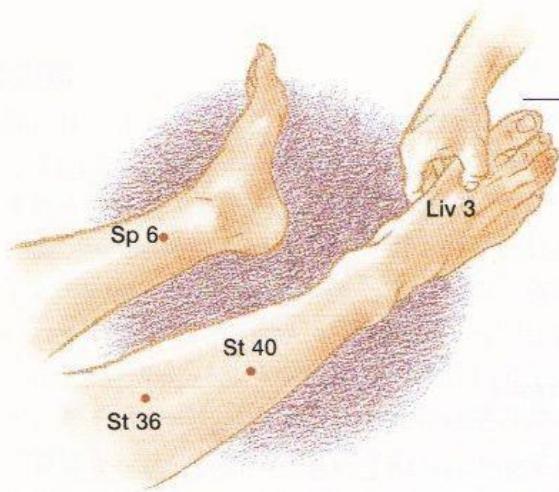
STEP 3

まず片方の手のA 1（痛みに効く点）を親指で3分間かなり強く垂直に押します。反対側の手のA 1も同様にくり返します。次に痛みのある方の（あるいは両側の）T 5【外關】、L 14【臂臑】P 6【内關】、そしてH 7【神門】を垂直に押します。これらの一連のツボを各30回くり返します。

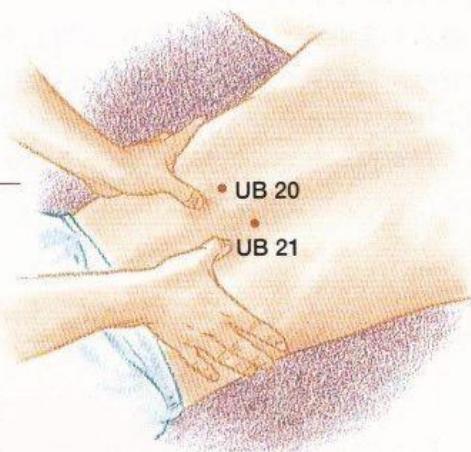


STEP 4

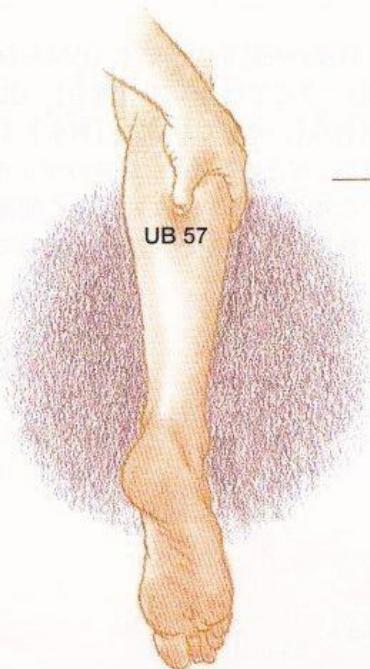
パートナーには仰向けになってもらいましょう。両手の親指を使って、Ren 12【中胱】およびRen 6【氣海】を同時に垂直に押します。これを約30回くり返します。

**STEP 5**

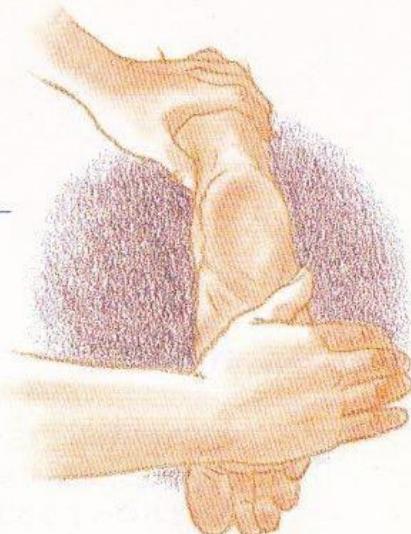
痛みのある方の足の（あるいは両足の）
St 36【足の三里】、St 40【豊隆】、Sp
6【三陰交】、そしてLiv 3【太衝】を
親指で各30回垂直に押します。

**STEP 6**

今度はうつ伏せになってもらいましょう。脊椎の両側にあるUB 20【脾愈】
およびUB 21【胃愈】を親指でそれぞれ左右同時に約30回垂直に押します。

**STEP 7**

痛みのある方の（あるいは両方の）脚
のUB 57【承山】を親指で約30回垂
直に押します。

**STEP 8**

痛みのある方の足の裏にあるK 1
【湧泉】を手の腹でさすります。ツボ
の周辺を上下にさすり、パートナー自
身、患部が温かく感じられるまで続け
ます。必要ならば反対側の足でも同様
にくり返します。

消化性潰瘍および慢性胃炎

消化性潰瘍および慢性胃炎を訴える人は多く、ストレスあるいは飽食やお酒の飲みすぎによる栄養バランスが崩れた食生活が誘因となって起こるケースが多いようです。いずれも、胃痛を起こし、極端な胃弱（消化不良）と似たいろいろな随伴症状が見られます。例えば、食後の胃部不快感や痛み、食欲不振、腹部の膨張、そして吐き気など、すべて胃痛に伴って起こります。

痛みを癒すマッサージにより、「胃」や「脾」の臟を強め、気のマイナスのエネルギーを追い払い、「胃」の不快感をやわらげていきます。上記の症状と似たような症状ならば、これから紹介するマッサージを参考にしてみてください。

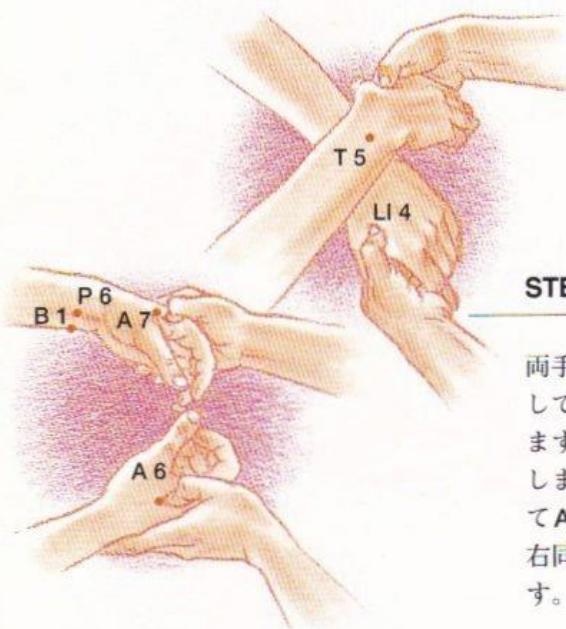
[注意]
あなたのパートナーに吐血があつたり、あるいは胃穿孔（胃壁に穴があく）がある場合には、マッサージは避けてください。
急性胃炎の場合には、早急に専門医の指示を受けましょう。

STEP 1

まず腹部の経絡を広げることから始めます（P.50～53参照）。とくに **Ren 12【建里】**、**Ren 6【氣海】**、**Ren 4【關元】**、そして左右の **St 25【天枢】**については各30～40回垂直に押します。これらは主要なツボなので、一連のマッサージの中で他のツボよりも刺激する回数を多くします。

STEP 2

次に背部の経絡を広げます（P.54～56参照）。ここでは **UB 20【脾俞】**、**UB 21【胃俞】**、そして **UB 23【腎俞】**が主要なツボとなります。一連のマッサージの中で他のツボよりも多く刺激し、各30～40回垂直に押すと良いでしょう。

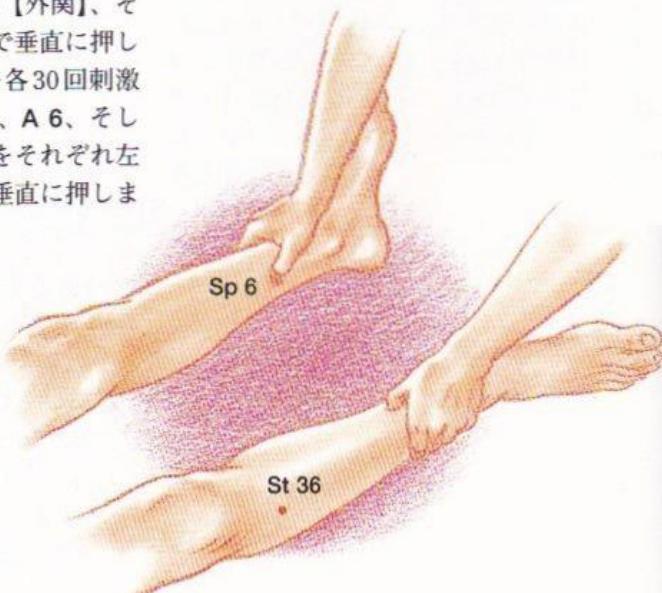


STEP 3

両手の **LI 4【合谷】**、**T 5【外関】**、そして **P 6【内関】** を親指で垂直に押します。それぞれのペアを各30回刺激します。次に両手の **B 1**、**A 6**、そして **A 7**（痛みに効く点）をそれぞれ左右同時に各2分間強めに垂直に押します。

STEP 4

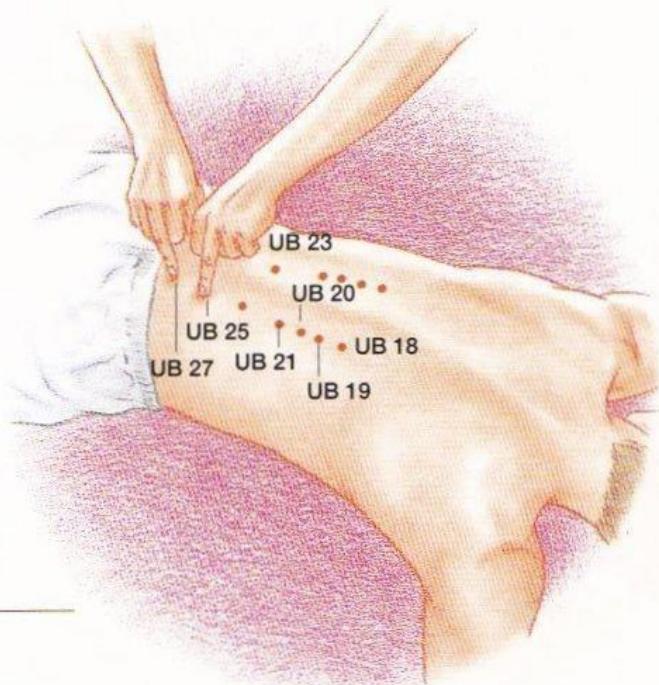
両足の **St 36【足の三里】** および **Sp 6【三陰交】** を親指で垂直に押します。それぞれのペアを各30～40回刺激します。



急性腹痛

腹痛には、さまざまな症状があり、原因も多岐にわたっています。とくに上腹部や下腹部に、突然、痛みを伴う発作を不規則に起こすのが、俗に胃けいれん、腸けいれんと呼ばれるものです。胃けいれんはみぞおちの部位、腸けいれんはへその周辺が痛みます。いずれの疾患も、運動のしすぎ、不規則な食生活、冷たい食物のとりすぎ、嘔吐、あるいは下痢などが、おもな誘因となります。また神経症の徵候として胃痛を起こす場合もあるようです。中医学では、胃痛の原因は腹部での気血の悪循環にあると指摘しています。上記の症状と似たような症状ならば、これから紹介するマッサージを参考にしてみてください。

[注意]
急性胃炎あるいは
他の内臓器官の炎症が原因による
胃痛の場合には、
医師の指示のないかぎり
マッサージは避けてください。

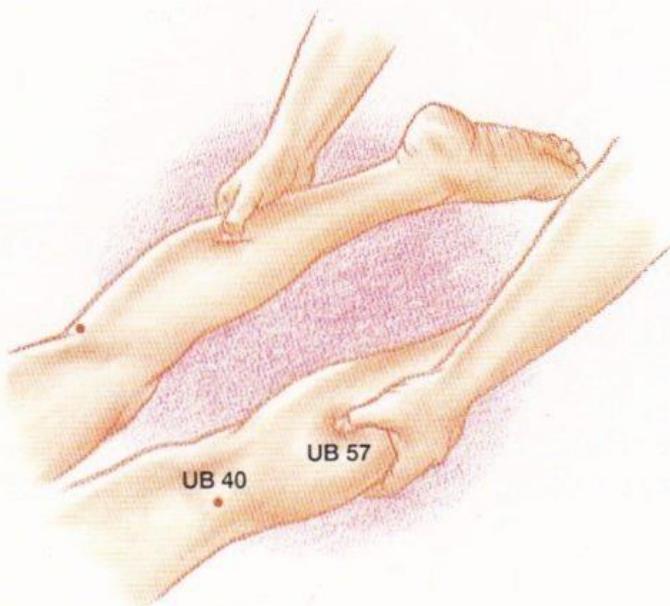
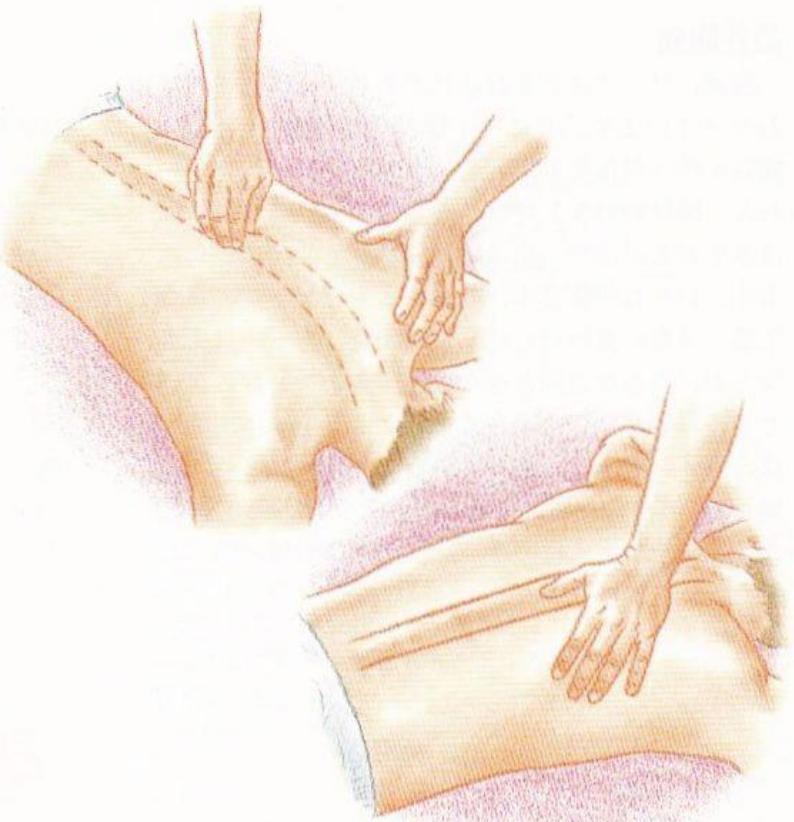


STEP 1

親指と中指を使って、脊椎の両側で左右対称になっている一連のツボを刺激します。UB 18【肝愈】、UB 19【胆愈】、UB 20【脾愈】、UB 21【胃愈】、UB 23【腎愈】、UB 25【大腸愈】そしてUB 27【小腸愈】をそれぞれ左右同時に各30回垂直に押します。両手を使って、2つのペア、つまり4つのツボを同時に押しても良いでしょう。

STEP 2

脊椎の両側にある奇穴の【夾脊】^{さようせき}のラインを、上から下へつかみながらおりていきます。これを5回くり返します。次に膀胱經のラインをまず片側から手のひらで上から下へ水平に押していきます。これを5回くり返します。それから反対側の膀胱經のラインを同様に5回くり返します。

**STEP 3**

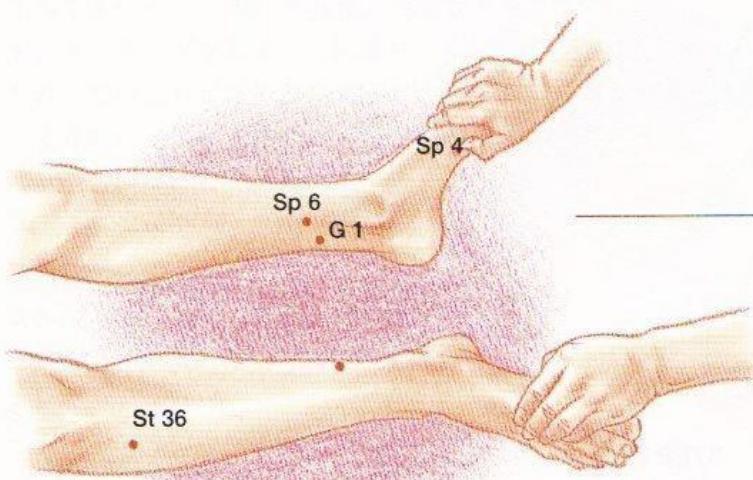
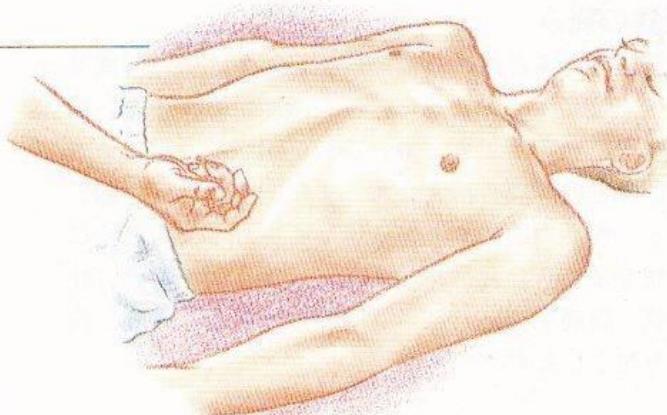
両足の UB 40【委中】および UB 57【承山】を親指でそれぞれ左右同時に各約30回垂直に押します。

STEP 4

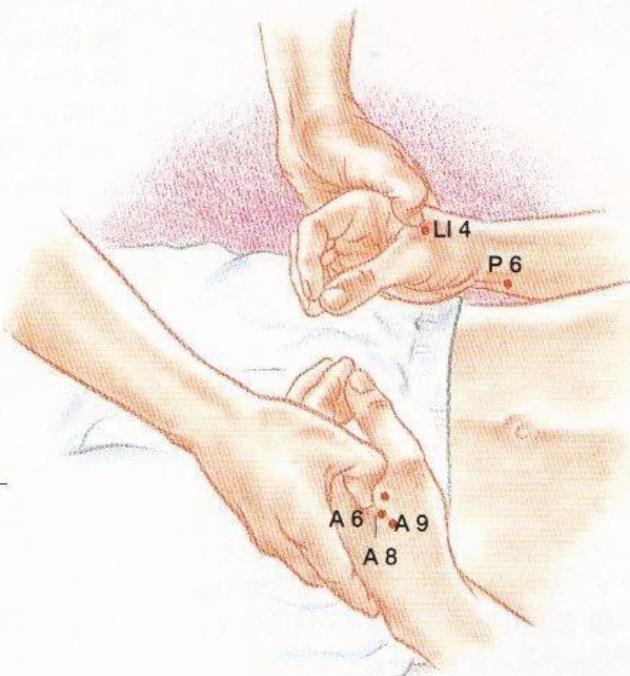
腹部の経絡を広げるためのマッサージを施します（P.50～53参照）。この一連のマッサージの中でとくに Ren 12【中脘】、Ren 6【氣海】、左右の St 25【天枢】、そして左右の Liv 13【章門】は主要なツボとして、他のツボよりも刺激する回数を多くし、例えば各30～40回垂直に押すようにします。

STEP 5

腹部の痛む部位に手をあて約1分間ころがします（P.41参照）。

**STEP 6**

両足の St 36【足の三里】、Sp 6【陰陵泉】、Sp 4【公孫】、そして G 1（痛みに効く点）を親指で垂直に押します。対になっているツボを左右同時に各約30回刺激します。

**STEP 7**

両手の LI 4【合谷】および P 6【内関】をそれぞれ左右同時に各約30回垂直に押します。次に両手の A 6、A 8、そして A 9（痛みに効く点）をそれぞれ左右同時に各約2分間垂直に押します。

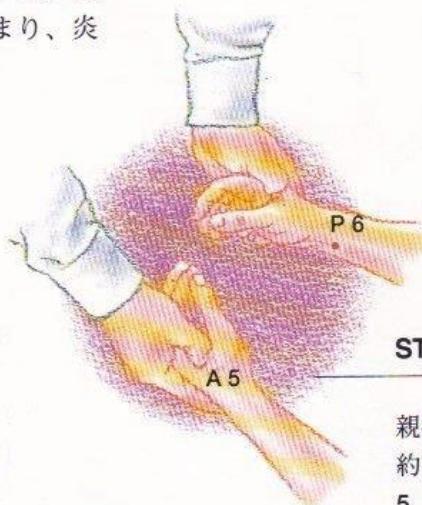
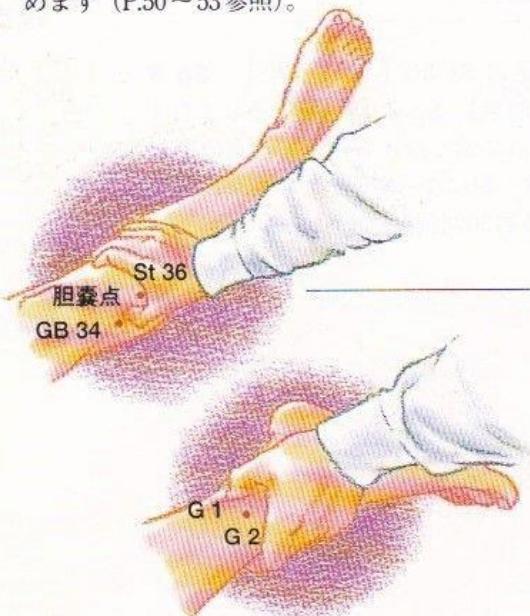
胆囊の痛み

胆囊の痛みのおもな原因は胆石です。胆汁の成分の中でとくにコレステロールの濃度が高まると、胆囊の中に結石ができます。これが胆石で、耐えられないほどの激痛を招きます。また胆囊が炎症を起こすと、慢性の胆囊炎となる場合もあります。とくに脂肪を多く含む食事をとると、食後に消化不良、吐き気、腹痛を招いたり、胃腸内にガスがたまり、炎症を起こします。

[注意]
胆石による閉塞が、
黄疸（皮膚や目が黄色くなる症状）によって
あられる場合があります。
早急に専門医の診察を受けてください。

STEP 1

腹部の経絡を広げるマッサージから始めます（P.50～53参照）。



STEP 2

親指を使って、両手のP 6【内関】^{ないかん}を約30回垂直に押します。次に左右のA 5（痛みに効く点）を2分間垂直に押します。

STEP 3

痛みのある方の、あるいは両足のGB 34【陽陵泉】^{ようりょうせん}、【胆囊点】^{なんのうてん}（奇穴）、St 36【足の三里】^{あしのさんり}、そしてG 1およびG 2（痛みに効く点）を親指で垂直に押します。胆囊点以外のツボは各約30回、胆囊点は3分間強めに垂直に押します。



STEP 4

パートナーにはうつ伏せになってもらいましょう。両手の親指と中指を使って、左右のUB 18【肝俞】^{かんゆ}およびUB 19【胆俞】^{たんゆ}を同時に垂直に押します。これを40～50回くり返します。

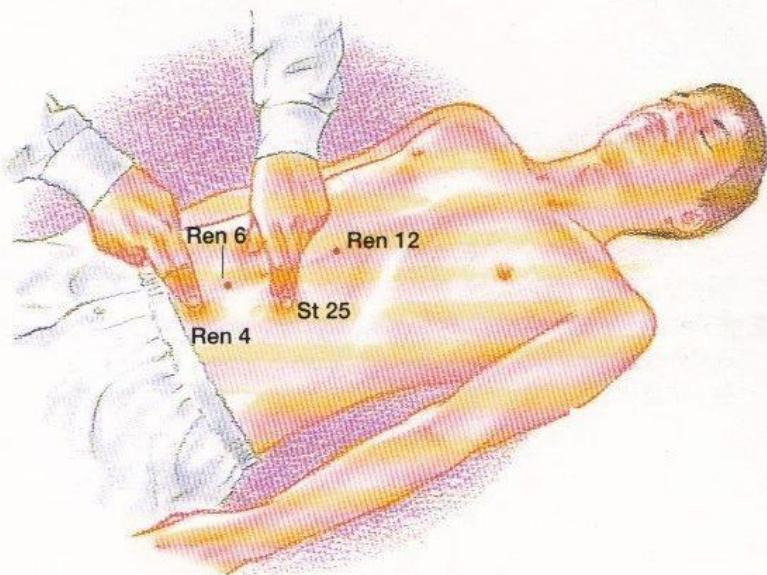
便秘症

便秘のおもな原因は、毎日の食事における繊維質の不足です。また運動不足、ストレスのほか、情緒的な要因が便秘を招くこともあります。便が黒くて固い、そして排便が困難なのが、おもな症状です。頑固な便秘になると、消化物の残りカスが腸内にたまり、おなかがはって来るケースも見られます。

中医学によると、便秘は気が不足したり、陽のエネルギーが弱まったり、あるいは気が滞ったりしたために起こると考えられています。これらの症状がすべて伴うと、「大腸」の機能に悪影響を及ぼすのです。マッサージを施すことにより、不足した気が補われ、気の滞りがなくなってきます。また便通を良くするのに、毎朝、食事の10分前のはちみつ一杯が効き目をあらわすことがあります。

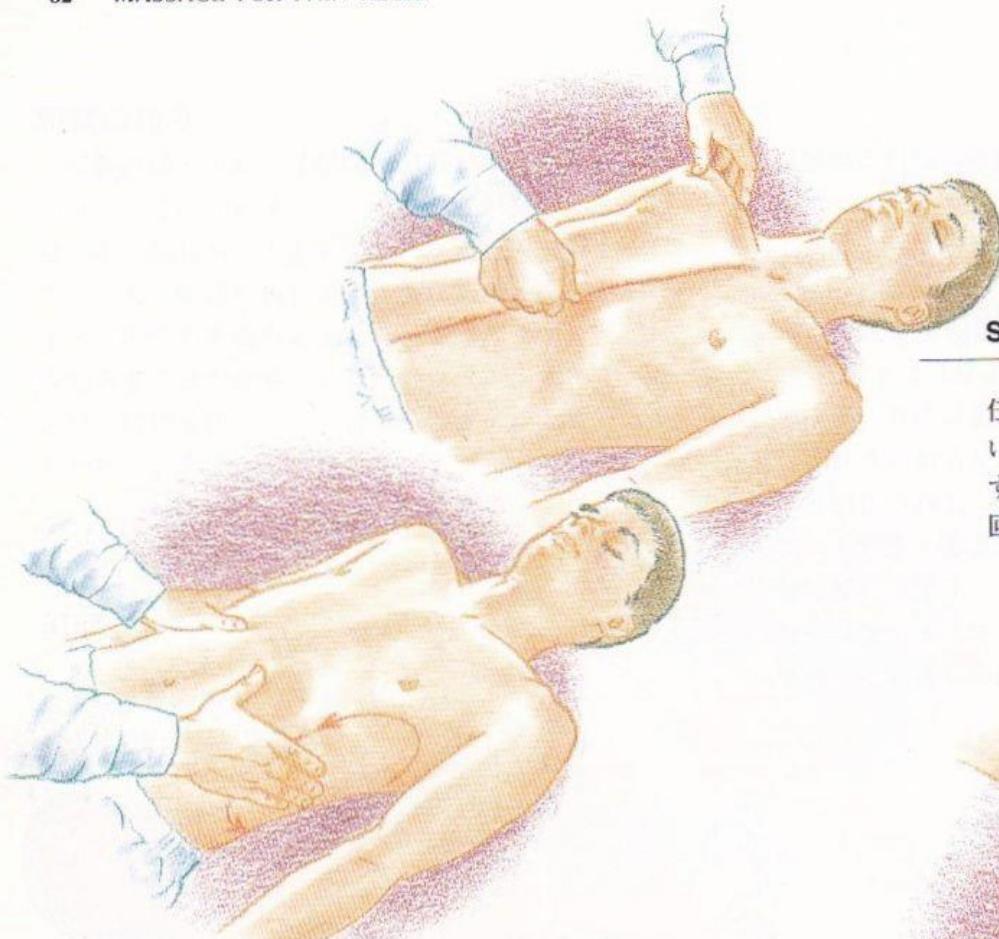
STEP 1

Ren 12【中脘】、左右の**St 25**【天枢】、**Ren 6**【氣海】、そして**Ren 4**【關元】を指で垂直に押します。**St 25**【天枢】以外のツボは各約30回、**St 25**【天枢】は40～50回垂直に押します。3つあるいは4つのツボを同時に刺激しても良いでしょう。



STEP 2

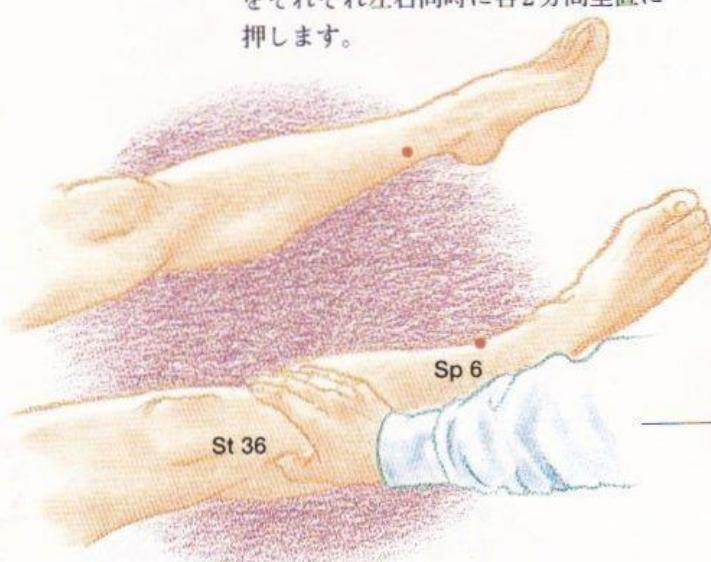
へそを手の腹で垂直に押し、そして渦巻き型にもみます。次にへその周辺を手のひらで、パートナー自身、患部が温かく感じられるまでさします。

**STEP 3**

任脈を親指で上から下へ水平に押していきます。これを2~3回くり返します。次に両側の脇腹を手のひらで10回さすりおろします。

**STEP 4**

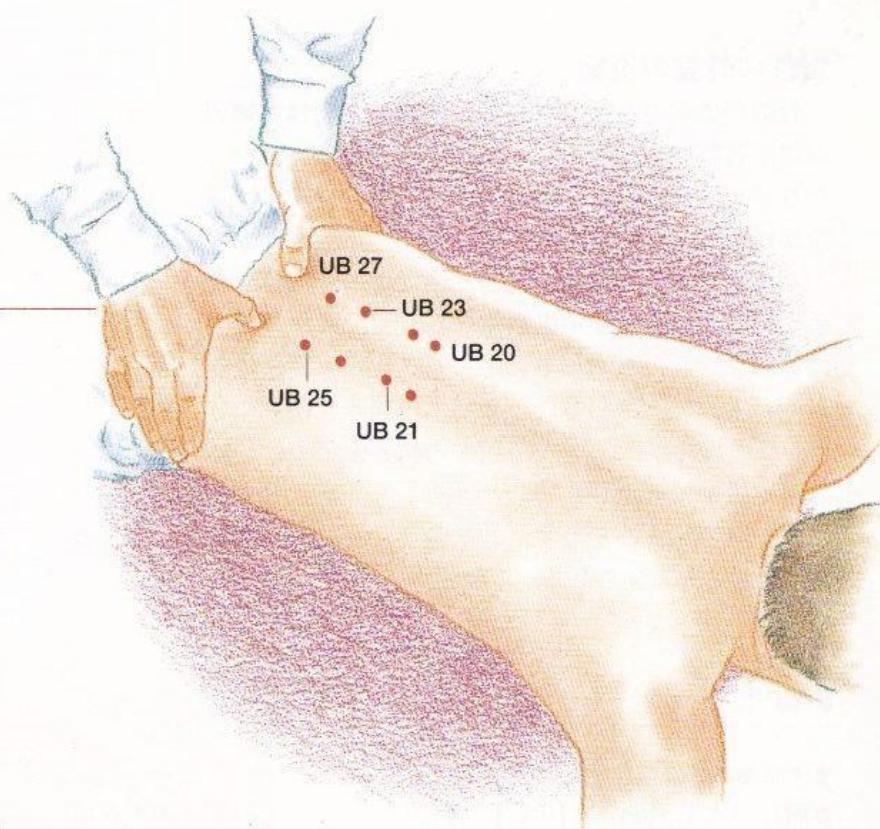
両手のツボを親指で垂直に押します。
T 6【支溝】を40~50回、そしてLI 4【合谷】を約30回刺激します。次に両手のA 8およびA 9（痛みに効く点）をそれぞれ左右同時に各2分間垂直に押します。

**STEP 5**

両足のSt 36【足の三里】およびSp 6【三陰交】を刺激します。これらのツボを親指で各約30回垂直に押します。

STEP 6

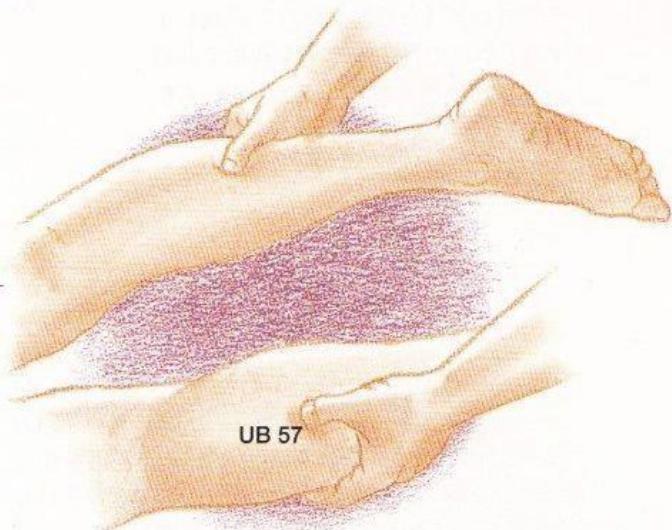
脊椎を中心に左右対称になっている一連のツボを刺激します。UB 20【脾愈】
UB 21【胃愈】、UB 23【腎愈】、UB
25【大腸愈】、そして UB 27【小腸愈】
のツボのペアを親指で各30～40回垂直に押します。

**STEP 7**

こぶしをゆるく握り、UB 31～34【仙骨点】の部位を20回たたきます(P.43参照)。次にその周辺を手のひらで、パートナー自身、患部が温かく感じられるまでさします。

STEP 8

両足の UB 57【承山】を親指で30～40回垂直に押します。



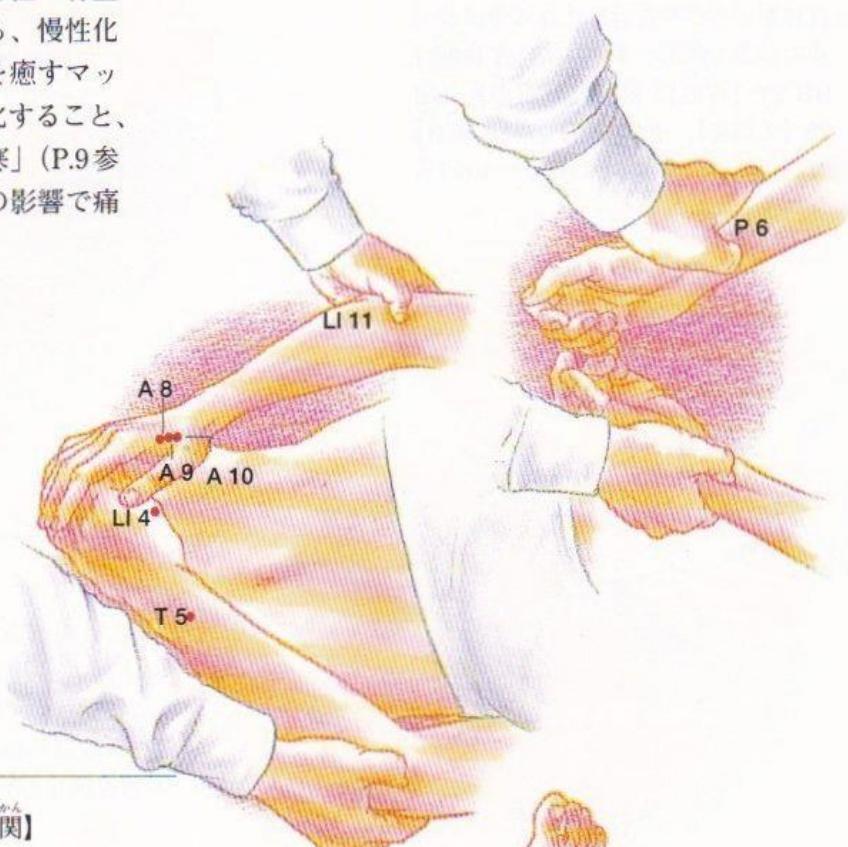
慢性の骨盤の炎症

骨盤の炎症の一般的な原因は、細菌が女性生殖器の腔や各部位に感染し、それが生殖器全体に広がったり、炎症を起こすためだと考えられています。下腹部に痛みや膨満感を感じる、腰から下肢背面が痛くなるなどがおもな症状です。また疲労、不眠症、めまいのほか、食欲不振も見られます。急性の骨盤の炎症をきちんと治療しなかったことから、慢性化してしまうケースが多いようです。痛みを癒すマッサージの目的は、「脾」や「腎」の臓を強化すること、気のエネルギーを整えること、そして「寒」(P.9参照)を追い払うことです。外気の「寒」の影響で痛みが生じると考えられるからです。

[注意]
急性の骨盤の炎症の場合には、
医師の指示がないかぎり、
痛みを癒すマッサージを施すのは
避けてください。

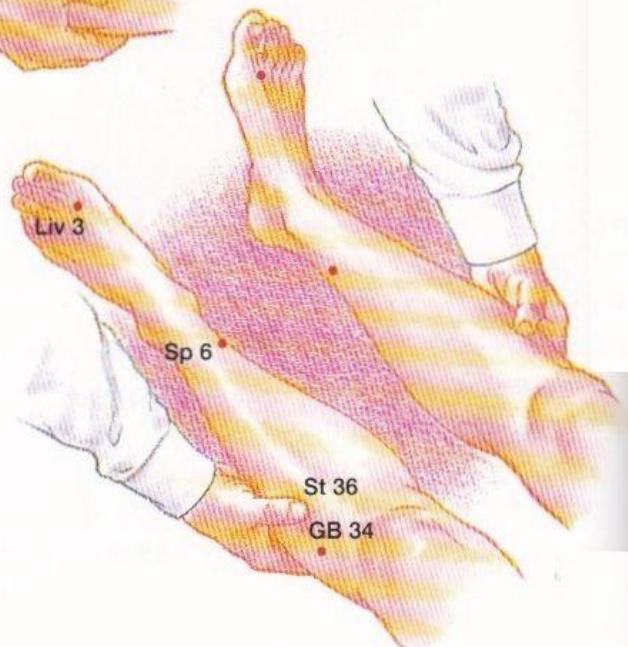
STEP 1

まず腹部の経絡を広げます(P.50~53参照)。とくにRen 12【中脘】、左右のLiv 13【章門】、Ren 6【氣海】、そしてRen 4【闕元】は主要なツボとして、一連のマッサージの中で他のツボよりも多く刺激し、例えば、各30~40回垂直に押します。



STEP 2

P 6【内関】、LI 11【曲池】、T 5【外関】そしてLI 4【合谷】を続けて刺激します。これらの両手のツボを親指で各約30回垂直に押します。次に両手のA 8、A 9、そしてA 10(痛みに効く点)を各2分間垂直に押します。

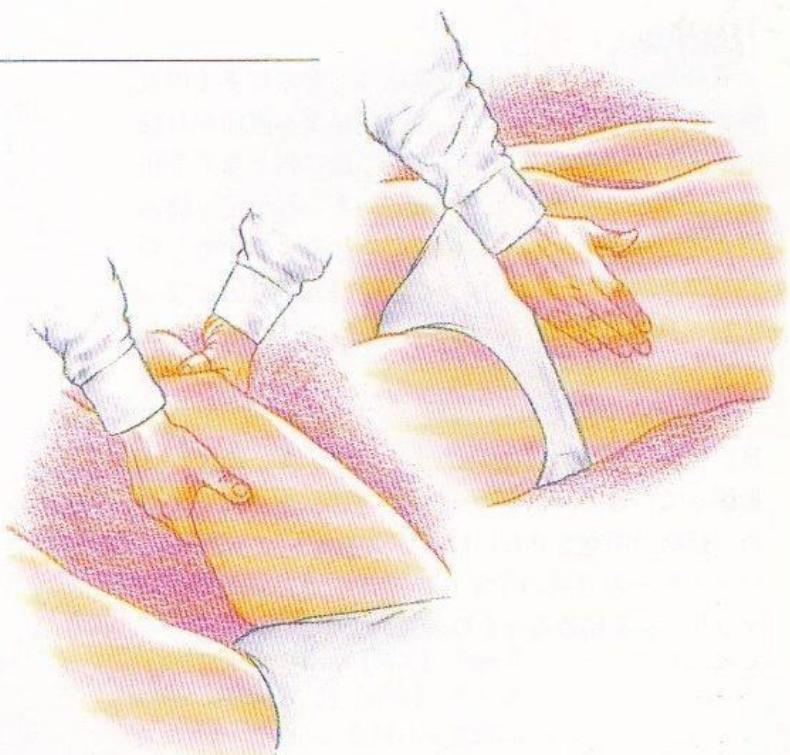


STEP 3

両足のSt 36【足の三里】、GB 34【陽陵泉】、Sp 6【三陰交】、そしてLiv 3【太衝】を刺激します。親指を使って、これらのツボのペアをそれぞれ左右同時に約30回垂直に押します。

STEP 4

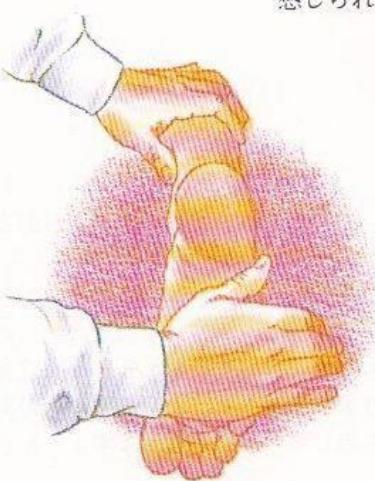
手のひらを使って、下腹部をさすります。次に右ももの内側を、パートナー自身、患部が温かく感じられるまでさします。左ももも同様にくり返します。

**STEP 5**

背部の経絡を広げるマッサージを施します (P.51～56 参照)。UB 18【肝愈】、UB 20【脾愈】、UB 23【腎愈】、そして UB 31～34【仙骨点】を主要なツボとし、一連のマッサージの中で他のツボよりも多く刺激します。各30～40回垂直に押すと良いでしょう。

**STEP 6**

手のひらを使って、腰の下部をさすります。パートナー自身、患部が温かく感じられるまで続けます。

**STEP 7**

手の腹を使って、右足の裏の K 1【湧泉】の周辺を上下に、患部が温かくなるまでさします。これを左足でも同様にくり返します。

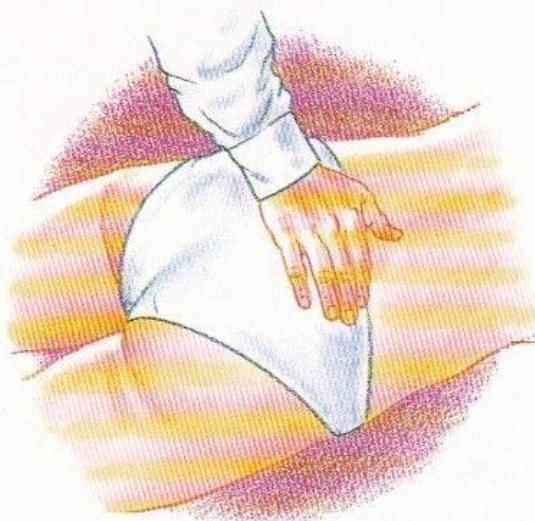
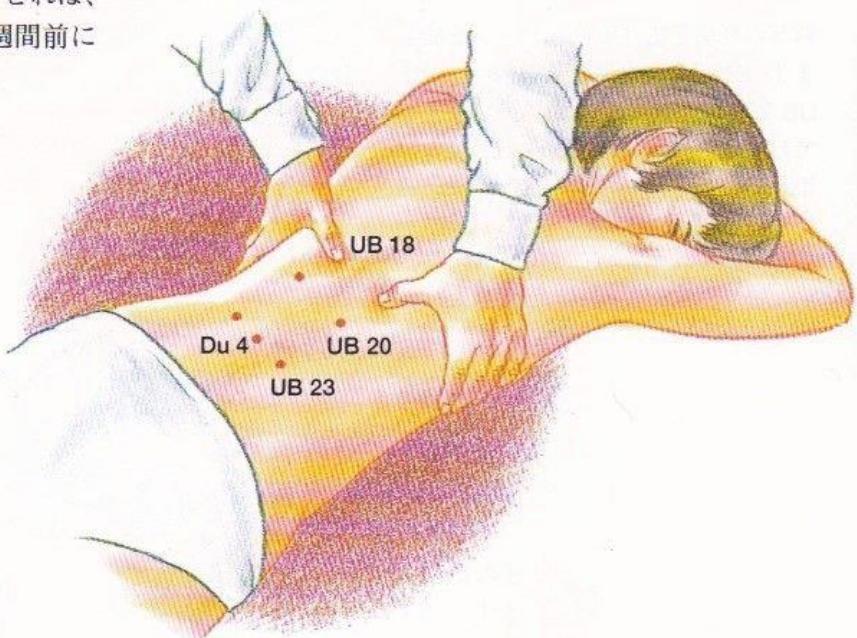
月経痛

月経痛、あるいは月経困難症は、非常に多くの女性の悩みの種といえます。月経の始まる直前か月経期間中に、下腹部あるいは腰の下部に何となく不快感を感じたり、さすのような激痛があつたりと、痛み方はさまざまです。多くの場合、貧血、ホルモンのバランスの崩れ、冷え症、そして過労が原因となって起こります。あるいは女性生殖器の炎症が疑われる場合もあります。

中医学は、月経痛の原因として気の滞り、血行不良、気血の欠乏、あるいは「肝」や「腎」の虚弱を指摘しています。マッサージは、「肝」や「腎」を強め、経絡の閉塞をきれいに取り除きます。できれば、パートナーの月経の予定を確認し、その1週間前にマッサージを始めるとより効果的です。

STEP 1

脊椎を中心に左右対称にある UB 18【肝俞】、UB 20【脾俞】、そして UB 23【腎俞】を親指で垂直に押します。次に Du 4【命門】を垂直に押します。各30回くり返します。

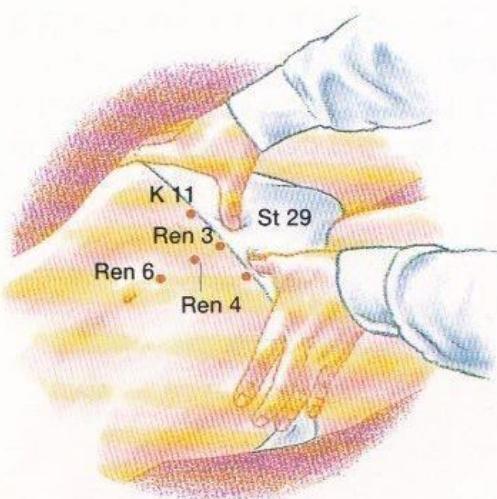
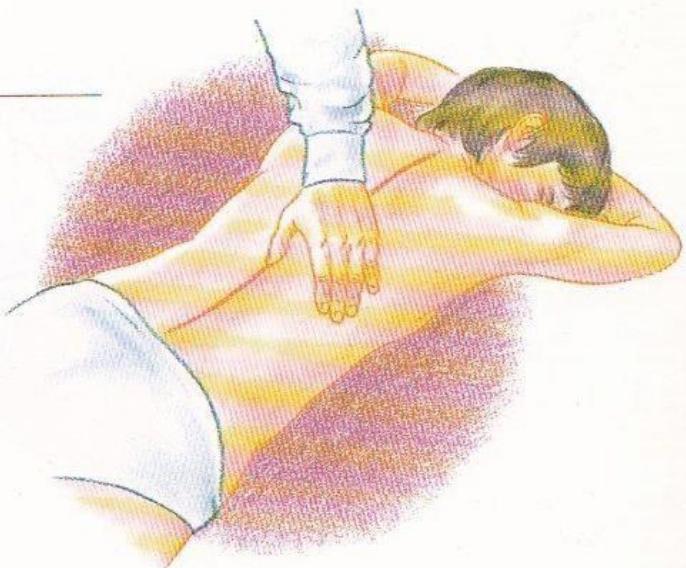


STEP 2

UB 31～34【仙骨点】を手の腹でさります。パートナー自身、患部が温かく感じられるまで続けます。

STEP 3

督脈を上から下へ手の腹で水平に押していきます。これを5回くり返します。次に脊椎の両側にある膀胱經を左右それぞれ上から下へ水平に押していきます。各5回くり返します。

**STEP 4**

Ren 6【氣海】、Ren 4【關元】、Ren 3【中極】、左右のSt 29【帰來】、そして左右のK 11【陰谷】を続けて垂直に押し、そして渦巻き型にもみます。それぞれのツボを親指で各30回刺激します。

**STEP 5**

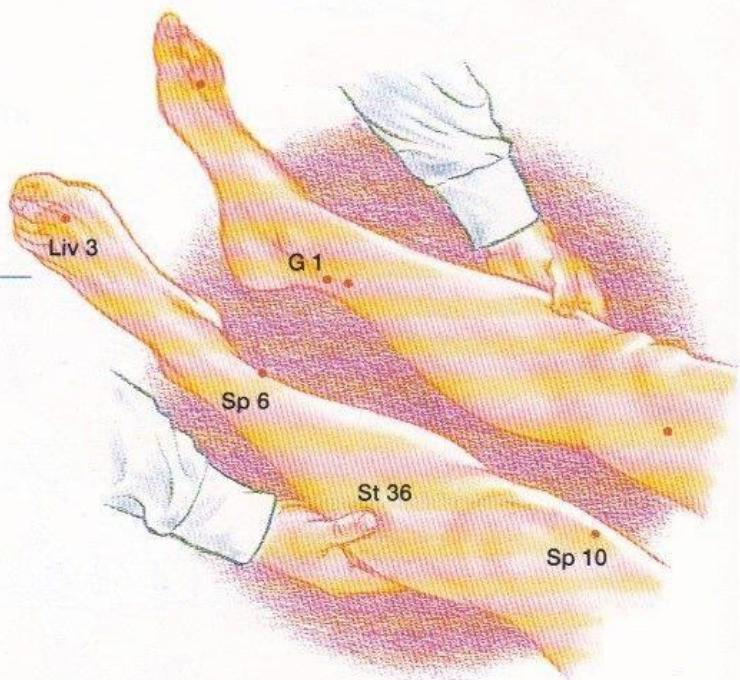
おなかの両側のGB 26【京門】をにぎります。左右のツボをおなかの上でしっかりとつかみ、離します。これを3回くり返します。

**STEP 6**

へその周辺を手のひらでさすります。次に下腹部に手をあて、手の側面を前後にころがします（右イラスト参照）。ころがす手技のポイントは、手を丸くすることです（P.41参照）。

**STEP 7**

両足の**St 30【氣衝】**を両方の手のひらで1分間強く垂直に押します。

**STEP 8**

両足で対になっている**Sp 10【血海】**、
Sp 6【三陰交】、**St 36【足の三里】**、
そして**Liv 3【太衝】**を刺激します。
両方の親指を使って、これらの一連の
ツボのペアを各30回垂直に押します。
次に両足の**G 1**（痛みに効く点）を約
2分間垂直に押します。

**STEP 9**

右足の**K 1【湧泉】**を手の腹でさすり
ます。ツボが温かく感じられるまでマ
ッサージを続けます。これを左足でも
同様にくり返します。

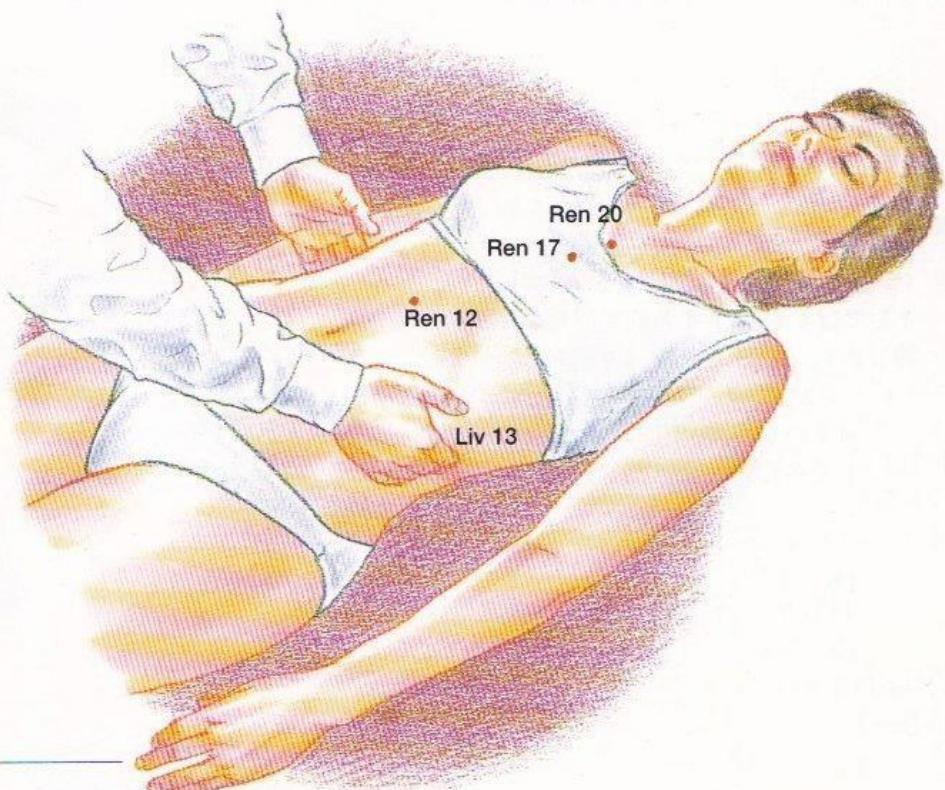
肋間神経痛

肋間神経は脊椎の胸髄から出て胸腹部に分布する末梢神経です。肋間神経痛は肋間神経が冒されて起こります。冒された神経が皮膚に達したとき、局部に鋭い激痛が走るを考えられます。

中医学では、この疾患を単に「肋骨の痛み」と呼んでいます。原因としては「肝」を流れる気が衰弱しているためだと捉えられています。この機能低下を抑えるためのステップをこれから紹介します。パートナーのおなかや背中の患部は、触れられるとすぐに痛むこともありますので、患部にはできるだけやさしくマッサージを施すように気をつけます。

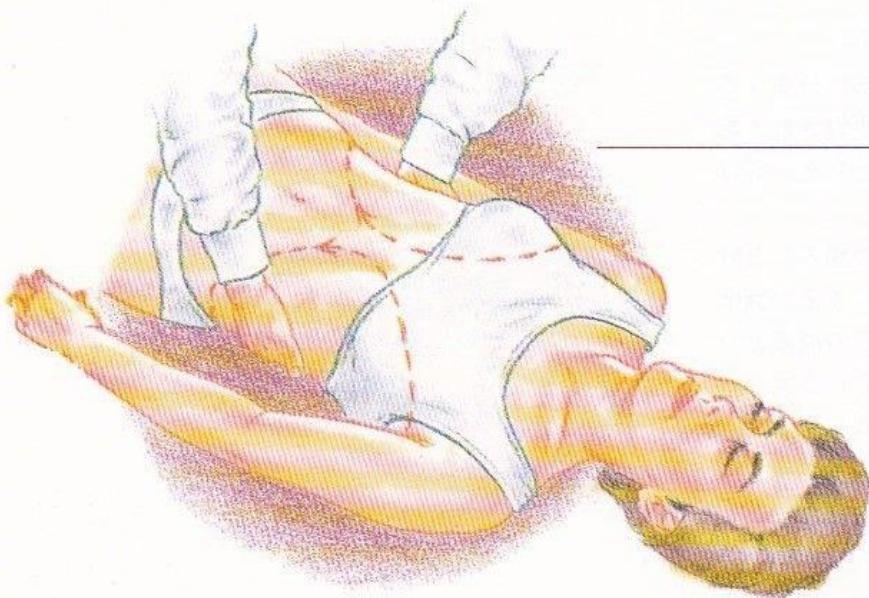
[注意]

腫瘍あるいは結核が関係する圧迫や刺激が、肋間神経痛を引き起こす場合もあります。そのときはマッサージを避けてください。



STEP 1

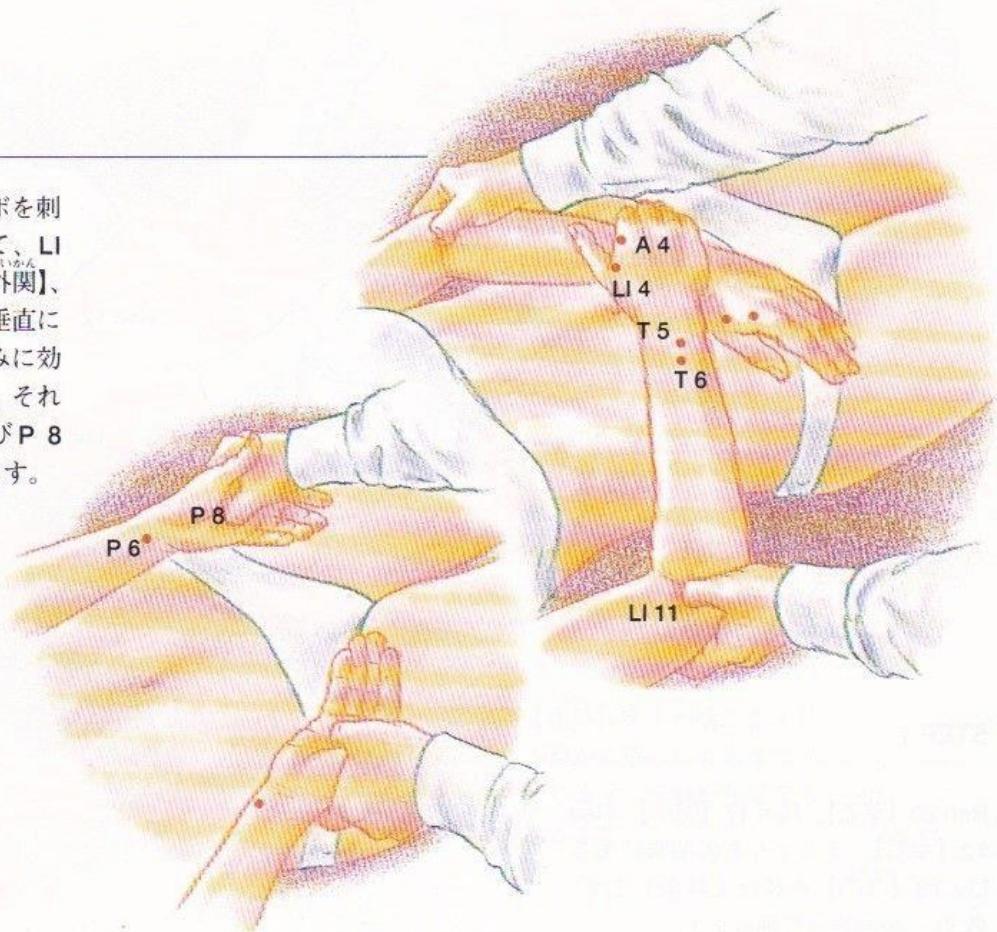
Ren 20【華蓋】、Ren 17【膻中】、Ren 12【中脘】、そして左右の脇腹にあるLiv 13【章門】を続けて刺激します。各30～40回垂直に押します。

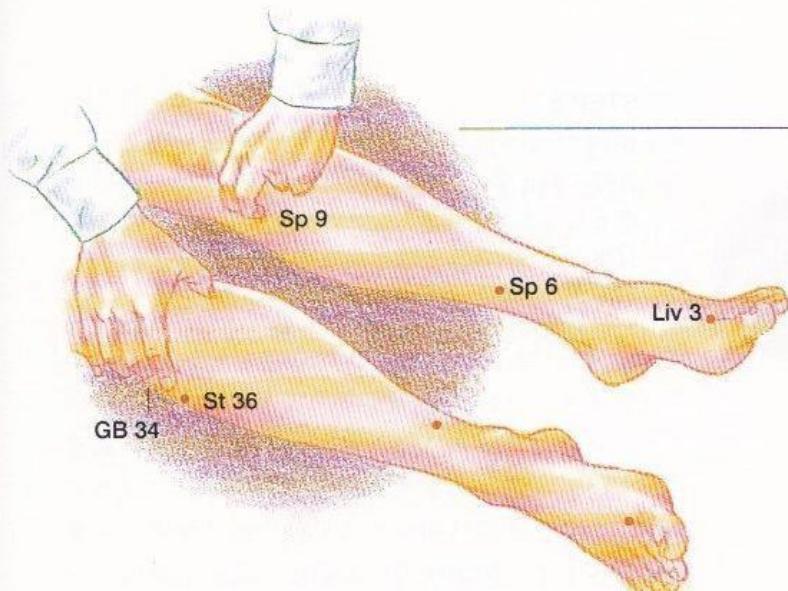
**STEP 2**

パートナーの胴体の上部を手のひらで上から下へさします。これを7回くり返します。

STEP 3

両腕で対になっている一連のツボを刺激します。両手の親指を使って、LI 11【曲池】、T 6【支溝】、T 5【外関】、そしてLI 4【合谷】を各約30回垂直に押します。次に両手のA 4（痛みに効く点）を3分間垂直に押します。それから両手のP 6【内関】およびP 8【劳宮】を各約30回垂直に押します。





STEP 4

両足の**Sp 9【陰陵泉】**および**GB 34【陽陵泉】**を同時に垂直に押します。次に両足の**St 36【足の三里】**、**Sp 6【三陰交】**、そして**Liv 3【太衝】**を続けて刺激します。それぞれのツボのペアを親指で約30回垂直に押します。

STEP 5

背部の経絡を広げるマッサージを施します（P.54～56参照）。このマッサージの中で**Du 14【大椎】**および**GB 21【肩井】**については他のツボよりも多く刺激します。**Du 14【大椎】**は30～40回垂直に押し、**GB 21【肩井】**は30～40回にぎります。

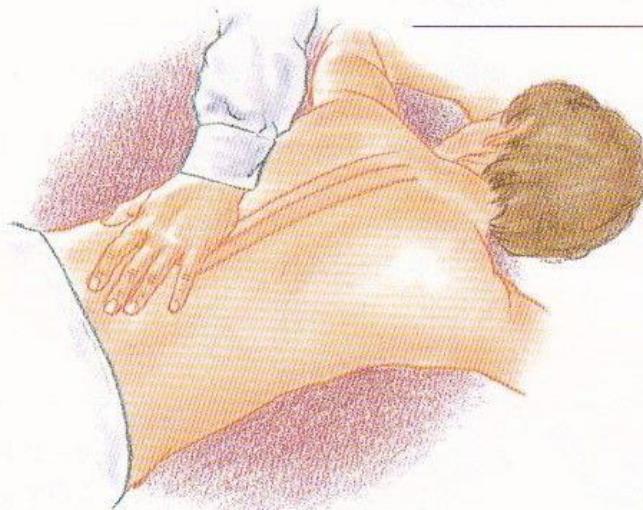
STEP 6

脊椎の両側にある**夾脊**（奇穴）のラインを3本の指でつかみ、第1胸椎から第12胸椎までさがっていきます。これを20回くり返します。



STEP 7

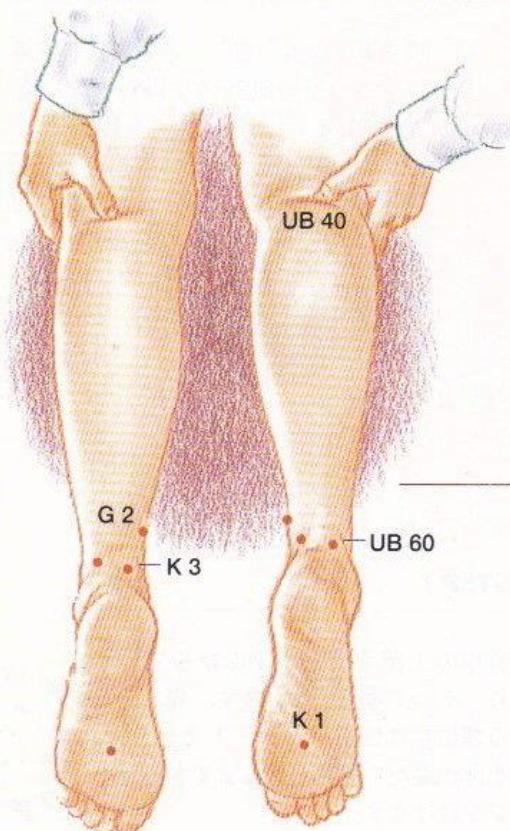
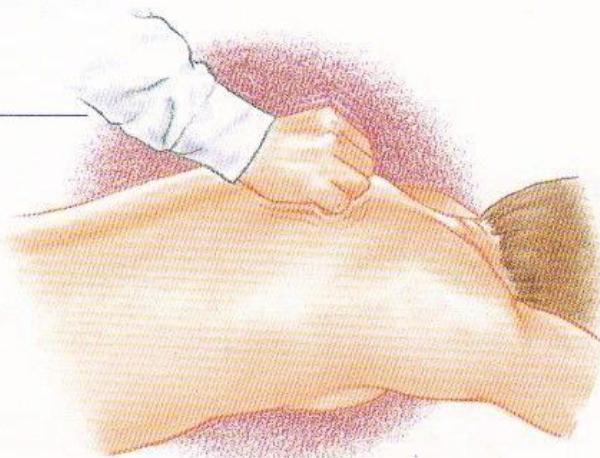
背中の上部を両手の手のひらでさすり、そして垂直に押します。痛みのある部位には慎重に、パートナー自身、患部が温かく感じられるまでマッサージを続けます。

STEP 8

脊椎に沿って、手の腹で上から下へ垂直そして水平に押していきます。次に脊椎の両側にある膀胱經のラインを同じ方法で刺激します。まず片側を5回くり返し、反対側も同様にくり返します。

STEP 9

こぶしをゆるく握り、パートナーの背中をたたきます（P.43参照）。次に背中を手のひらで1分間軽くたたきます（P.42参照）。

**STEP 10**

両足で対になっているUB 40【委中】、K 3【太谿】、UB 60【崑崙】、そしてK 1【湧泉】を刺激します。それぞれのペアを親指で30回垂直に押します。次に両足のG 2（痛みに効く点）を約2分間垂直に押します。

肩こり

ストレス時に、精神的な緊張が首や肩に鬱積すると、肩が張る、肩が重いなどの症状が起きてきます。寝違えや冷え、または頸部の筋肉が過度に引き伸ばされ、筋肉が緊張して硬くなつたために起こる場合もあります。

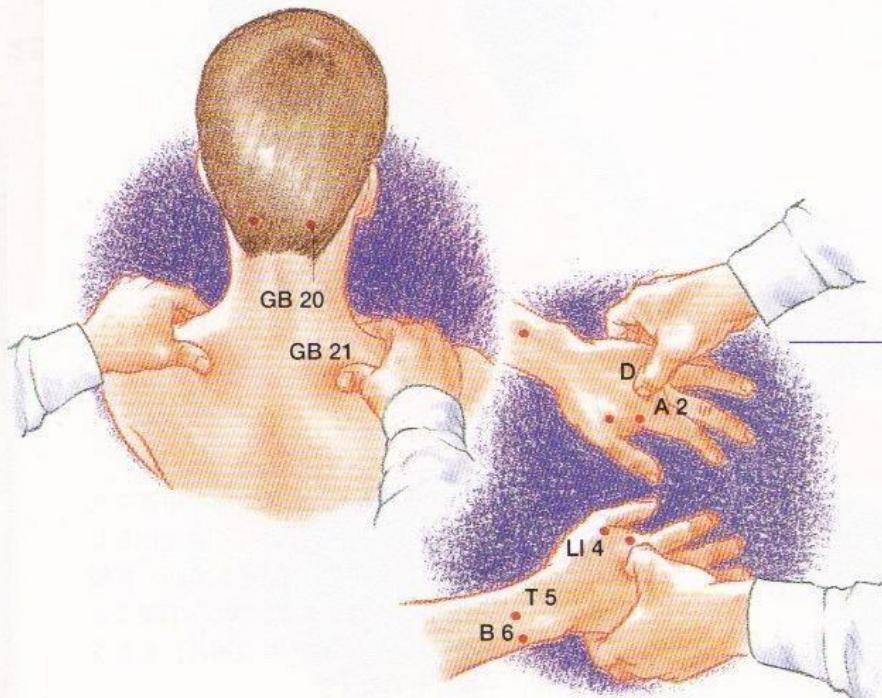
中医学では、肩こりは「風」や「寒」(P.9参照)の経絡への侵入、経絡や腱のけいれん、そして頸部を流れる気血のバランスの崩れを知らせるメッセージとして考えられています。そこで痛みを癒すマッサージが気と血のバランスを取り戻します。マッサージの後、患部に温湿布(P.30参照)をすると、回復がさらに早まります。

【注意】

頸椎症が原因で首が痛む場合には、マッサージ治療を施す前に医師の指示を受けてください。

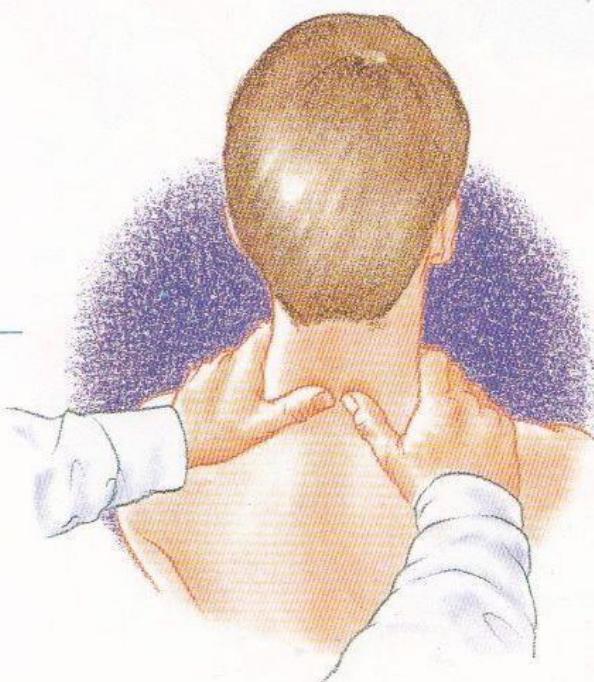
STEP 1

このマッサージの間、パートナーには楽な姿勢で座ってもらいましょう。まず、手のひらで首と背中の上部をさすり、緊張をほぐし、リラックスさせることが大切です。



STEP 2

両肩のGB 21【肩井】を5~6回にぎります。次に親指で後頭部のGB 20【風池】、両手のT 5【外関】、LI 4【合谷】をそれぞれ左右同時に各30回垂直に押します。それから両手のA 2、B 6、そしてD(痛みに効く点)を各3分間垂直に押します。とくにDを押している間、パートナーには頭をゆっくりと左右に振るように言います。

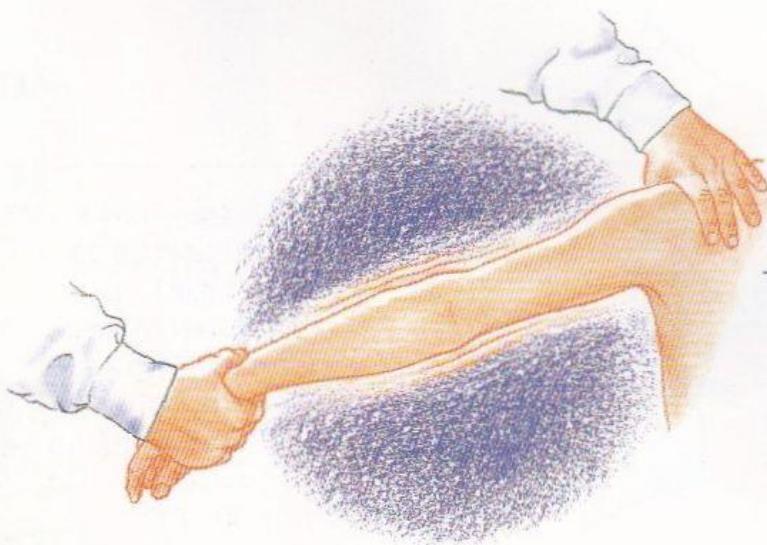


**STEP 3**

圧痛点を手の腹で垂直に押し、そして渦巻き型にもみます。次に患部および首と肩の筋肉をにぎり、さすります。外科医になったつもりでマッサージを施します（P.31参照）。筋肉が柔らかくなり、温かく感じられるまでマッサージを続けます。

STEP 4

まずパートナーの頭を頸の下と後頭部で支えます。ほんの少し頭を上げ、それからゆっくりと静かに左右に5~6回曲げます。

**STEP 5**

まずパートナーの右腕を肩と手首で支えます。腕を上下にゆっくりと揺らします（P.44参照）。右腕で10回、左腕で10回くり返します。次にSTEP 2と同様に、左右のGB 21【肩井】をもう一度にぎります。

急性腰痛・背痛症

急性腰痛症、あるいはぎっくり腰は、突然起ります。例えば、重い物を持ち上げたときや、ひどく腰をひねったとき、あるいは不自然な姿勢で動いたときに、激痛が走るケースが多いようです。

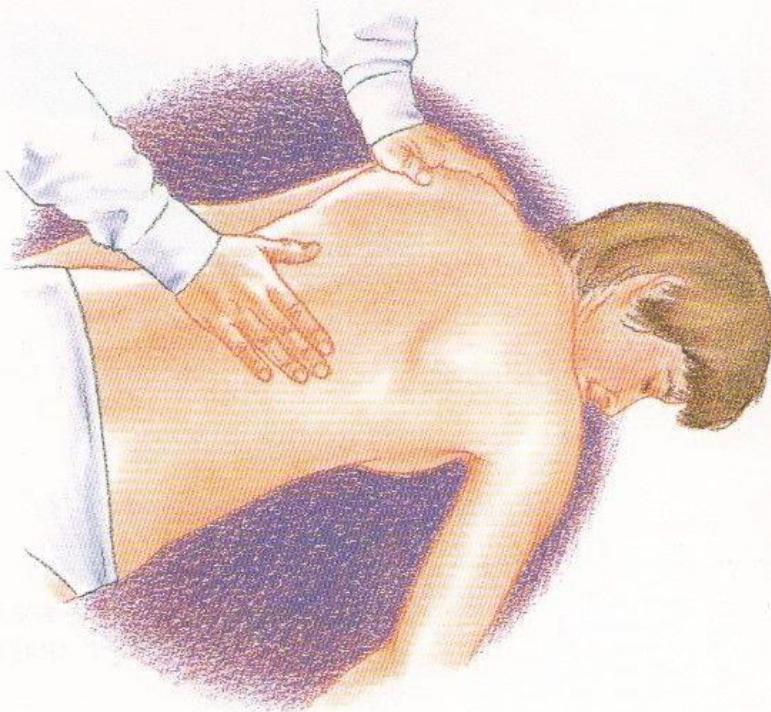
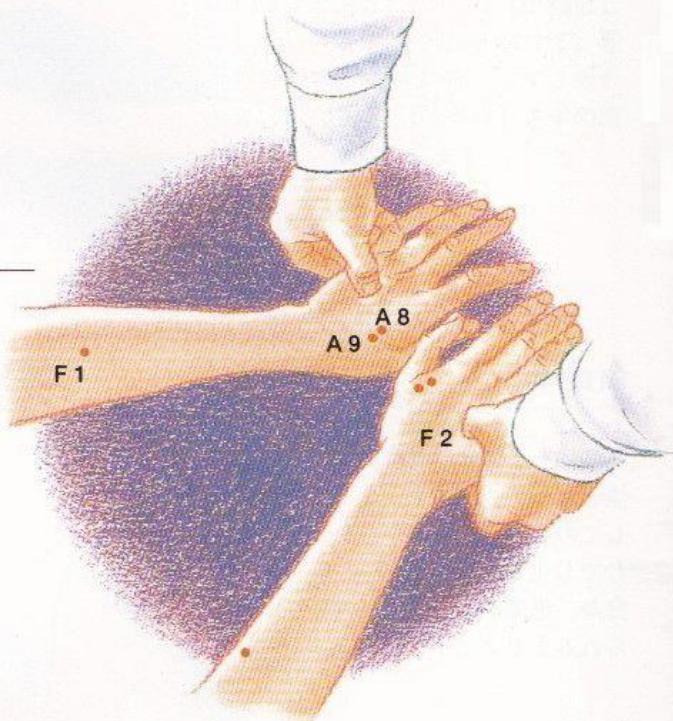
マッサージは、腰痛をやわらげるのにとても効果的な療法です。背部を鍛え、「腎」を強め、気血の流れを良くし、「寒」と「湿」(P.9参照)を追い払います。マッサージのあと、温湿布で患部を温めると治りが一層早くなります(P.30参照)。

[注意]

けがや筋違えをした場合には、すぐに痛みを癒すマッサージを施すのは避けてください。まず48時間安静にして様子を見ましょう。

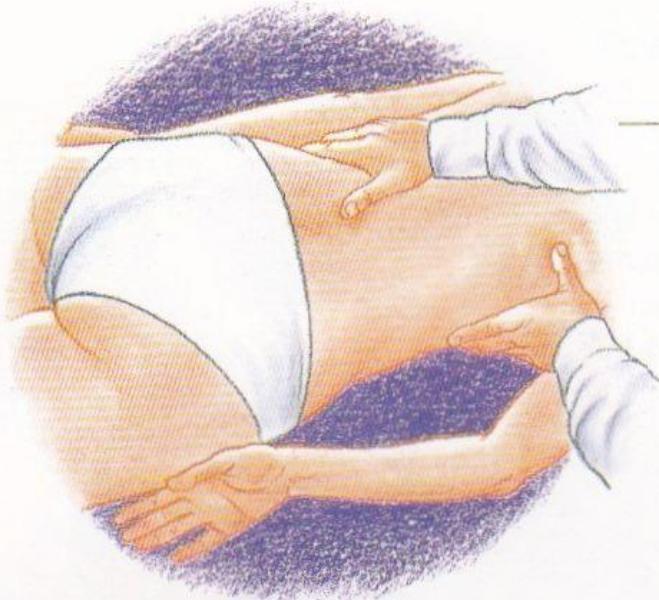
STEP 1

両手のF1、F2、A8、そしてA9（痛みに効く点）を刺激します。親指を使って、それぞれのペアを2~3分間強く垂直に押します。



STEP 2

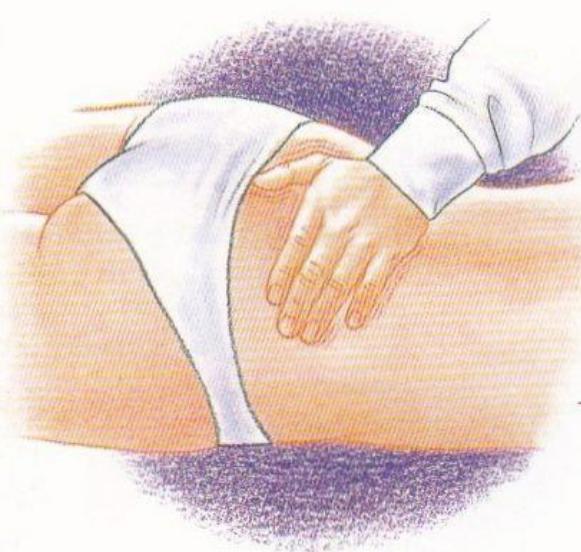
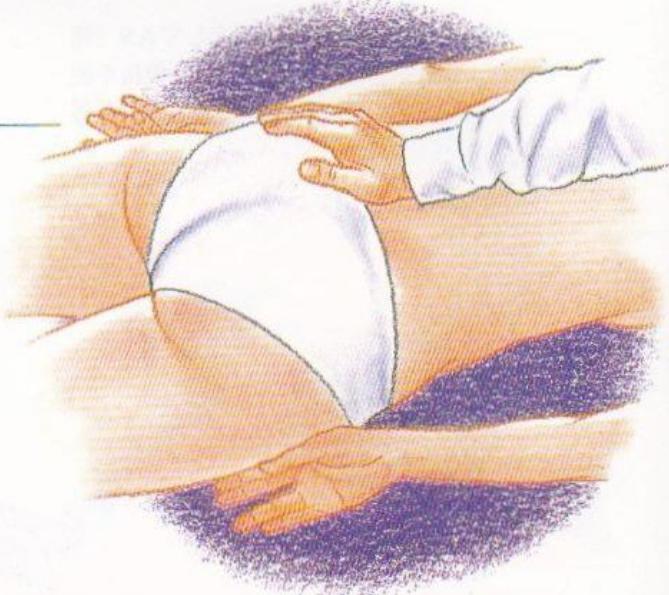
背中で痛みのある部分を手のひら全体を使ってさします。このとき、マッサージの手はなめらかでゆったりと動かすようにし、背中の筋肉をほぐしていきます。

**STEP 3**

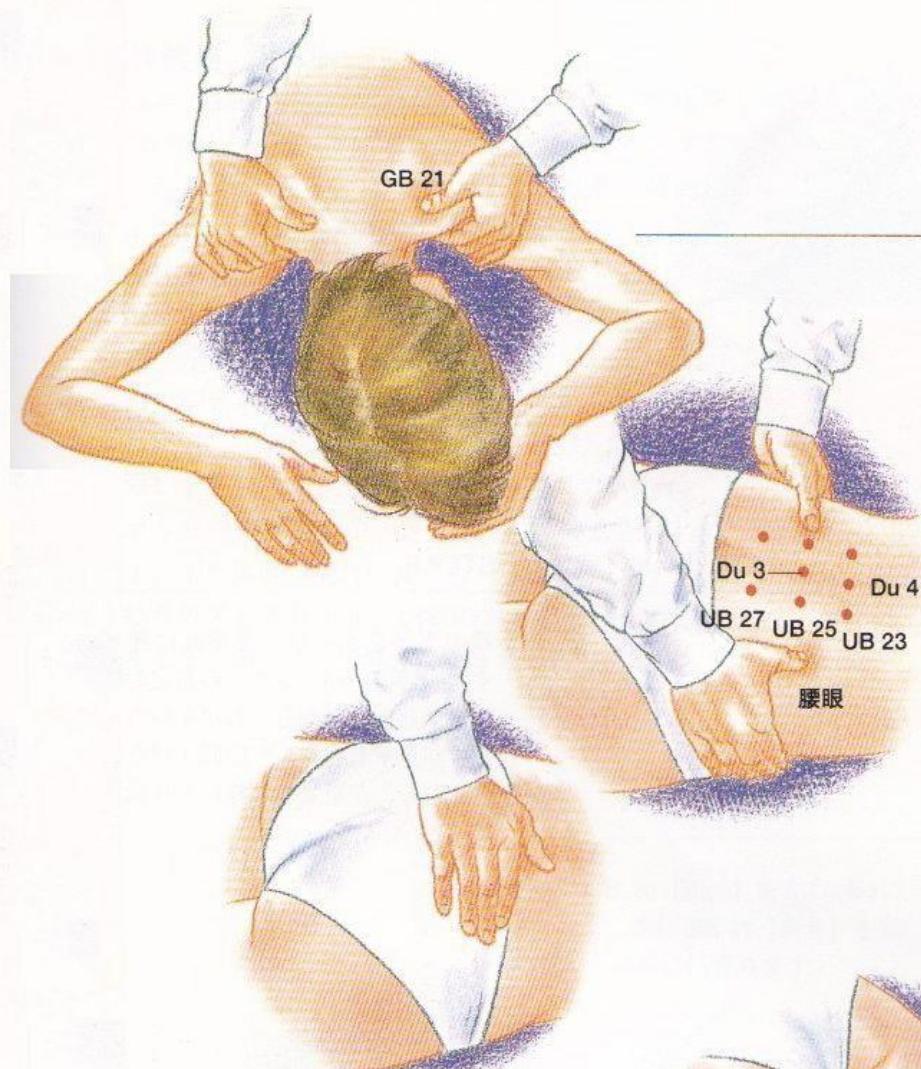
背中で痛みのある部分とその周辺の筋肉を手のひらで垂直そして水平に押します。医者になったつもりでマッサージを施すと効果が高まります（P.31参照）。パートナー自身、患部が温かく、気持ち良く感じられるまでさすり続けます。

STEP 4

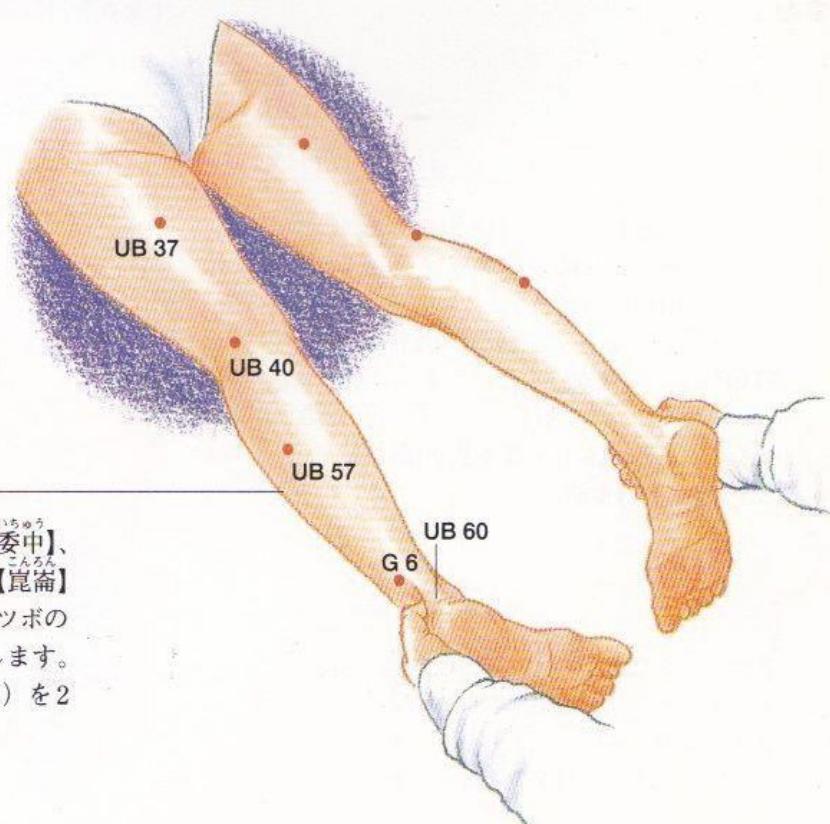
圧痛点を手の腹で垂直に押し、そして渦巻き型にもみます。ここでも医者としての気持ちが思いがけない効果を生むでしょう（P.31参照）。パートナー自身、患部が温かく、気持ち良く感じられるまでマッサージを続けます。

**STEP 5**

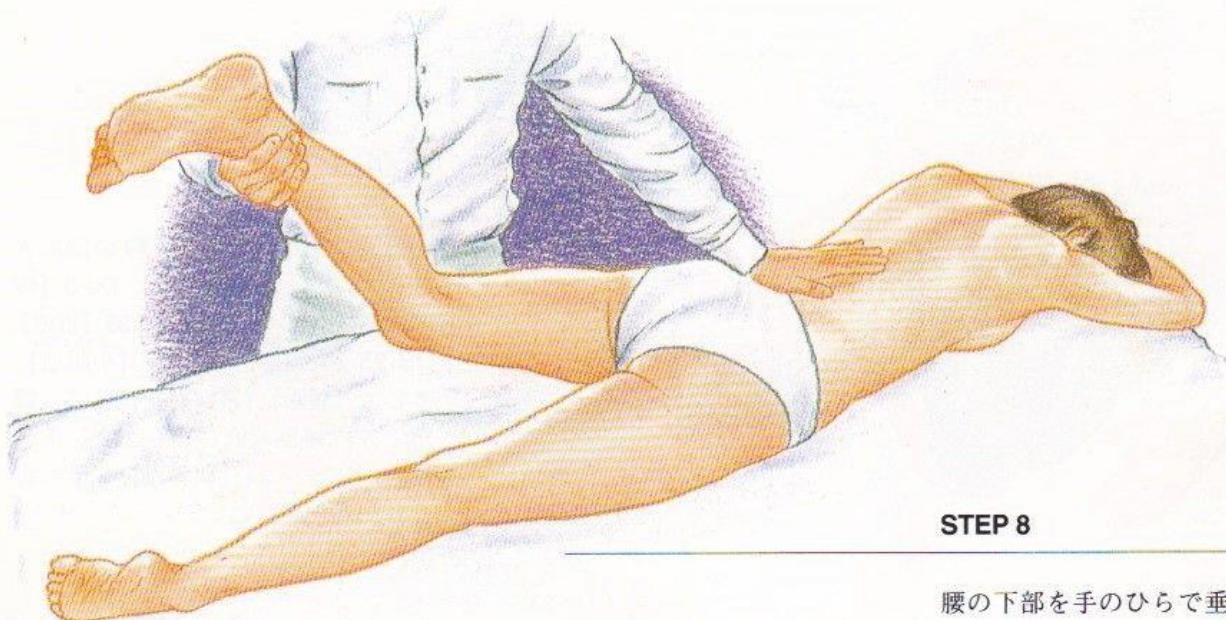
背中の痛みのある部位に手をあてたら、約1分間手を震わせます（P.41参照）。

**STEP 6**

両肩の**GB 21【肩井】**を約40回にぎります。次に**Du 4【命門】**、**Du 3【腰陽関】**、そして左右の**UB 23【胃愈】**、**UB 25【大腸愈】**、**UB 27【小腸愈】**、そして**【腰眼】(奇穴)**を続けて、親指で各約40回垂直に押します。それから**UB 31～34【仙骨点】**を手の腹で約40回垂直に押します。

**STEP 7**

両足の**UB 37【殷門】**、**UB 40【委中】**、**UB 57【承山】**、そして**UB 60【崑崙】**を垂直に押します。それぞれのツボのペアを親指で約40回垂直に押します。次に両足の**G 6**(痛みに効く点)を2分間垂直に押します。

**STEP 8**

腰の下部を手のひらで垂直に押します。同時に、パートナーの右足の足首を下から支えながら、右足を持ち上げます。まず右足を5~10回上げたり下げたりし、左足でも同様にくり返します。

**STEP 9**

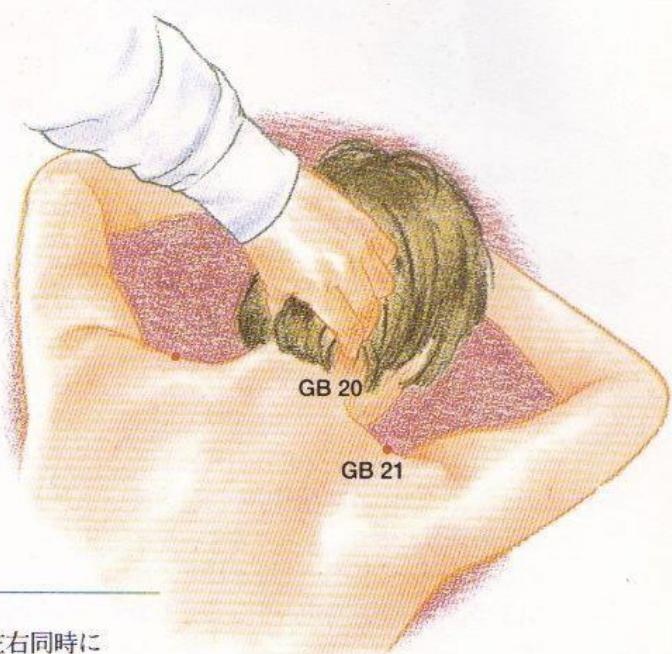
ゆるく握ったこぶしで腰を約20回たたきます (P.43 参照)。

慢性腰痛・背痛症

痛みが長引く慢性の腰痛は、急性腰痛・背痛症（P.95参照）に比べ、原因がはっきりしないケースがほとんどです。筋肉の長時間にわたる緊張、椎間板ヘルニア、リウマチ性腰痛、坐骨神経痛（P.101参照）が慢性化したり、また急性のぎっくり腰をしっかり治療しなかったために慢性化することもあります。

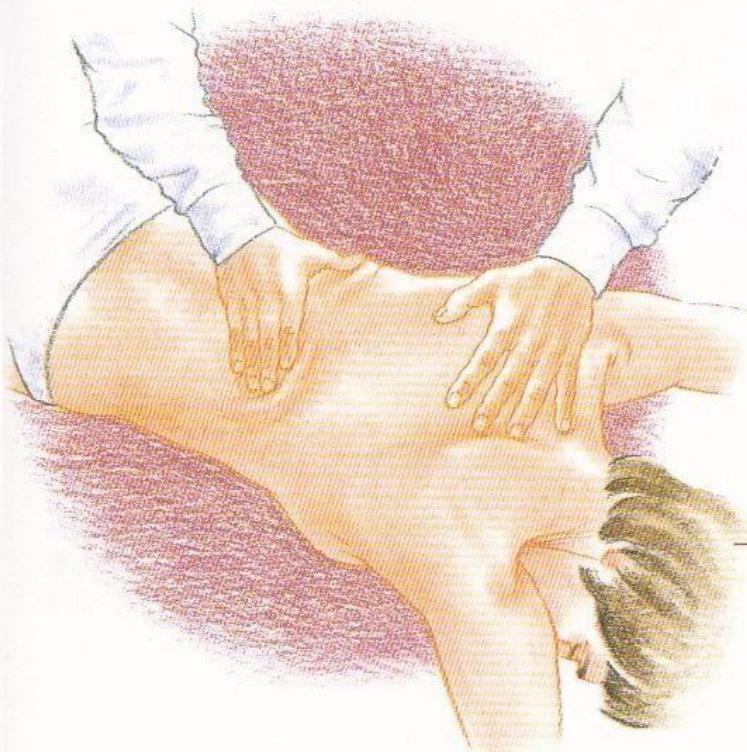
中医学は、腰痛はけが、あるいは「寒」や「湿」（P.9参照）の影響によるものだと指摘しています。また、「腎」の機能の低下、神経症、過労、または性交のしすぎも腰痛の原因として捉えられています。

マッサージは背中や「腎」を強くすることが目的です。また気血の流れを良くし、「寒」や「湿」を追い払う効果もあります。治療のあと、患部に温湿布をすると、痛みは一層軽くなります（P.30参照）。



STEP 1

後頭部の**GB 20【風池】**を左右同時に
にぎります。次に**GB 21【肩井】**を20
～30回左右同時にぎります。



STEP 2

背部の経絡を広げるマッサージを施します（P.54～56参照）。一連のマッサージの中で**Du 4【命門】**および**UB 23【腎俞】**は主要なツボとして、他のツボよりも多く、例えば各40～50回垂直に押すようにします。

STEP 3

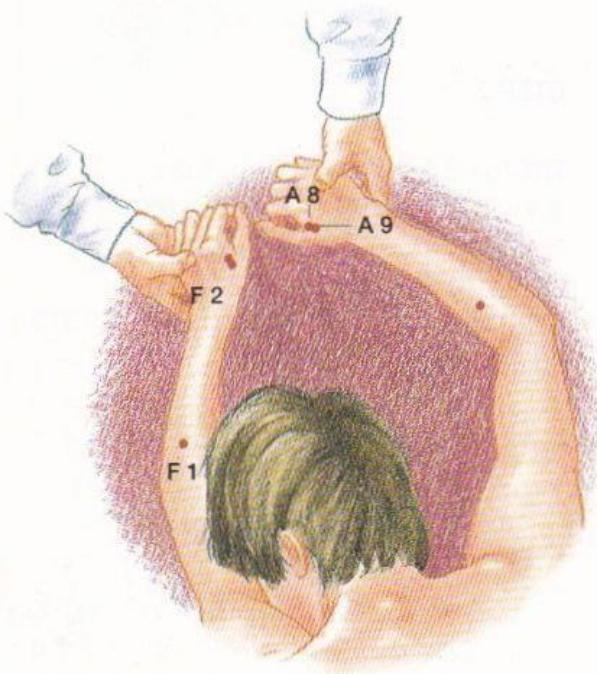
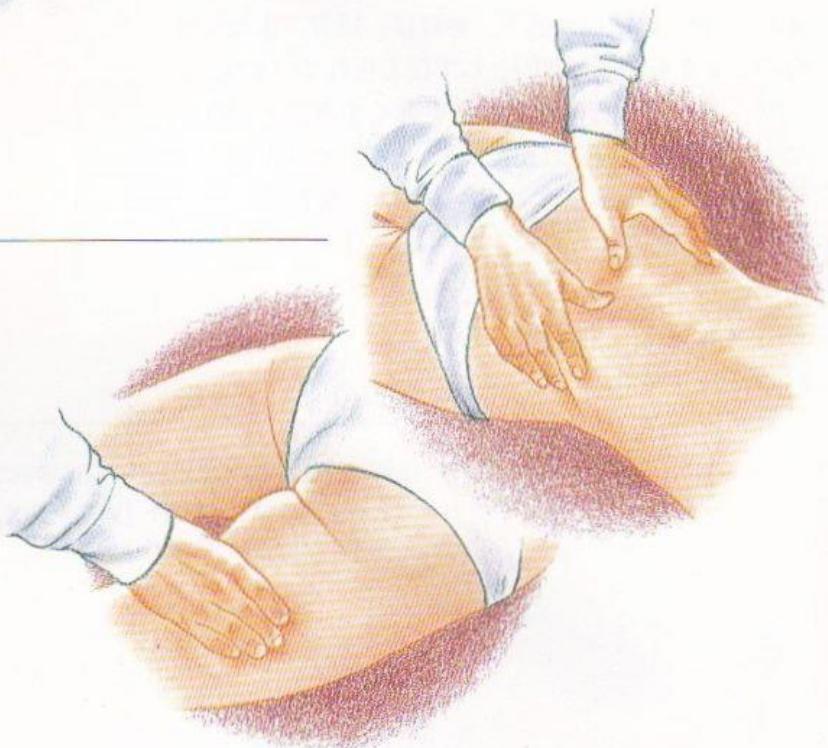
腰の患部を一方の手のひらか、両方の手のひらで水平に押し、そしてさすります。パートナー自身、患部が温かく感じられるまで続けます。

STEP 4

パートナーの腰の下部を手のひらで垂直に押します。同時に、右足の足首を持ちながら、右足を上げます。まず右足を5~10回上げたり下げたりし、左足でも同様にくり返します。

STEP 5

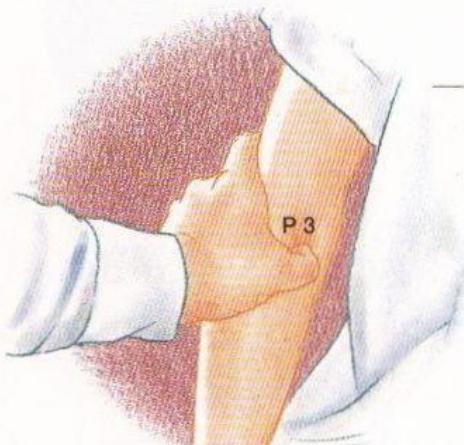
腰の両側の筋肉をにぎり、下ろします。次に手でペンチの形をつくり、足の後面の筋肉をにぎり、下ろします。患部の筋肉をマッサージするときはとくに気をつけ、にぎる時間を少し長くします。

**STEP 6**

両手のF1、F2、A8、そしてA9（痛みに効く点）を刺激します。親指を使って、それぞれのペアを2~3分間垂直に押します。

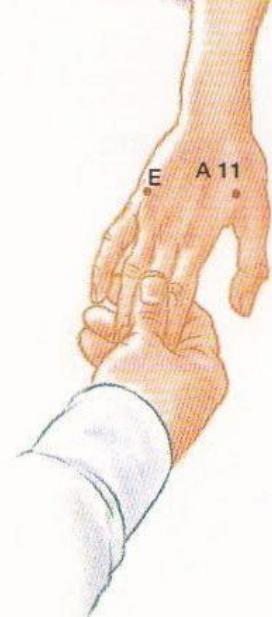
坐骨神経痛

坐骨神経痛による腰痛を癒すには、まずP.99～P.100の慢性腰痛・背痛症のためのSTEP 1からSTEP 6までを行います。それから次の3つのステップに続きます。



STEP 7

P 3【曲沢】およびEとA 11（痛みに効く点）を親指で垂直に押します。各2～3分間刺激します。坐骨神経痛は片方の足に痛みを感じることが多いので、痛みのある足と同じ側のツボを指圧するだけで良いでしょう。



STEP 8

痛みのある方の足の経絡を広げるマッサージ（P.61～63参照）の中の次のステップだけを行います。STEP 1、STEP 3、STEP 4、STEP 7（とくに腓骨側を中心に）、STEP 8、そしてSTEP 9です。この一連のマッサージの中でとくにGB 31【風市】、St 34【梁丘】、GB 34【陽陵泉】、GB39【懸鐘】、そしてGB40【丘墟】は主要なツボとして、他のツボよりも多く、例えば各40～50回垂直に押すようにします。



STEP 9

G 6（痛みに効く点）を親指で2分間垂直に押します。

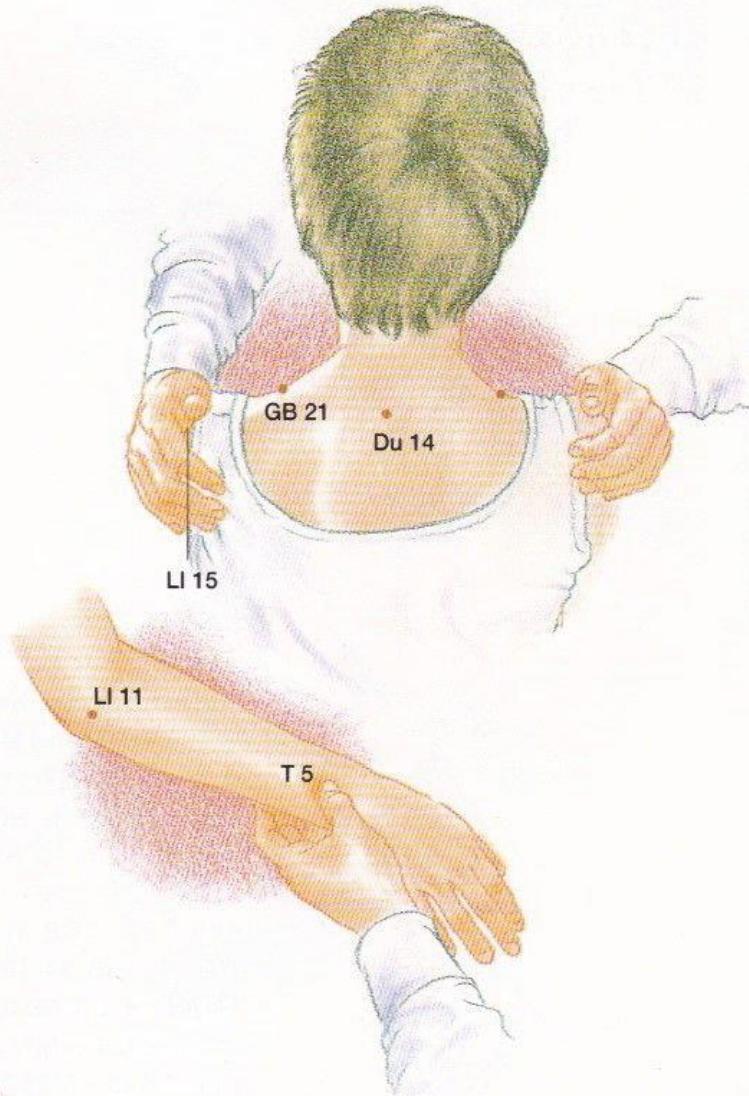
急性の肩の痛み（上腕神経痛）

中医学によると、肩の痛みは軟部組織の損傷、「寒」と「湿」(P.9参照)の侵入、ホルモンのバランスの崩れが原因となって起こります。気血の虚弱あるいは不足からくることもあります。このような肩の痛みは中年以降の人によく見られるので、中医学では「五十肩」と呼んでいます。

痛み始めてまだ数カ月だという人に適したマッサージをこれから紹介します。あなたのパートナーの症状を確認し、もし痛みが3カ月以上も続いているという場合には、慢性の肩の痛みのためのマッサージ(P.104~106参照)を施してください。急性の肩の痛みを癒すには、できるだけやさしいストロークで、ほどよい刺激を与えるようにします。

STEP 1

このマッサージの間、パートナーには楽な姿勢で座ってもらいましょう。Du 14【大椎】を親指で垂直に押します。両肩のGB 21【肩井】をにぎります。両肩のLI 15【肩鶴】を手の腹で垂直に押します。痛みのある方の腕のLI 11【曲池】およびT 5【外関】を垂直に押します。それぞれのマッサージを各40~50回くり返します。

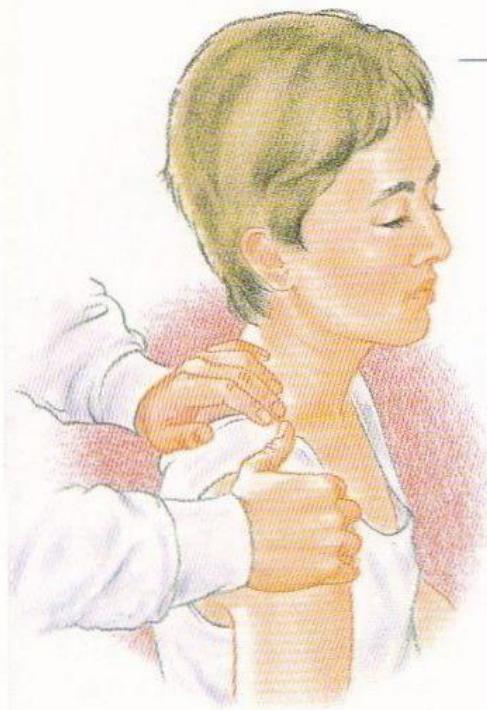


STEP 2

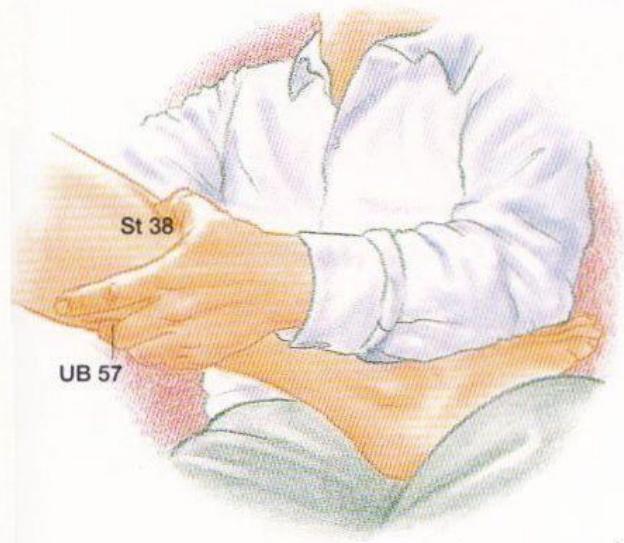
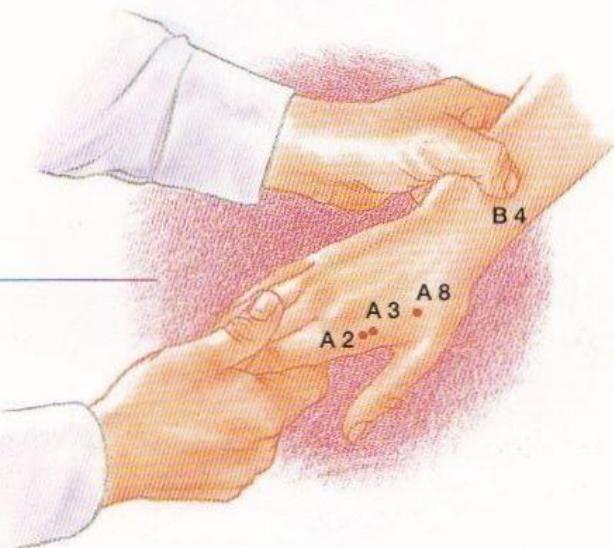
圧痛点を手の腹で垂直に押し、そして渦巻き型にもみます。このマッサージの効果を上げるために、医者としての気持ちを込めることがければ申しありません(P.31参照)。パートナー自身、患部が温かく感じられるまで圧痛点をマッサージします。

STEP 3

患部の肩を両手でゆっくりともみ、そしてさすります。ここでも医者としての気持ちをもって患部に接すると、効果が高まります（P.31参照）。パートナー自身、患部が温かく感じられるまでもんやり、さすったりを続けます。

**STEP 4**

痛みのある方の手のB 4、A 2、A 3、そしてA 8（痛みに効く点）を垂直に押します。一つひとつ親指で各2～3分間垂直に押します。

**STEP 5**

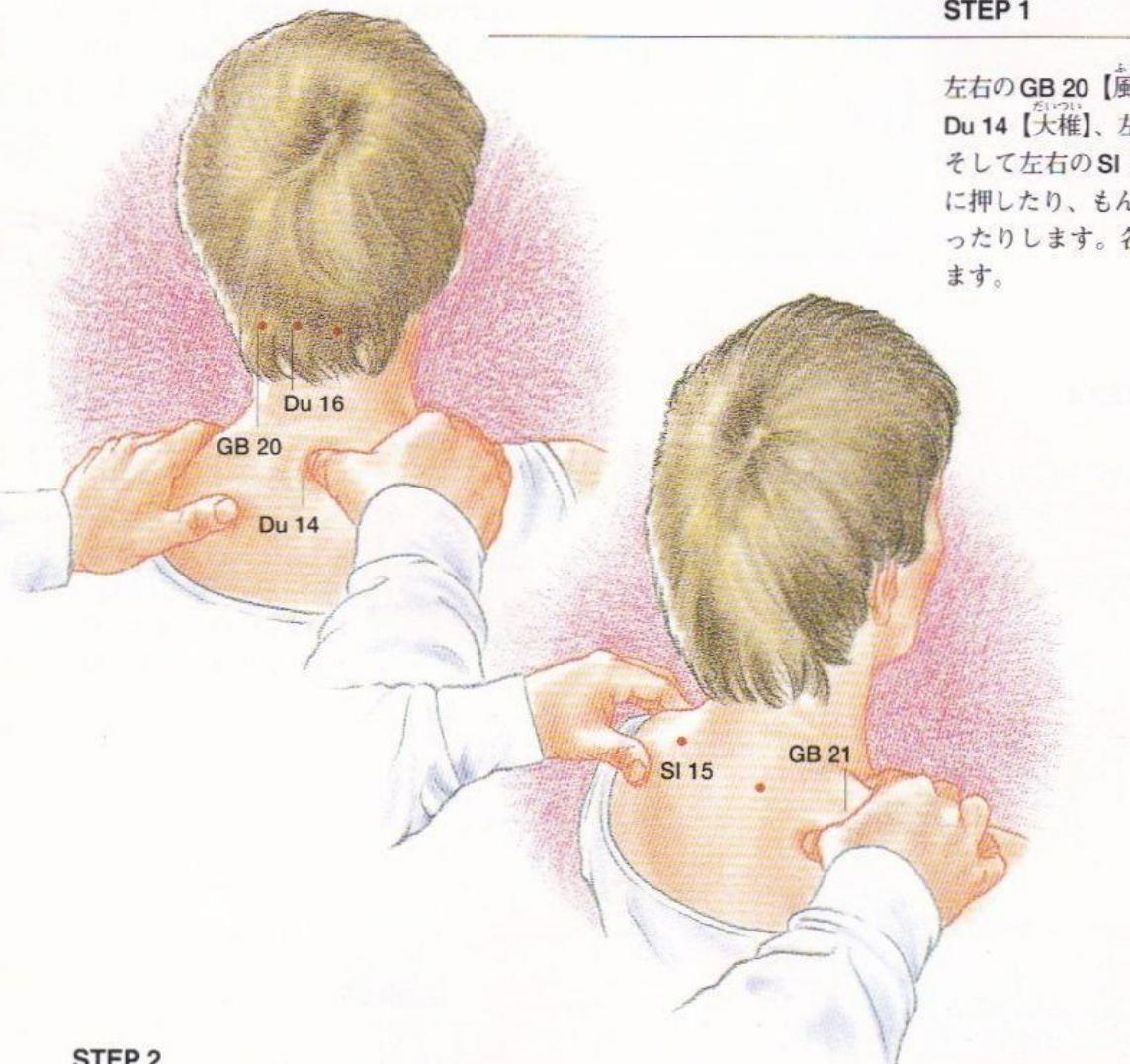
右肩が痛む場合は右足のSt 38【上巨虚】およびUB 57【承山】を、左肩が痛む場合は左足のツボをにぎり、垂直に押します。2つのツボを同時に50～100回にぎります。

慢性の肩の痛み

慢性の肩の痛みの原因は急性の場合と同じです(P.102参照)。肩の痛みが3カ月以上続いている場合に、これから紹介する一連の痛みを癒すマッサージを施します。右肩に痛みがある場合には身体の右側のツボをマッサージし、左肩が痛む場合には身体の左側のツボをマッサージします。

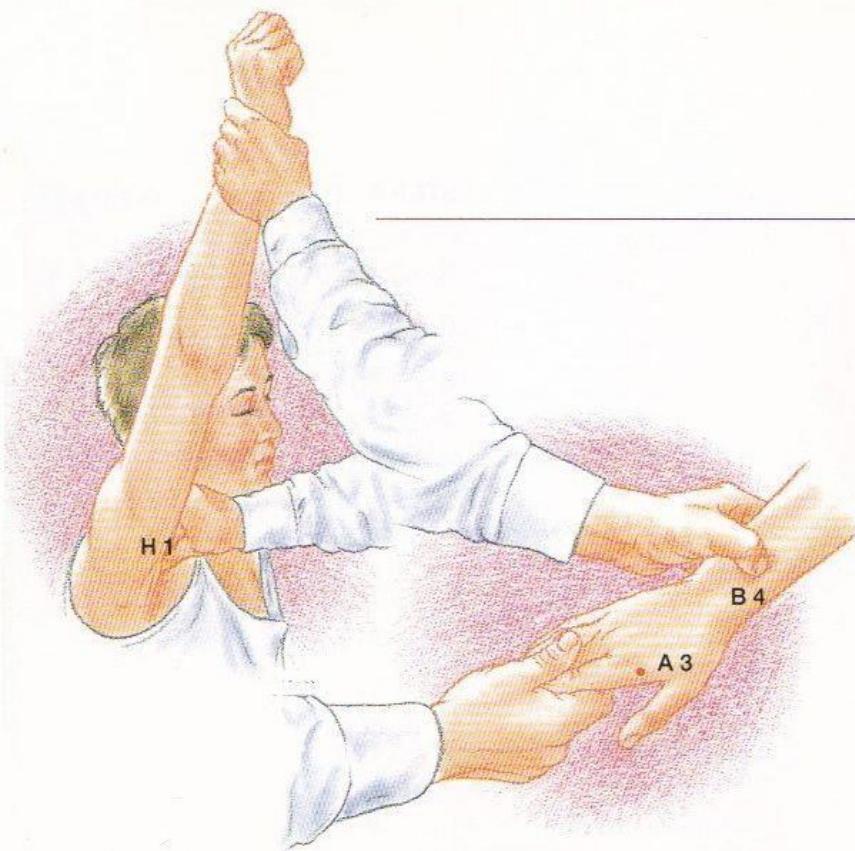
STEP 1

左右のGB 20【風池】、Du 16【風府】、Du 14【大椎】、左右のGB 21【肩井】、そして左右のSI 15【肩中愈】を垂直に押したり、もんだり、あるいはにぎったりします。各40～50回くり返します。

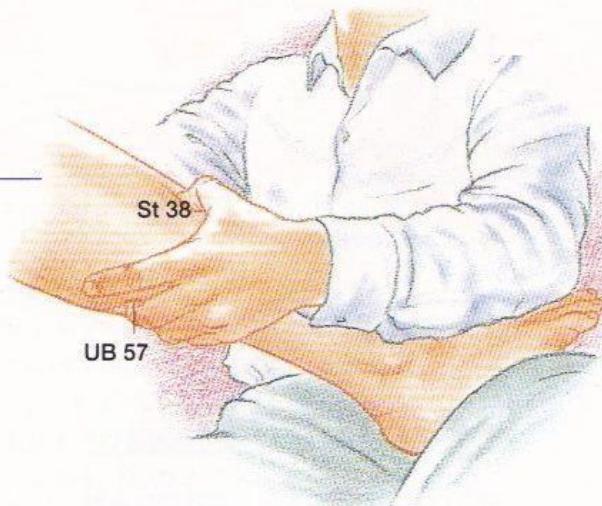


STEP 2

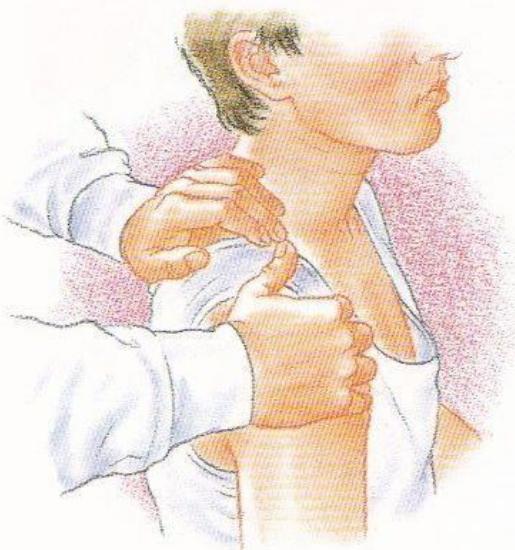
上肢の経絡を広げるマッサージの中のSTEP 1からSTEP 3までを行います(P.57～58参照)。

**STEP 3**

痛みのある方の腕を上げ、H1【極泉】^{きょくせん}を10回にぎります。次に同じ側の腕にあるA3およびA4（痛みに効く点）を各2~3分間垂直に押します。

**STEP 4**

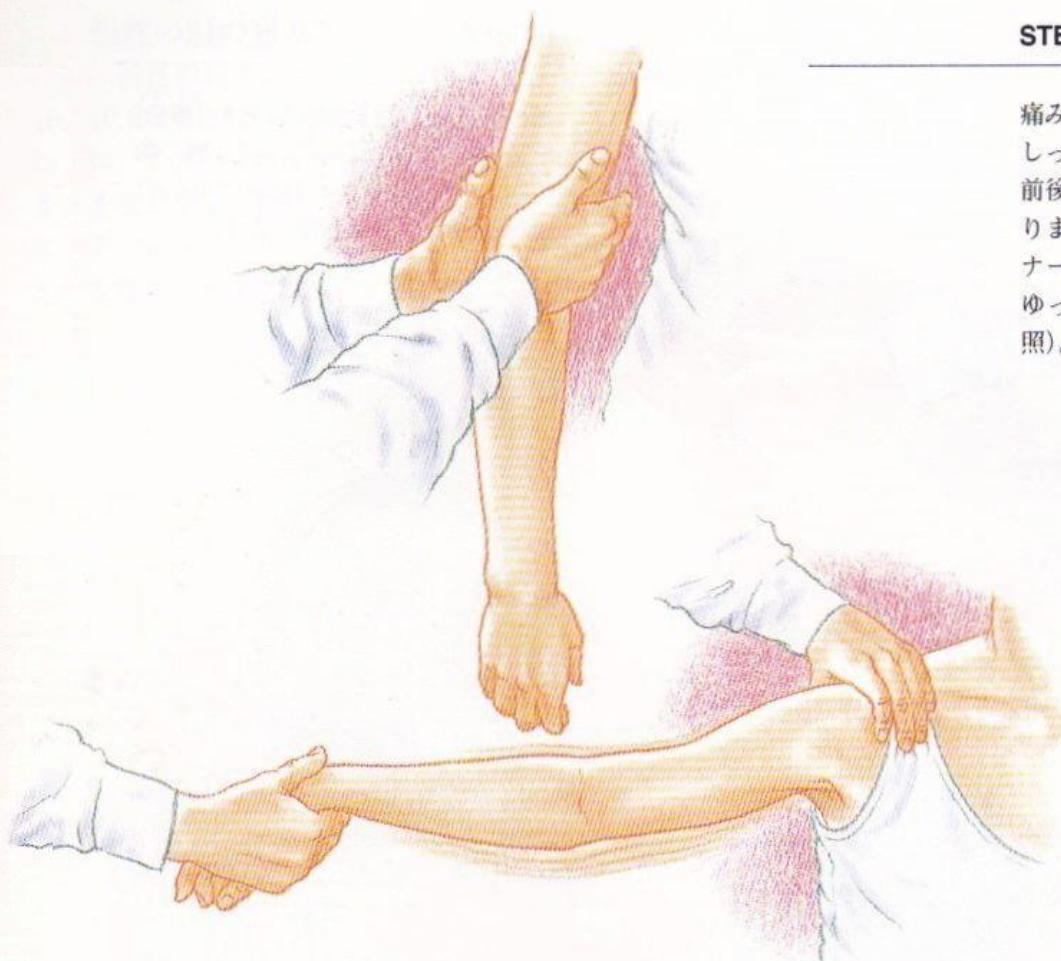
痛みのある方の足のSt 38【上巨虚】^{じょうごきょく}およびUB 57【承山】^{じょうさん}をにぎります。2つのツボを同時に刺激し、50~100回くり返します。

**STEP 5**

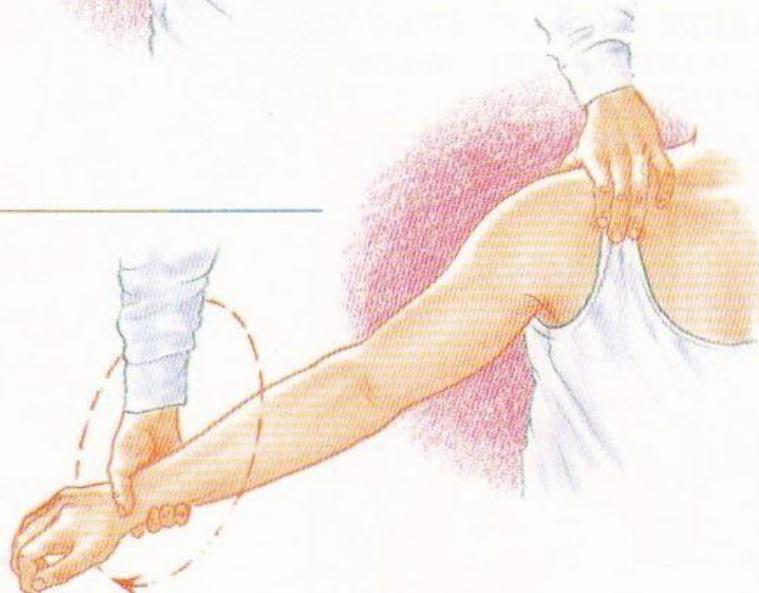
患部の肩を両方の手のひらでにぎり、もみ、そしてさすります。このマッサージの効果を上げるために、医者としての気持ちをもって患部に接することができれば理想的です（P.31参照）。パートナー自身、肩の周辺が温かく感じられるまでマッサージを続けます。

STEP 6

痛みのある方の腕を両方の手のひらでしっかりと支えます。次に手のひらを前後、交互に動かしながら、腕をこります（P.43 参照）。それからパートナーの腕を肩と手首で支えたら、腕をゆっくり上下に揺らします（P.44 参照）。

**STEP 7**

痛みのある方の腕を肩と手首でしっかりと支えます。まずその腕を時計回りに10回振り動かします。円の大きさを徐々に大きくしていきます。次に腕を反対回りに10回振り動かします。もう一度、円の大きさを徐々に大きくしていきます。

**STEP 8**

左右の**GB 21【肩井】**を2~3回にぎります。STEP 1のときと同様に行います（P.104 参照）。

肘の痛み

肘関節は、大きな屈伸運動を行わせる蝶番関節です。靱帯と腱が骨と骨とをつないでいます。これらの結合組織は、急な動きや細かい反復運動によってダメージを受けます。これから紹介するマッサージのステップは、テニス肘、関節炎、捻挫、筋違え、けいれんのほか、肘の痛み全般をやわらげるのに適しています。

[注意]

肘を負傷した場合には、48時間は患部の関節を安静にします。脱臼した肘は医師の指示を受けてから、マッサージを施してください。

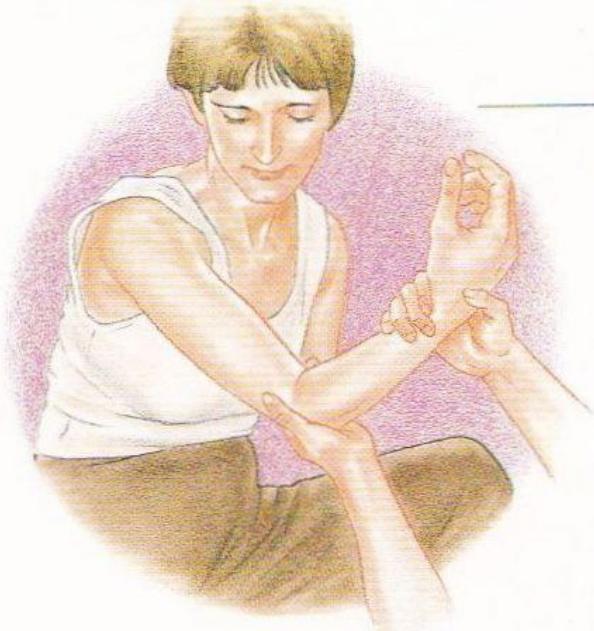
STEP 1

このマッサージの間、パートナーには腰掛けてもらいましょう。圧痛点を手のひらでゆっくりと垂直に押します。次に患部を全体的に渦巻き型にもみます。



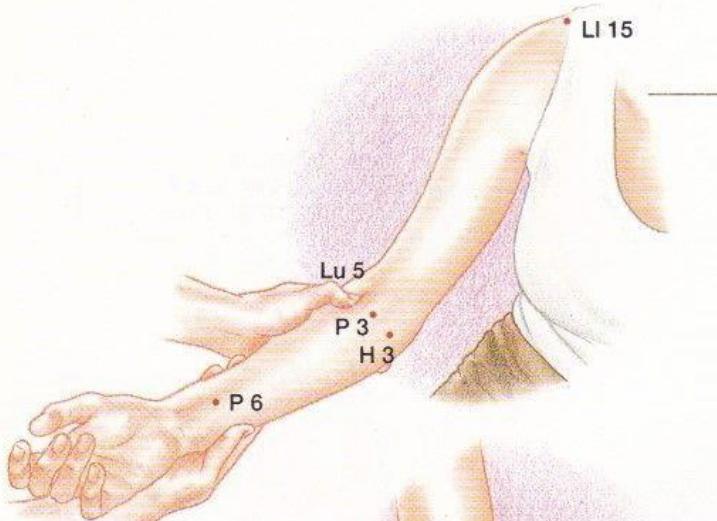
STEP 2

手首と肘を持ちながら、パートナーの腕を30回曲げたり伸ばしたりします。少し腕を伸ばすときには引っぱりながら行うのがポイントです。次に肘から手首までの前腕部をゆっくりと振り動かします（左のイラスト参照）。時計回りに10回、反対回りに10回くり返します。

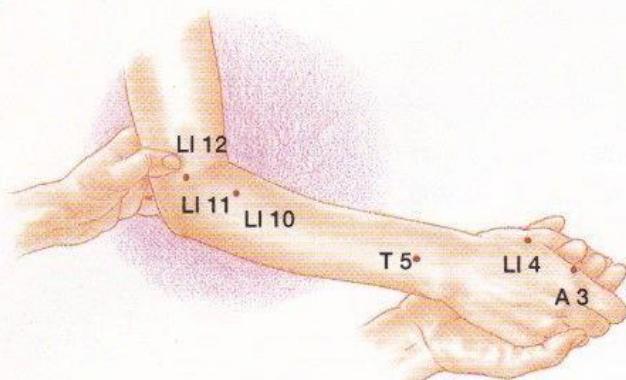


STEP 3

右肘が痛む場合は右側の**GB 21**【肩井】を、左肘の場合は左側のツボを20回にぎります。

**STEP 4**

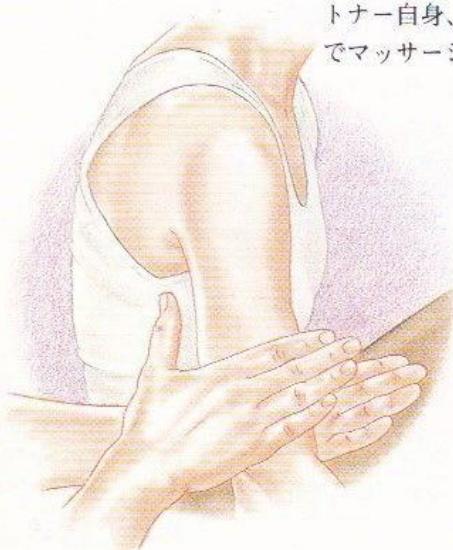
痛みのある方の腕のLI 15【肩髃】、P 3【曲池】、LI 12【肘髎】、LI 11【曲池】LI 10【手の三里】、LI 4【合谷】P 6【内関】、T 5【外關】、Lu 5【尺澤】、そしてH 3【少海】を刺激します。親指でこれらのツボを一つひとつ各約30回垂直に押します。次に同じ手のA 3（痛みに効く点）を3分間垂直に押します。



【注】関節炎の場合には、STEP 4に代わって、背部の経絡を広げるマッサージ（P.54～56参照）および患部の上肢の経絡を広げるマッサージ（P.57～60参照）を施してください。それから患部の手のA 3（痛みに効く点）を3分間垂直に押します。

STEP 5

患部の肘を両方の手のひらで水平に押し、そしてさすります。この時、医者としての気持ちをもって患部に接することができれば、マッサージの効果は倍増するでしょう（P.31参照）。パートナー自身、肘が温かく感じられるまでマッサージを続けます。

**STEP 6**

患部の肘を両方の手のひらで持ちます。手のひらを前後、交互に動かしながら、腕をこすります（P.43参照）。

手首の痛み

手や手首の関節の構造はてこと滑車の複雑な構成により、精巧にできています。手関節は、じょうぶなうえ、手首にいろいろな方向への自由な動きを与えていました。ところが、手首はもっとも負傷しやすい部位となっています。私たちは急に倒れようとした場合、とっさに手をついて身を守ろうとするからです。手首の痛みは書痙が原因となることもあります。書痙（字を書こうとすると手が震えてしまう症状で、職業上、手を使う人に多い症状です）は、ものを書いたり、楽器を演奏したりという反復運動がおもな誘因となり、さらに、手首の痛みや不快感から関節炎となることもあります。

STEP 1

圧痛点をゆっくりと垂直に押し、そしてぎります。次に手首全体を垂直に押し、そしてぎります。



STEP 2

痛みのある方の腕のLI 11【曲池】、LI 10【手の三里】、T 5【外関】、P 6【内関】、T 4【陽池】、P 7【大陵】、そしてLI 4【合谷】を刺激します。親指でこれらのツボを一つひとつ各30～40回垂直に押します。それからA 3（痛みに効く点）を3分間垂直に押します。

【注】 関節炎により手首が痛む場合には、STEP 2に代わって、患部の上肢の経絡を広げるマッサージ（P.57～60参照）と背部の経絡を広げるマッサージ（P.54～56参照）を施してください。それから患部の手のA 3（痛みに効く点）を3分間垂直に押します。

[注意]

負傷した手首にすぐに痛みを癒すマッサージを施すのは避けてください。まず48時間安静にして様子を見ましょう。

STEP 3

痛みのある方の手を手首で支え、5本の指を持ちます。次に時計回りに10回、反対回りに10回、手首を振り動かします。同じ手の人さし指を持ち、ゆっくりと3~5回引っぱります。5本の指をそれぞれ同様にくり返します。

**STEP 4**

パートナーの手首を両手の親指で渦巻き型にもみます。次に手のひらで手首を、パートナー自身、患部が温かく感じられるまでさします。このマッサージは、医者としての気持ちを持って施せば、一層効果的です（P.31参照）。

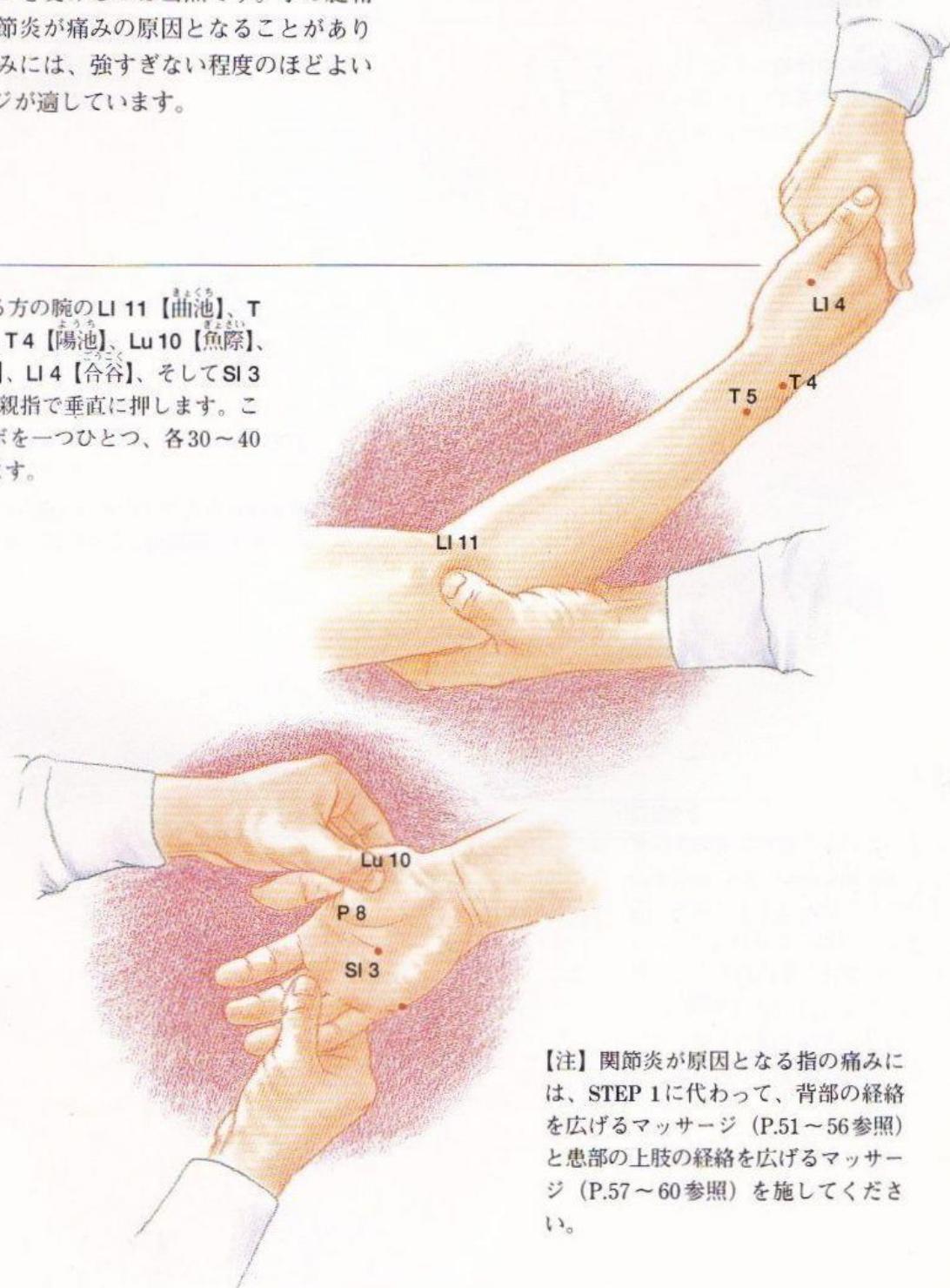


手指の痛み

手指は、日常生活でもっとも役立つ道具としての役割をもっています。もし変な使い方をしたり、酷使すればダメージを受けるのは当然です。手の腱鞘の炎症および関節炎が痛みの原因となることがあります。手指の痛みには、強すぎない程度のほどよい刺激のマッサージが適しています。

STEP 1

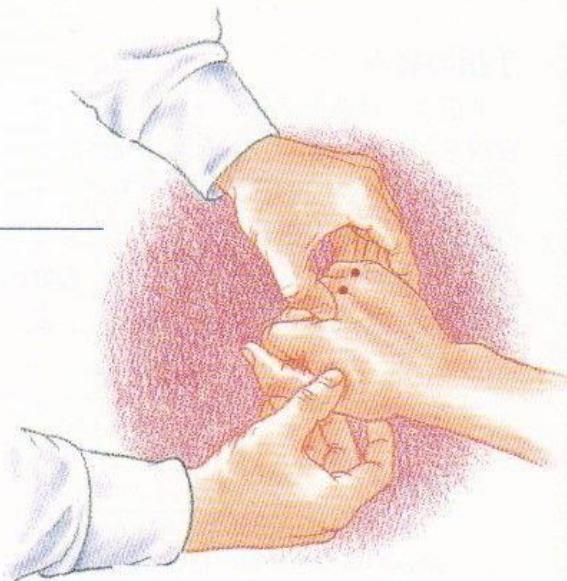
痛みのある方の腕のLI 11【曲池】、T5【外關】、T4【陽池】、Lu 10【魚際】、P 8【劳宮】、LI 4【合谷】、そしてSI 3【後谿】を親指で垂直に押します。これらのツボを一つひとつ、各30～40回刺激します。



【注】関節炎が原因となる指の痛みには、STEP 1に代わって、背部の経絡を広げるマッサージ（P.51～56参照）と患部の上肢の経絡を広げるマッサージ（P.57～60参照）を施してください。

STEP 2

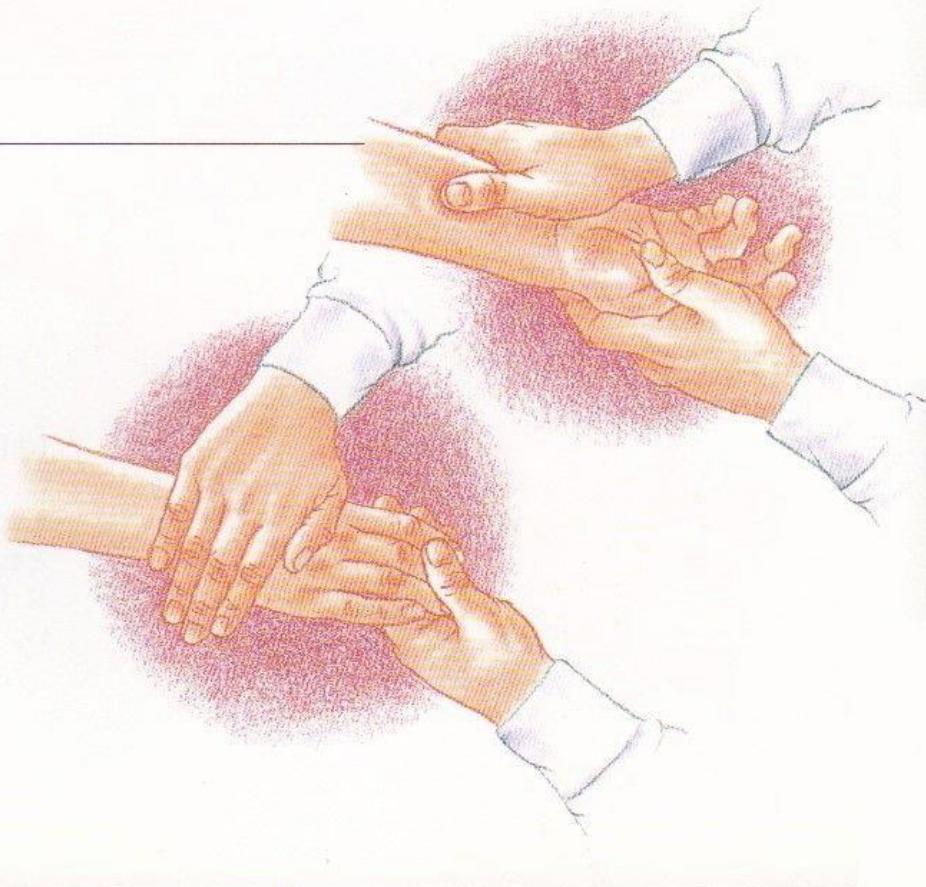
指のつけ根にある【八邪】(奇穴)^{はちじや}を親指で各2~3分間垂直に押します。ツボを2つ同時に押しても良いでしょう。

**STEP 3**

痛みのある方の手のA 3 (痛みに効く点) を3分間親指で垂直に押します。

STEP 4

痛みのある方の手の両側の筋肉をにぎります。次に同じ手の手のひらと手の甲を手のひらを使ってさすります。このマッサージの効果を上げるために、医者としての気持ちを込めて患部に接すると良いでしょう (P.31参照)。パートナー自身、患部が温かく感じられるまでさすり続けます。

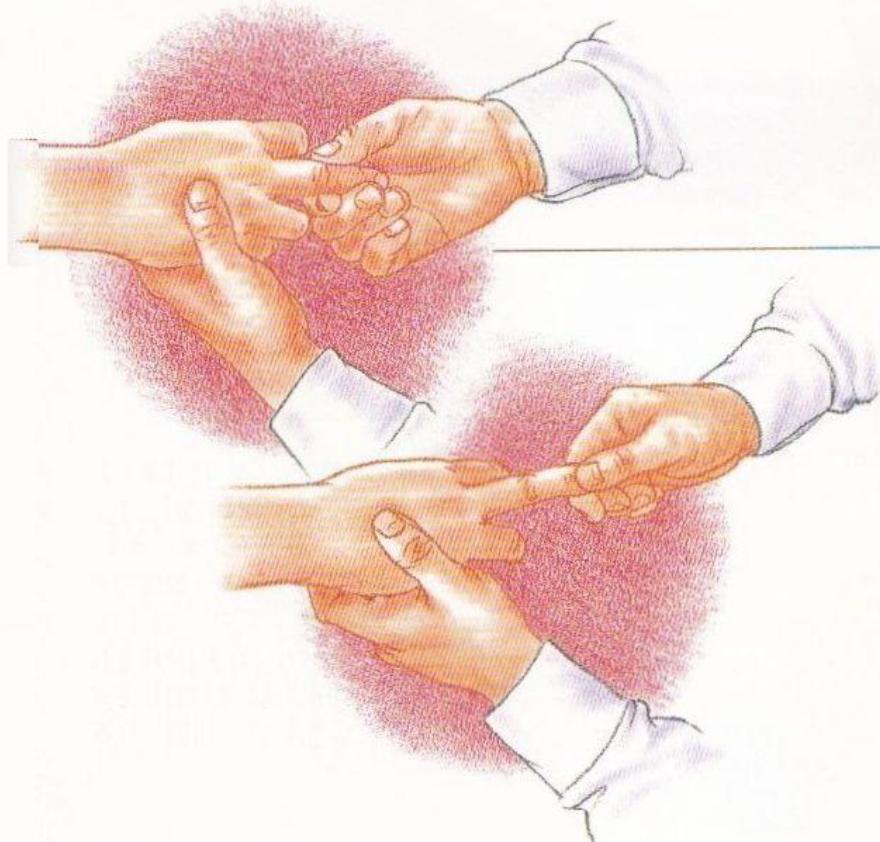


STEP 5

パートナーの指を1本やさしく持つたら、指先から根元に向かって5~6回水平に押します。痛みのある手の指を一つひとつ同様にくり返します。

**STEP 6**

5本の指を各5~6回やさしくつかみ、そして引っぱります。



ひざの痛み

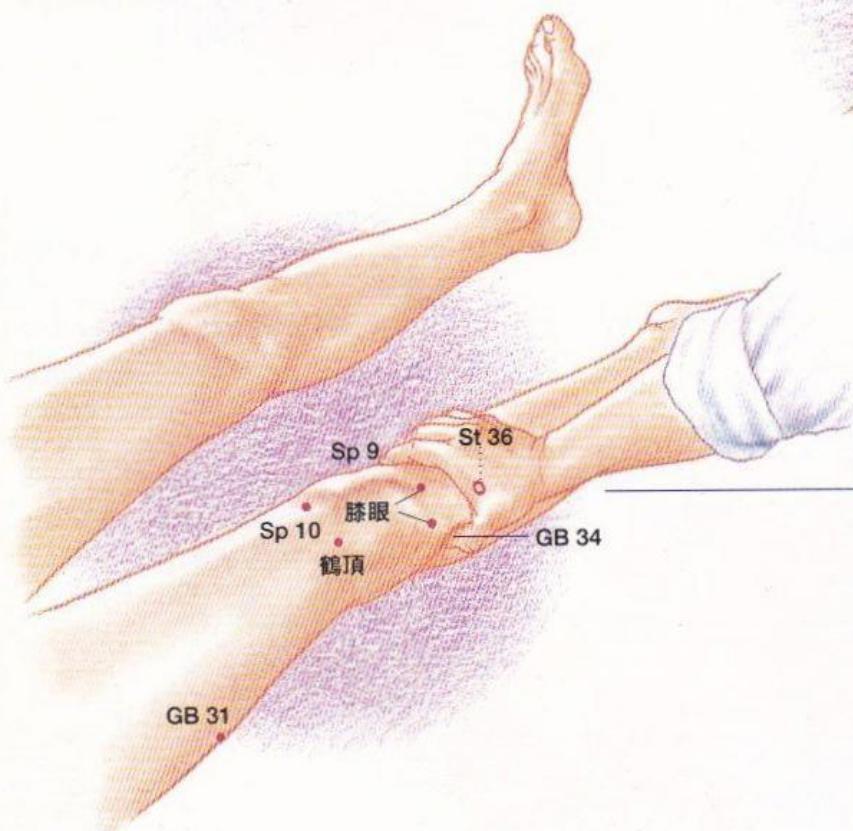
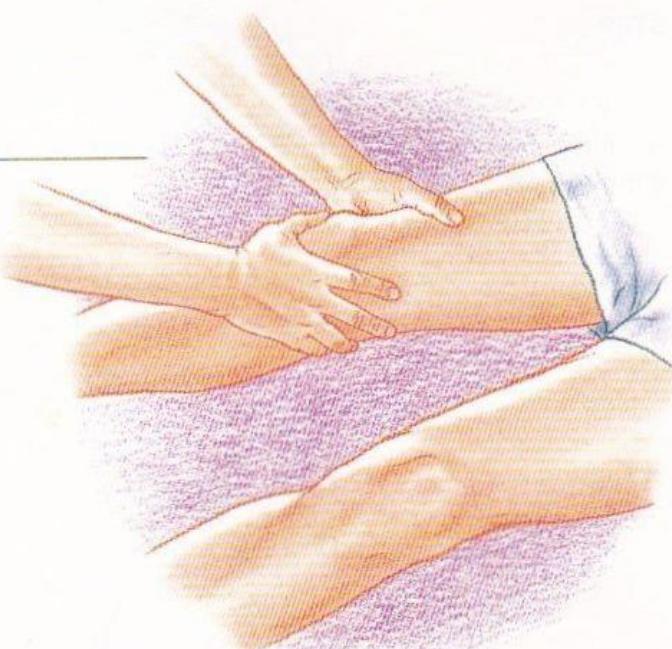
全体重を支えるひざ関節には常に物理的、身体的なストレスがかかっています。痛みを癒すマッサージで、ひざのけがや捻挫を治し、ひざの疲れや痛みを軽くしてください。またマッサージは、関節炎によるひざの痛みをやわらげます。

【注意】

負傷したひざにすぐに
痛みを癒すマッサージを施すのは避けてください。
まず48時間安静にして様子を見ましょう。

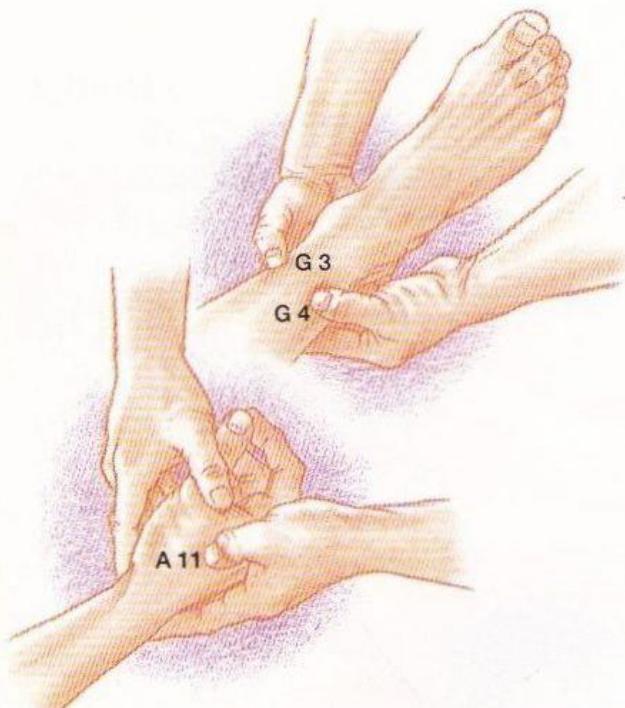
STEP 1

ひざとその周辺の筋肉をもみ、そしてさります。このマッサージはかなり強く行います。ただし、くれぐれもパートナーに不快感を与えないように気をつけてください。



STEP 2

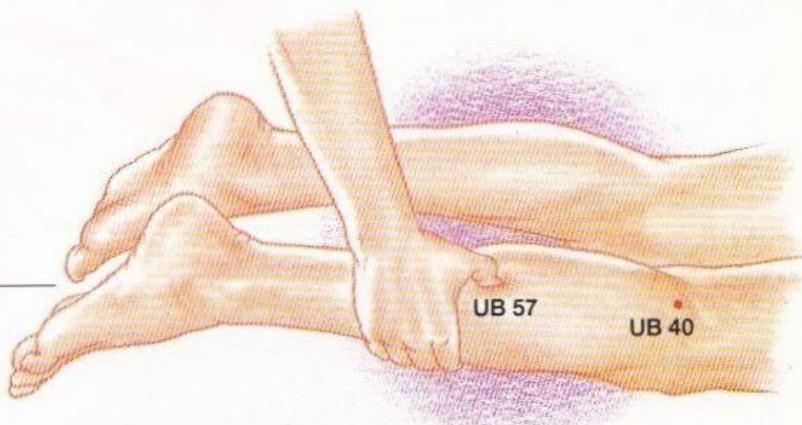
痛みのある方の脚の GB 31 【風市】、
【鶴頂】(奇穴)、Sp 10 【血海】、そ
して St 36 【足の三里】を刺激します。
これらのツボを一つひとつ親指で各
30~40回垂直に押します。次に同じ
脚の【膝眼】(奇穴)、Sp 9 【陰陵泉】、
そして GB 34 【陽陵泉】を同時に垂直
に押します。これを30~40回くり返
します。

**STEP 3**

痛みのある方の脚のG 3およびG 4（痛みに効く点）を2~3分間垂直に押します。次に同じ脚のA 11（痛みに効く点）を2~3分間垂直に押します。

STEP 4

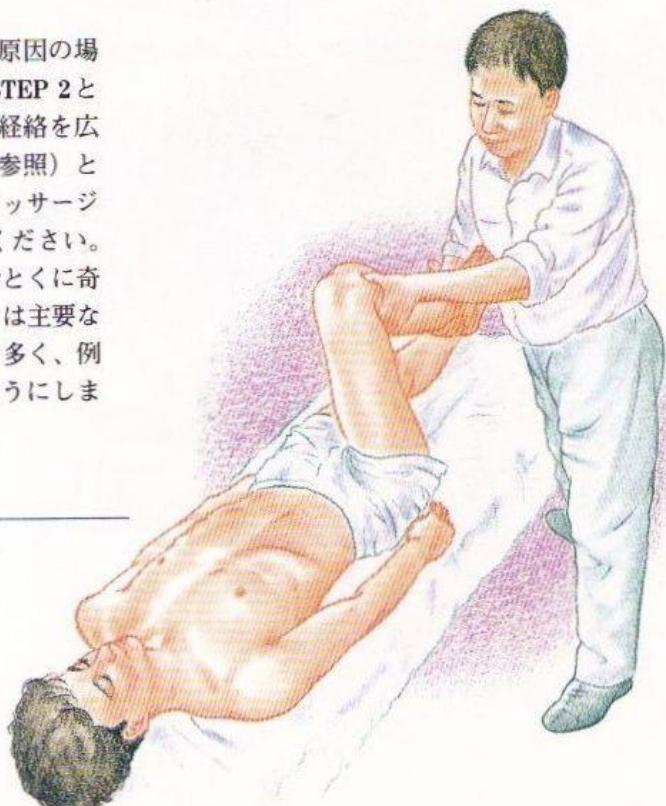
痛みのある方の脚のUB 40【委中】およびUB 57【承山】を親指で垂直に押します。各30~40回刺激します。



【注】関節炎がひざの痛みの原因の場合には、このマッサージのSTEP 2とSTEP 4に代わって、背部の経絡を広げるマッサージ（P.51~56参照）と患部の下肢の経絡を広げるマッサージ（P.61~63参照）を施してください。この一連のマッサージの中でとくに奇穴の【鶴頂】および【膝眼】は主要なツボとして、他のツボよりも多く、例えば各40~50回刺激するようにします。

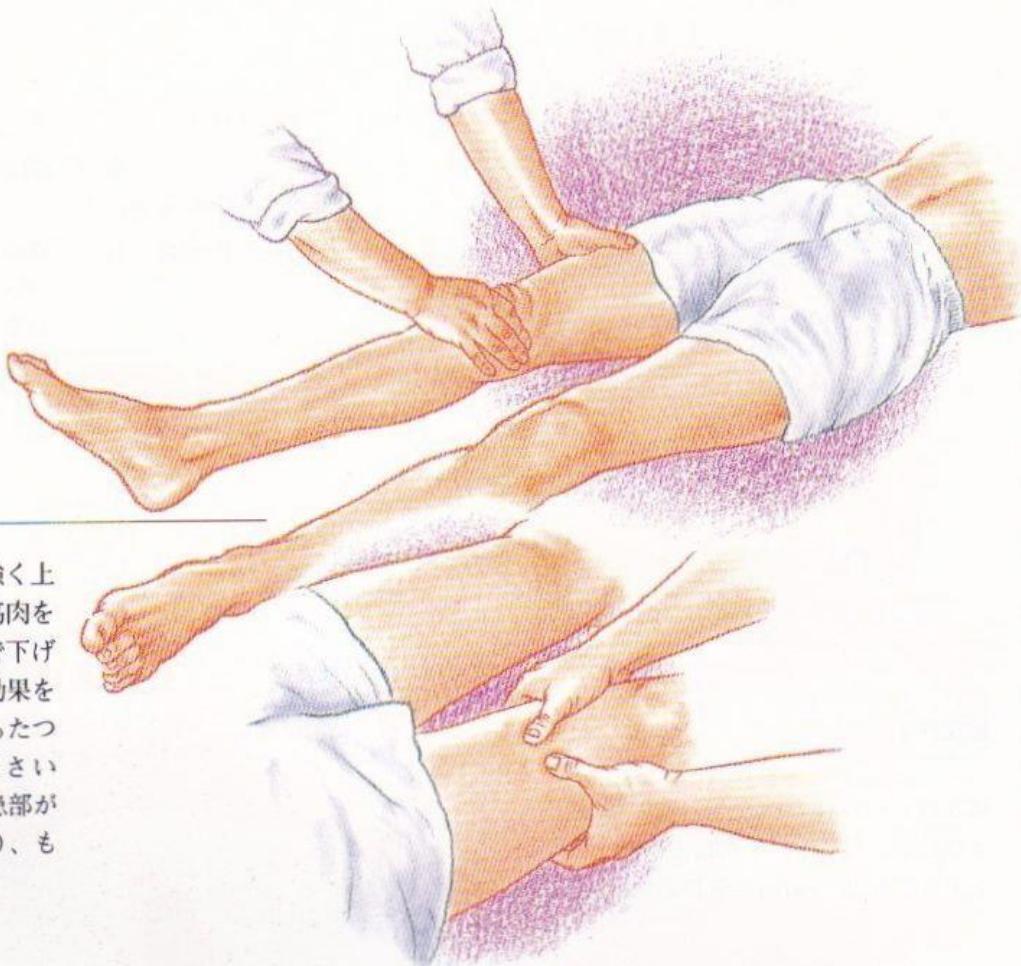
STEP 5

ひざの圧痛点を親指で垂直に押し、そして持ちます。同時に、もう一方の手でその足の足首を支えながら、ひざ関節を曲げたり、伸ばしたりします。これを20回くり返します。

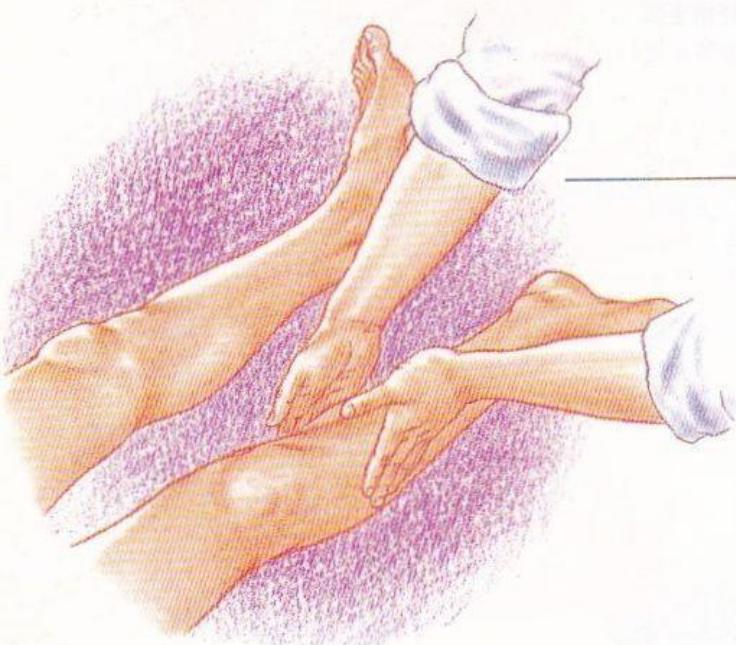


STEP 6

患部のひざを手のひらでかなり強く上下にささります。次に大腿部の筋肉をもみ、マッサージの手を足首まで下げていきます。このマッサージの効果を高めるために、ぜひ外科医になったつもりで患部に接してみてください(P.31参照)。パートナー自身、患部が温かく感じられるまでさすったり、もんだりを続けます。

**STEP 7**

患部のひざを両方の手のひらで持ちます。手のひらを前後、交互に動かしながら、ひざを約1分間こります(P.43参照)。



足首の痛み

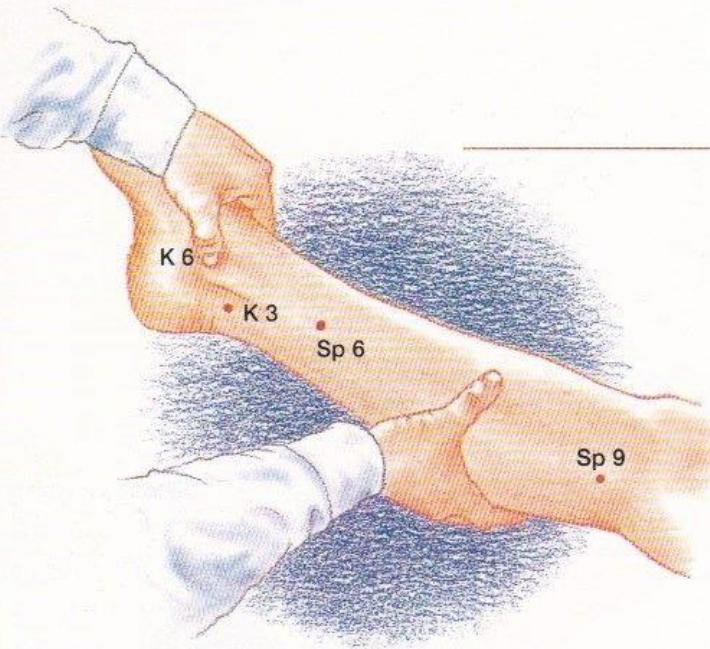
足は、直立した時に全体重を支える部分です。そのため、足首の関節は、全体重を受けとめるためにとても頑丈な仕組みとなっています。足首の回りにはじょうぶな靱帯があり、骨と骨を互いにしっかりと連結させています。とはいえ、足首はひねりやすく、簡単に捻挫したり、靱帯を痛めてしまします。足首のねんざは、腫れて痛みを生じます。関節炎も足首の痛みの原因のひとつです。

[注意]
負傷した足首にすぐに
痛みを癒すマッサージを施すのは避けてください。
まず48時間安静にして様子を見ましょう。



STEP 1

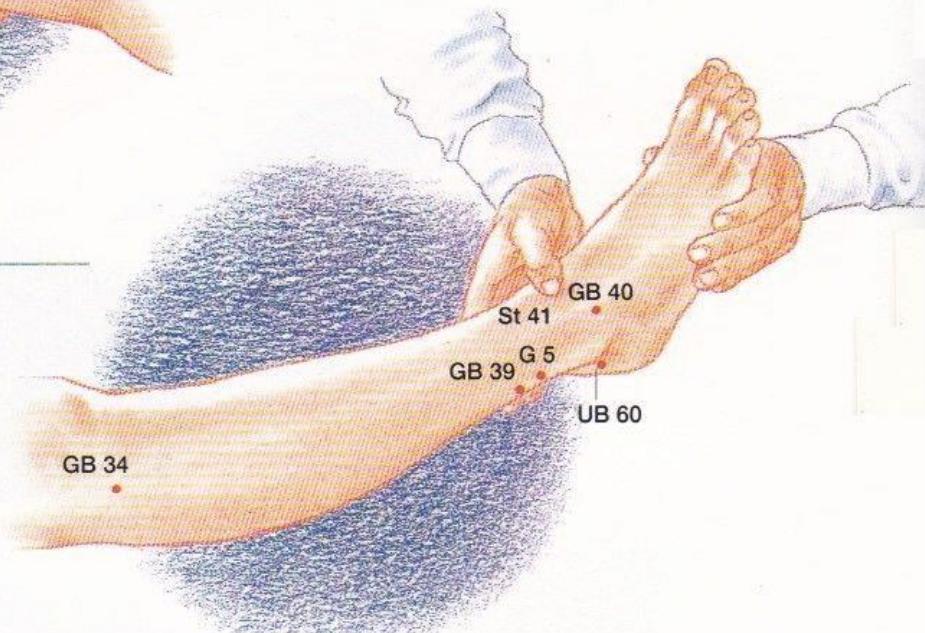
このマッサージの間、パートナーには椅子に腰掛けてもらい、痛みのある足首をあなたのひざの上にのせます。痛みのある足首を身体の中心に向かって手のひらで垂直に押します。ここで中心とはつまり上方、心臓の方向です(P.29参照)。

**STEP 2**

痛みのある方の脚のSp 9【陰陵泉】、
Sp 6【三陰交】、K 6【照海】、そして
K 3【太谿】を親指で垂直に押します。
これらのツボを一つひとつ、各30～
40回刺激します。

STEP 3

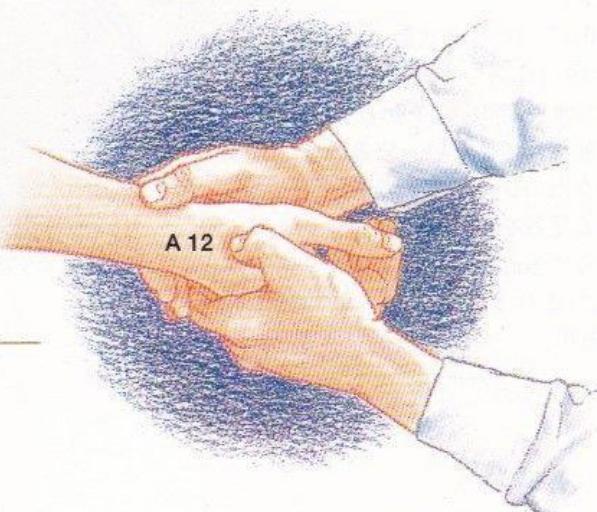
痛みのある方の脚のGB 34【陽陵泉】、
GB 39【懸鐘】、St 41【解谿】、GB 40
【丘墟】、そしてUB 60【崑崙】を親指
で垂直に押します。これらのツボを各
30～40回、続けて刺激します。次に
G 5（痛みに効く点）を約2分間垂直
に押します。



【注】関節炎からくる足首の痛みには、
このマッサージのSTEP 2に代わって、
背部の経絡を広げるマッサージ（P.54
～56参照）を施し、STEP 3に代わって、
患部の下肢の経絡を広げるマッサージ
(P.61～63参照)を施してください。
それからG 5（痛みに効く点）
を親指で約2分間垂直に押します。

STEP 4

痛みのある方の手のA 12（痛みに効
く点）を親指で3分間垂直に押します。



**STEP 5**

足首の圧痛点を垂直に押し、パートナー自身、患部が温かく感じられるまで、その周辺を水平に押したり、もんだりします。このマッサージの効果を高めるために、医者としての気持ちを込めることができれば理想的です（P.31参照）。

**STEP 6**

足首の関節を時計回りに10回ゆっくりと振り動かします。次に反対回りに10回くり返します。それから足首を曲げたり、伸ばしたりを10回くり返します。

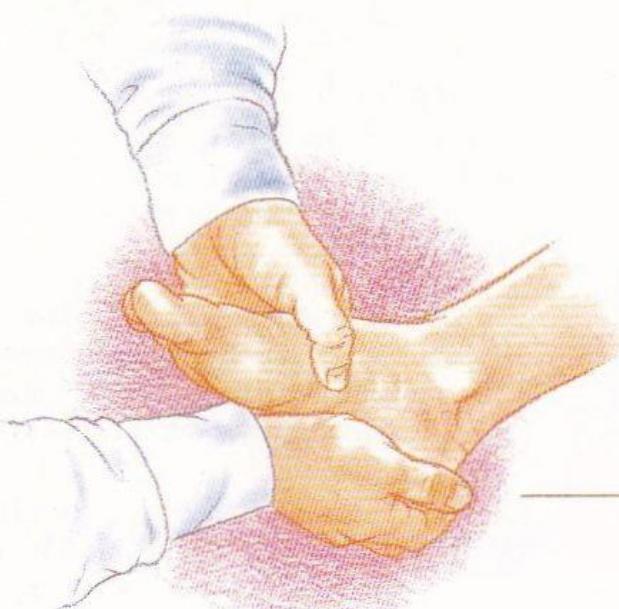
かかとの痛み

かかとの痛みは、中年以降の人によく見られる症状です。これはかかとの下の脂肪層の萎縮により起ります。一般に太り過ぎの人に多く見られます。

痛みを癒すマッサージが痛みを軽くします。またパートナーには、ぜひ毎晩20分間足湯（少し熱めのお湯に患部の足を浸す）をするように薦めてください。マッサージの効果が一層高まります。

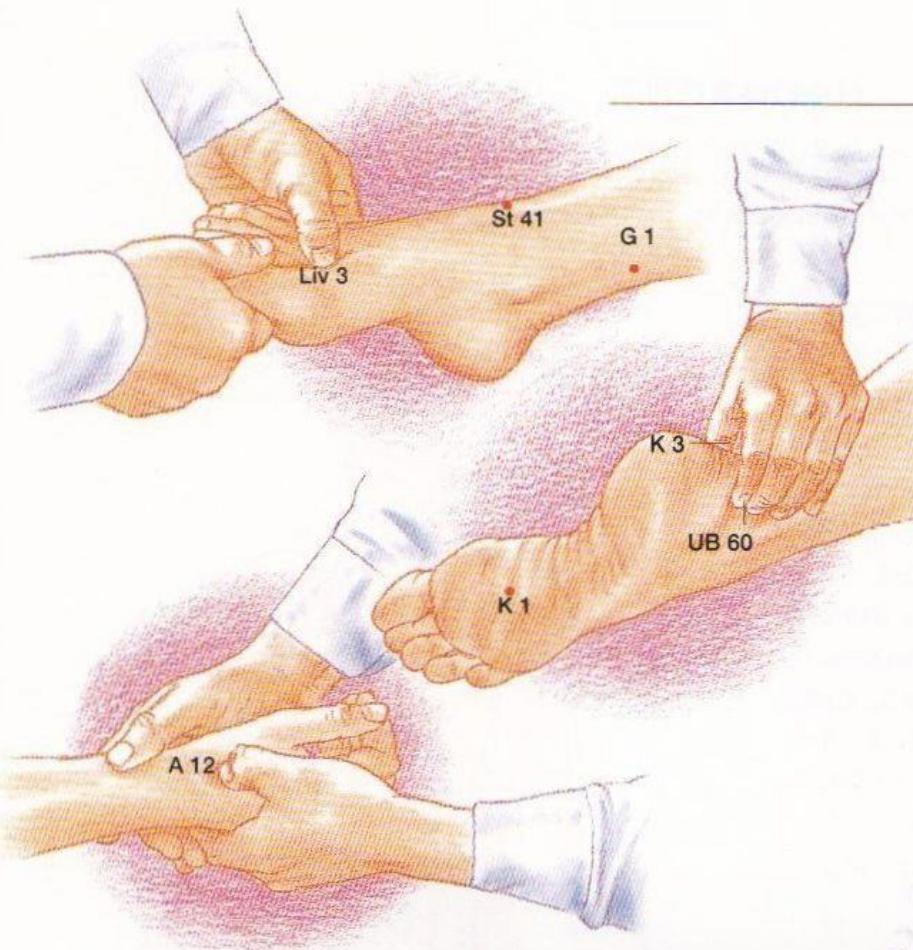
STEP 1

このマッサージの間、パートナーには仰向けになってもらいましょう。足首をつかんだら、脚を軽く持ち上げます。次にかかとの圧痛点を水平に押し、にぎります。



STEP 2

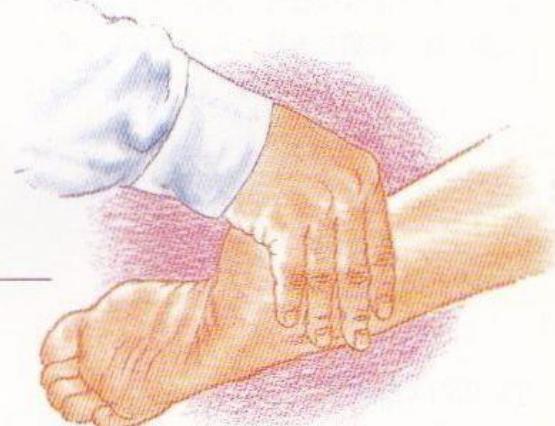
足の裏を手のひらでゆっくりと水平に押します。爪先からかかとに向かって水平に押していきます。かなり力を加えながら、30回くり返します。

**STEP 3**

痛みのある方の足のSt 41【解谿】、K 3【太谿】、UB 60【崑崙】、Liv 3【太衝】、そしてK 1【湧泉】を親指で垂直に押します。各30～40回刺激します。このとき、K 3【太谿】とUB 60【崑崙】を同時に垂直に押しても良いでしょう。次にG 1およびA 12（痛みに効く点）を続けて各2分間垂直に押します。

STEP 4

かかと全体を20回にぎります。

**STEP 5**

足の裏とかかとを手のひらで上下にさすります。これを約50回くり返します。

付録

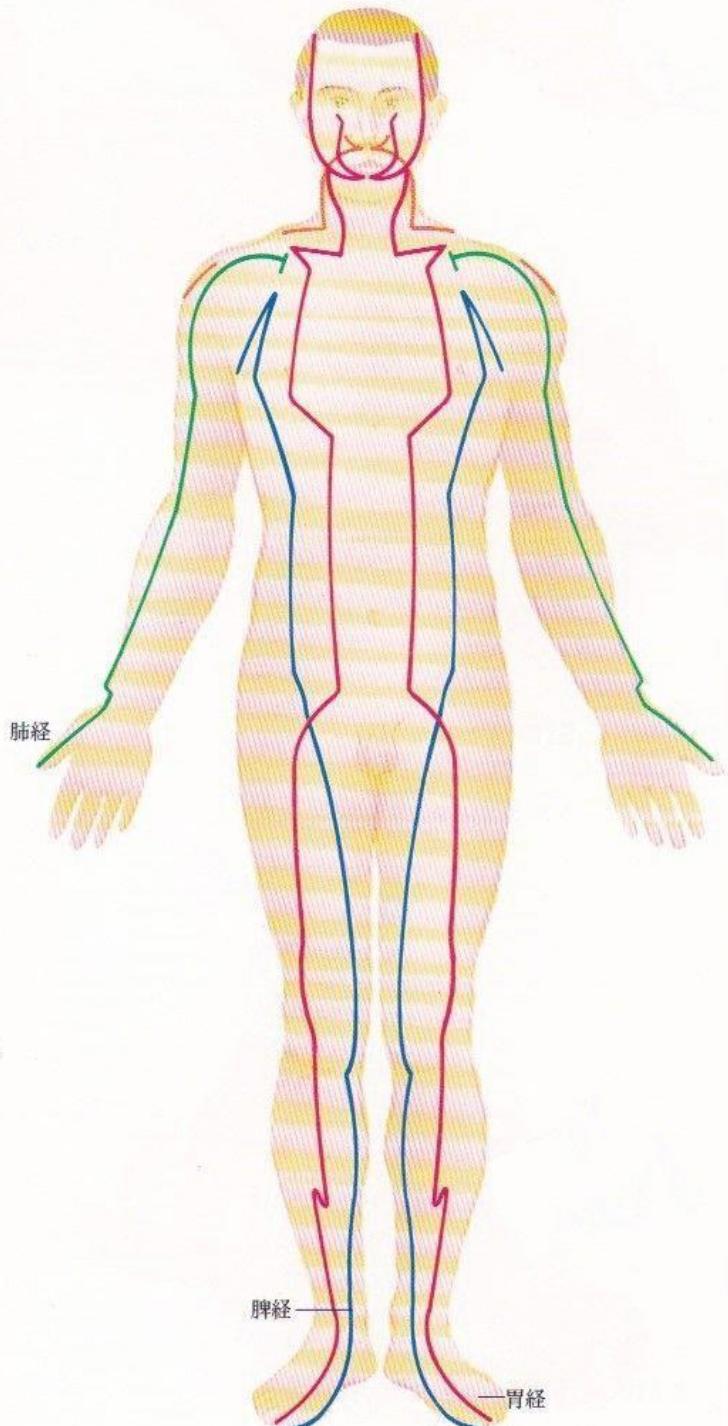
経絡の体表循環図

経絡のルートは、身体のいたるところに張り巡らされていて、それぞれ特有の道筋をたどっています。ここでは、各経絡の体表のルートをイラストで示してあります。さらにこれを補足し、体内のルートについて詳しく解説します。また各経絡の機能の乱れを知らせる代表的な症状（P.8～13参照）についてもそれまとめます。

手の太陰肺経

肺経のルートは、「中焦」（P.9参照）に起こり、下に向かって、ペアとなる陽の器官の「大腸」に連絡します。巡り上がって再び「胃」を通過し、「肺」に入ります。さらにわきの下のしわに出て、肩の前面を通り、腕の外側の橈骨に沿って通り、親指の爪の端で止まります。肺経のツボは11穴あります。

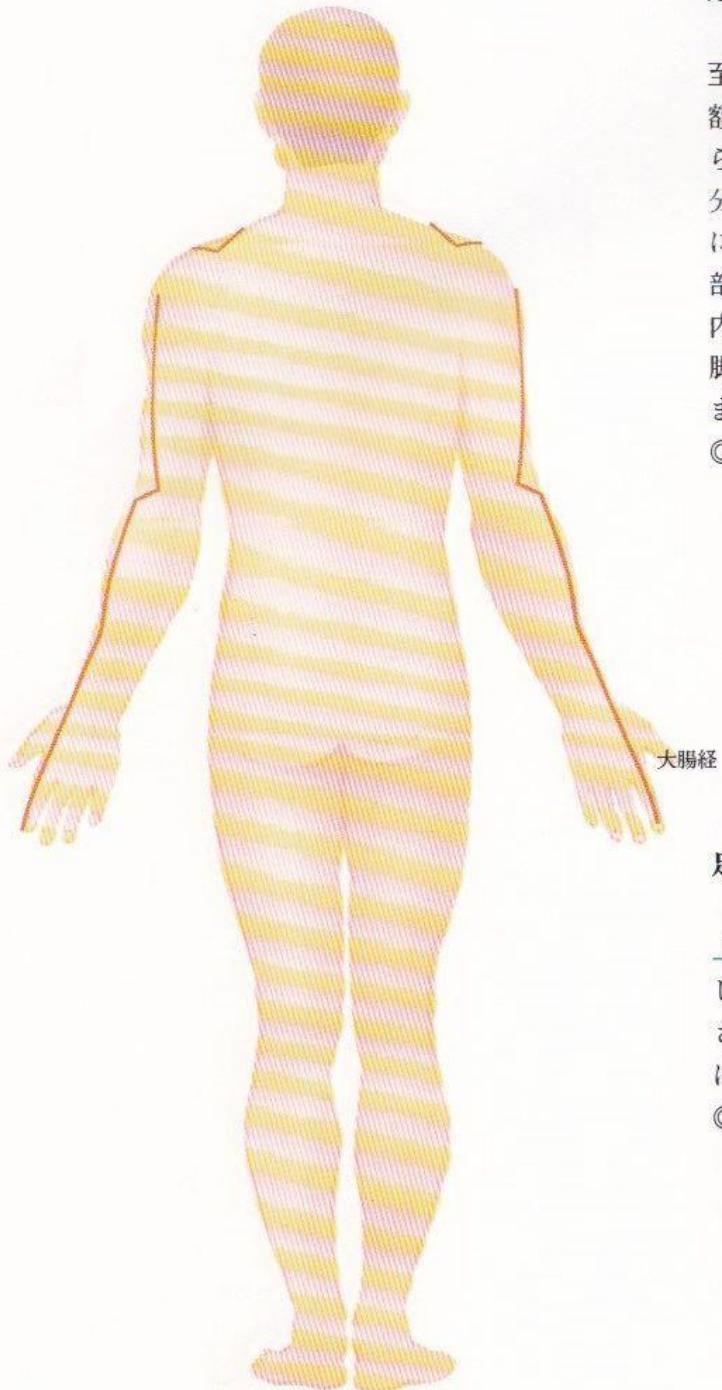
◎肺経の病気の症状：渴き、せき、吐血、胸中の緊張や圧迫感、息切れ、不安、頻尿、尿が濁る、鎖骨の周辺・肩・背中の上部の痛み、手のひらのほてり、および肺経に沿った局部の症状。



手の陽明大腸經

大腸経のルートは、人さし指の指先に起こります。手の甲を通過して腕の橈骨に沿って、肩の方、第7胸椎に向かいます。それから鎖骨のうしろを下に向かってカーブし、体内を下降し、「肺」と連絡します。さらに本經の臓腑である「大腸」に入ります。その支脈は、首と頬を通って上に向かい、鼻翼に至ります。大腸経のツボは20穴あります。

◎大腸経の病気の症状：下痢、便秘、歯痛、口が乾く、鼻血、喉の痛み、首の腫れ、および大腸経に沿った局部の症状。



足の陽明胃經

胃經のルートは、鼻翼の側に起こり、まず鼻橋に至ります。さらに頬を一周し、髪の生え際に沿って額に伸び、U字の形をつくります。本脈は、あごから喉の側を通って、鎖骨の部位に入り、そこで道が分かれます。1つの支脈は、体内を下へ向かい「胃」に入り、「脾」と連絡します。もう一方の支脈は、腹部を通って、陰部に下降します。St 30【氣衝】で体内を通ってきた支脈と出会います。さらにそこから脚の前面を下に向かい、足の人さし指の爪先に至ります。胃經のツボは45穴あります。

◎胃經の病気の症状：胃痛、おなかが膨れる・張る、吐き気、渴き、喉の痛み、鼻血、動悸、首の腫れ、発熱、および胃經に沿った局部の症状。

足の太陰脾經

脾經のルートは、足の親指に起こり、脚の内側を上に向かいます。腹腔に入り、「脾」と「胃」に連結します。体内を通る支脈は「心」に向かい、本脈はさらに腹部を通って、舌に連結します。脾經のツボは21穴あります。

◎脾經の病気の症状：胃痛、消化不良、吐き気、おなかが膨れる・張る、食欲不振、舌が痛い、舌の動きが悪い、黄疸、疲労感、および身体が重い。

手の少陰心經

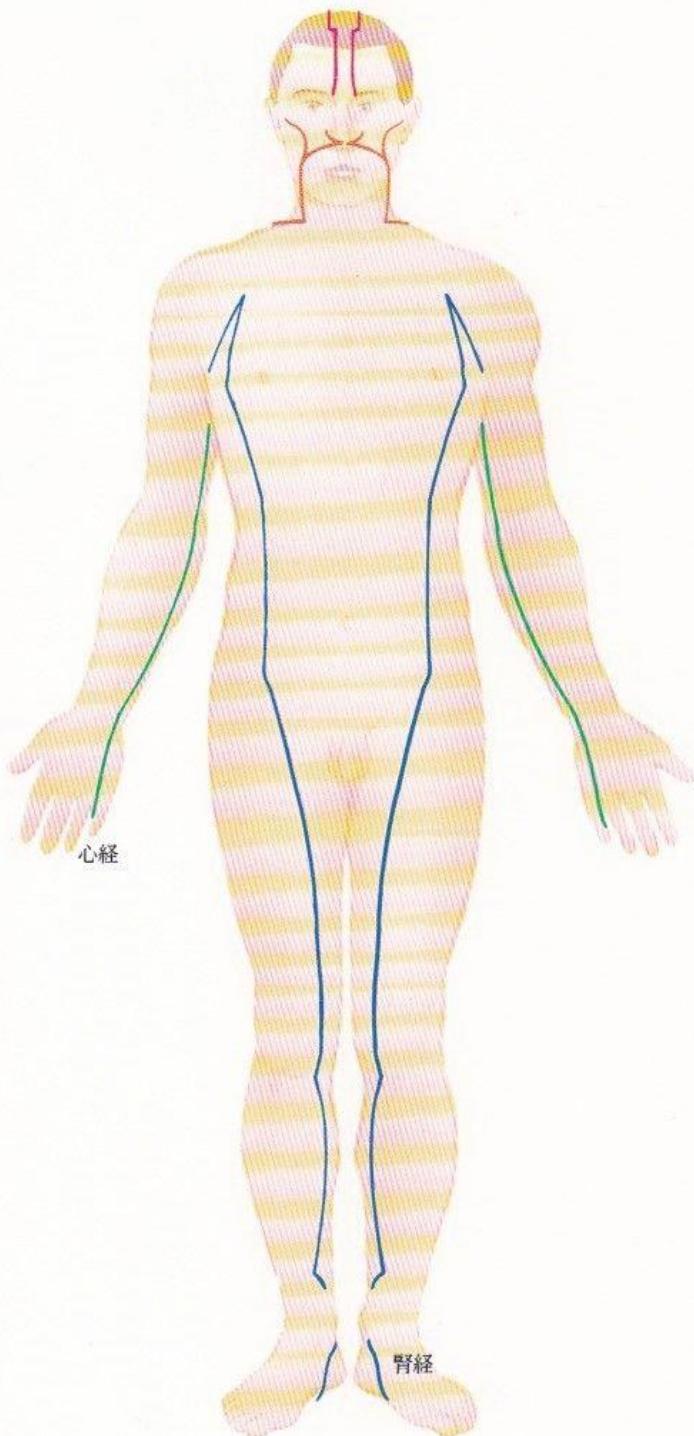
心經のルートは、本經の臟腑である「心」に起こり、体内を下がって「小腸」と連絡します。「小腸」は心經と関連の深い臟器です。1つの支脈は、「心」から上に向かい、目の周辺で網模様をつくります。もう一方の支脈は、「肺」を通って、わきの下に出てきます。再び下に向かい、腕の尺骨を通って、小指の先に出ます。心經のツボは9穴あります。

◎心經の病気の症状：心臓の痛み、胸の痛み、渴き、喉が乾燥する感じ、目が黄ばむ、手のひらのほてり、および心經に沿った局部の症状。

手の太陽小腸經

小腸經のルートは、手の小指の先に起こり、手の甲を通して、尺骨に沿って上に向かい、肩および第7頸椎に入ります。鎖骨の部位でルートが分かれます。体内的支脈は、下降し、「心」、「胃」と連絡し、最後に本經の臟腑である「小腸」に入ります。鎖骨からもう1つの支脈は、首の側を通って頬に上がります。そこで再び分かれ、1つの支脈は、目の外側に到り、耳の中に入ります。もう一方の支脈は、頬から上がって、目の内側に行きます。小腸經のツボは19穴あります。

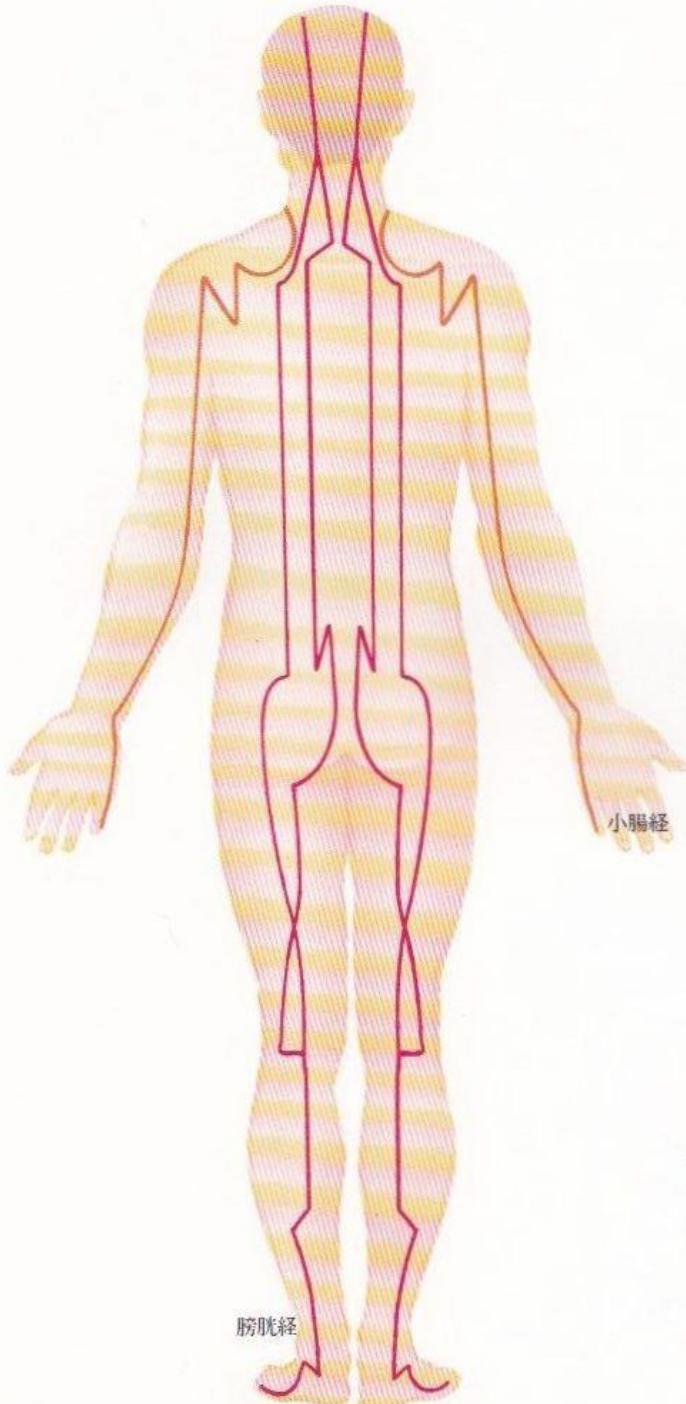
◎小腸經の病気の症状：聴覚障害、目が黄色く濁った感じ、あご・頬の腫れ、およびあご・首・肩・肘・腕が痛いなど、経絡のルートに沿った局部の兆候。



足の太陽膀胱經

膀胱經のルートは、目の内側に起こり、額の上を通り、頭頂に行きます。そこで道が分かれます。第1の支脈は、頭頂から耳に到達します。第2の支脈は、頭頂からまっすぐに下降し、後頭骨に到ります。そこで頭骨に入り、脳に連絡します。首筋を通った後、本脈は、脊椎に平行に下降し、腰部に到ります。**UB23【腎俞】**から体内に入り、「膀胱」および「腎」と出会います。第3の支脈は、腰部からさらに下降し、ひざの後面に行きます。最後の支脈は、本脈から首筋で分岐し、第2の支脈と同様に脊椎に平行して行きます。脚の後面を下降し、ひざの後面で第3の支脈と出会います。本脈は足の小指の先で終わります。膀胱經のツボは67穴あります。

◎膀胱經の病気の症状：発熱、白目が黄色い・涙が出るなどの目の症状、鼻血、頭痛、首・背中・脚の痛み、頻尿、排尿痛、および排尿困難。



足の少陰腎經

腎經のルートは、足の小指に起こり、足の裏を通って脚の内側を上に向かい、腿の内側に到ります。ここから体内に入り、「腎」および「膀胱」へと導かれていきます。1つの支脈は、「腎」から「肝」、「肺」および喉を通って上に向かい、舌へ入ります。もう一つの支脈は、「肺」から出て、「心」に連絡します。腎經のツボは27穴あります。

◎腎經の病気の症状：舌が乾く、喉が痛い、吐血、呼吸困難、下痢、便秘、むくみ、および腎經に沿った局部の兆候。

手の厥陰心包經

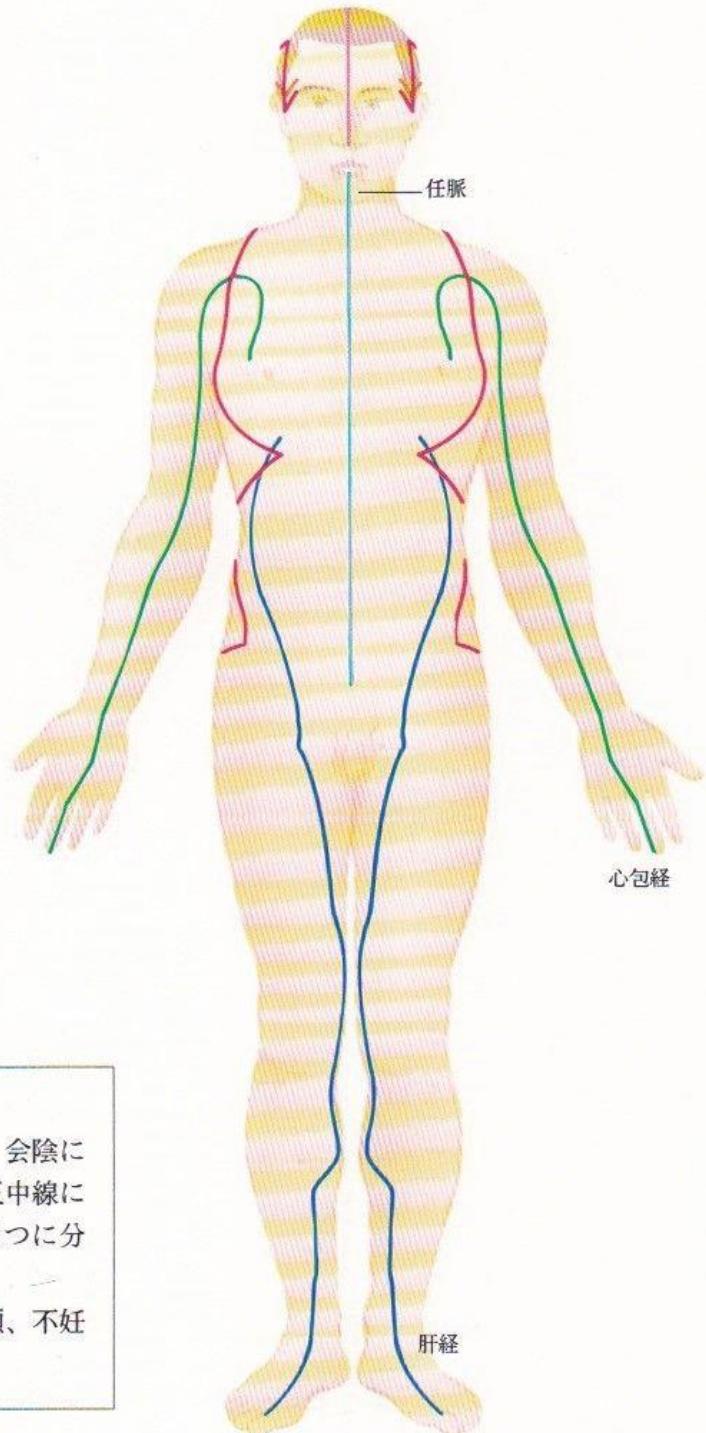
心包經のルートは、胸中に起こり、「心包」に入ります。さらに横隔膜を横切り、「三焦」(P.9参照)を通過します。本脈は、乳頭の少し外側から出て、腕の内側に沿って下降し、中指の先に到達します。心包經のツボは9穴あります。

◎心包經の病気の症状：心臓の痛み、動悸、胸が重苦しい・締めつけられるような感じ、顔面紅潮、白目が黄色い、不安感、精神障害、および心包經に沿った局部の兆候。

手の少陽三焦經

三焦經のルートは、手の薬指に起こり、手の甲に沿って、前腕の2つの骨の間を上に向かいます。さらに腕の外側を通り、肩に到ります。肩の上から鎖骨に入り、そこで道が分かれます。第1の支脈は、体内に入り、「三焦」に連絡します。もう1つの支脈は、首筋および耳を通って、上に向かい、耳の外側に到ります。三焦經には23穴のツボがあります。

◎三焦經の病気の症状：聴覚障害、耳鳴り、喉の痛み、目の痛み、結膜炎、頬の腫れ、および肩・肘・腕が痛いなどの三焦經に沿った局部の兆候。



任脈

任脈のルートは、下腹部から始まります。会陰に起こり、上に向かって陰部を通り、腹部の正中線に沿って喉に到ります。さらに口まで行き、2つに分かれ、それぞれ目の下に達します。

◎任脈の病気の症状：胃腸の疾患、月経不順、不妊症、および遺精などの生殖器の疾患。



足の少陽胆経

胆経のルートは、眼窓の外側に起こり、頭上を曲がりくねって進みます。さらに首筋を通って、第7頸椎、および鎖骨に入ります。本脈は、鎖骨で分かれ、脇腹を下に向かって蛇行します。それから脚を下降し、足の小指の先に到ります。胆経には44穴のツボがあります。

◎胆経の病気の症状：頭痛、目の痛み、口中が苦い感じがする、鎖骨・脇の下の腫れや痛み、および胆経に沿った局部の兆候。

足の厥陰肝経

肝経のルートは、足の親指に起こり、足背に沿って上に向かい、さらに脚の内側を通って股間に到ります。それから生殖器を巡り、腹部に入り、そこで「肝」および「胆」に連絡します。さらに、肋骨、喉、鼻、目を通過し、最後に頭頂に到ります。肝経には14穴のツボがあります。

◎肝経の病気の症状：胸中の圧迫感、しゃっくり、腰痛、ヘルニア、月経異常、および尿失禁・排尿痛・排尿困難などの尿の異常。

督脈

督脈のルートは、下腹部から始まります。会陰に起こり、脊椎に沿って上昇します。首のうしろで、頭骨に入り、脳内に連絡します。後頭部から正中線に沿って、顔の前面に行き、額、鼻、上唇に到ります。督脈の支脈は、「腎」および「心」と連絡します。督脈は、全身の陽の経絡が集まるところです。胆経には28穴のツボがあります。

◎督脈の病気の症状：脊椎・背中の痛み、頭痛、勃起不全症、遺精、および不妊症。

ツボ

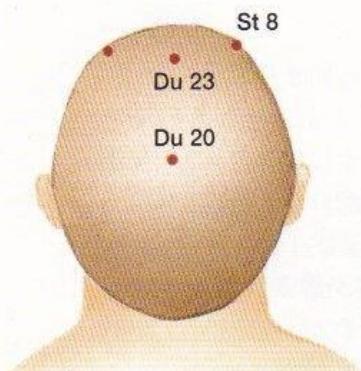
ここでは、もっともよく使われるツボの位置と効用について解説しています。ツボの位置は身体の片側について説明するだけですが、ほとんどのツボは身体の両側にあるものだということを念頭に置いてください。ツボの位置を測る単位は、中医学独特的解剖学上の「寸(インチ)」を使いますが、詳細はP.32~33で確認してください。人体解剖図はP.140にあります。

経絡の略字

ツボのコード名は、経絡の省略形が使われています。
コード名によって、ツボがどの経絡上にあるのかを示しています(P.10参照)。

Lu	肺経	P	心包経
LI	大腸経	T	三焦経
St	胃経	GB	胆経
Sp	脾経	Liv	肝経
H	心経	Du	任脈
SI	小腸経	Ren	督脈
UB	膀胱経	Extra	奇穴
K	腎脈		

頭部および顔面のツボ



Du 20 【百会】

位置：頭のてっぺん、両耳の間。
効用：頭痛、めまい、耳鳴り、健忘症、不眠症、および高血圧症。

Du 23 【上星】

位置：前頭の正中線、前髪の生え際からうしろ1寸。
効用：頭痛、めまい、耳鳴り、健忘症、不眠症、および高血圧症。

St 8 【頭維】

位置：額の角、前髪の生え際の内側。
効用：頭痛、片頭痛、めまい、および顔面神経まひ。

GB 14 【陽白】

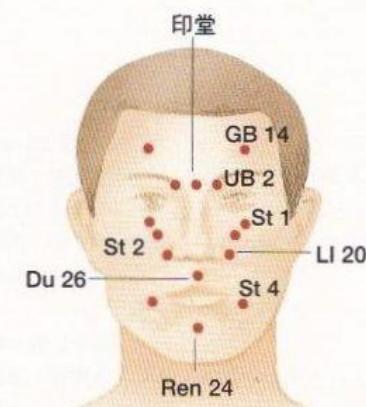
位置：瞳孔の真上、まゆ毛の上1寸。
効用：頭痛、顔面神経まひ、および目の疾患。

【印堂 (奇穴)】

位置：両まゆ毛の間、鼻の上。
効用：前頭部の頭痛、めまい、高血圧症、不眠症、目の疾患、鼻炎、および風邪。

UB 2 【攒竹】

位置：まゆ毛の内側の端。
効用：頭痛、不眠症、目の疾患、および顔面神経まひ。

**St 1 【承泣】**

位置：眼窓の下端、瞳孔の真下。

効用：結膜炎、なみだ目、近視、遠視、乱視、視力低下、視神經炎、網膜炎、および白内障などの目の疾患。

St 2 【四白】

位置：瞳孔の真下約1寸。

効用：顔面神経まひ、三叉神経痛、近視、および不眠症。

LI 20 【迎香】

位置：鼻孔の両側、鼻のつけ根。

効用：鼻腔内異物、鼻炎、副鼻腔炎、および顔面神経まひ。

Du 26 【水溝】

位置：鼻と上唇の間の人中、鼻側に1/3寄り。

効用：脳卒中、冠血栓、てんかん、顔のむくみ、およびぎっくり腰。

St 4 【地倉】

位置：瞳孔の真下、口の端の先。

効用：顔面神経まひ、三叉神経痛、および歯痛。

Ren 24 【承漿】

位置：顔の正中線、下唇の下、あごのしわの真ん中。

効用：頭痛、歯痛、および顔面神経まひ。

GB 8 【率谷】

位置：耳の上端の真上1.5寸。

効用：片頭痛（頭の片側に起こる頭痛）。

【太陽（奇穴）】

位置：こめかみのところ、眼窓の下約1寸、目から耳の上端の線上。

効用：頭痛、片頭痛、めまい、不眠症、目の疾患、顔面神経まひ、三叉神経痛、高血圧症、および風邪。

SI 19 【聰宮】

位置：顎関節と耳の前の間、口を開けた時にくぼむところ。

効用：耳鳴り、老人性難聴、めまい、顔面神経まひ、および歯痛。

GB 2 【聰會】

位置：顎関節と耳の前の間、口を開けた時にくぼむところの真下。

効用：耳鳴り、老人性難聴、めまい、顔面神経まひ、および歯痛。

St 7 【下関】

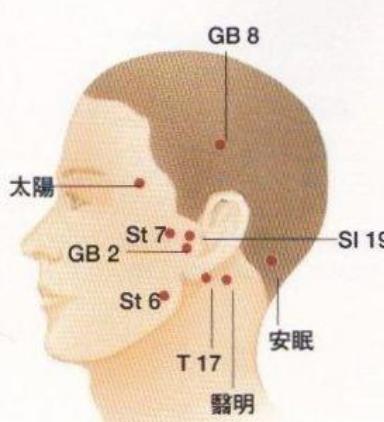
位置：耳の前約1寸、口を閉じた時にくぼむところ。

効用：歯痛、顔面神経まひ、三叉神経痛、顔面けいれん、下あごの痛み、および耳鳴り。

St 6 【頬車】

位置：下あごの端から斜め前1寸。

効用：歯痛、顔面神経まひ、三叉神経痛、顔面けいれん、下あごの痛み、および耳鳴り。

**T 17 【翳風】**

位置：耳たぶの下のくぼんだところ、乳様突起と下あごの間。

効用：耳鳴り、老人性難聴、めまい、目の疾患、頭痛、歯痛、および顔面神経まひ。

【翳明（奇穴）】

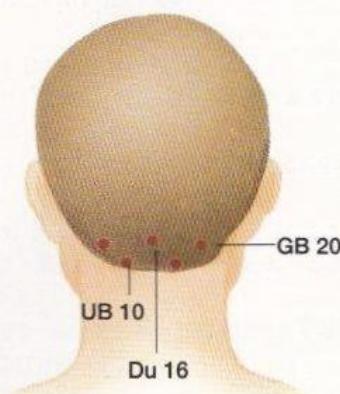
位置：乳様突起の下のくぼんだところ、T 17【翳風】から下1寸。

効用：耳鳴り、めまい、頭痛、不眠症、近視・遠視、夜眼、白内障、および視力低下。

【安眠（奇穴）】

位置：GB 20【風池】と【翳明】（奇穴）の間、中間点。

効用：不眠症、めまい、および頭痛。

**Du 16 【風府】**

位置：後頭部、突起の下のくぼんだところ、正中線上、後髪際から上1寸。

効用：頭痛、めまい、高血圧症、および首の痛み。

GB 20 【風池】

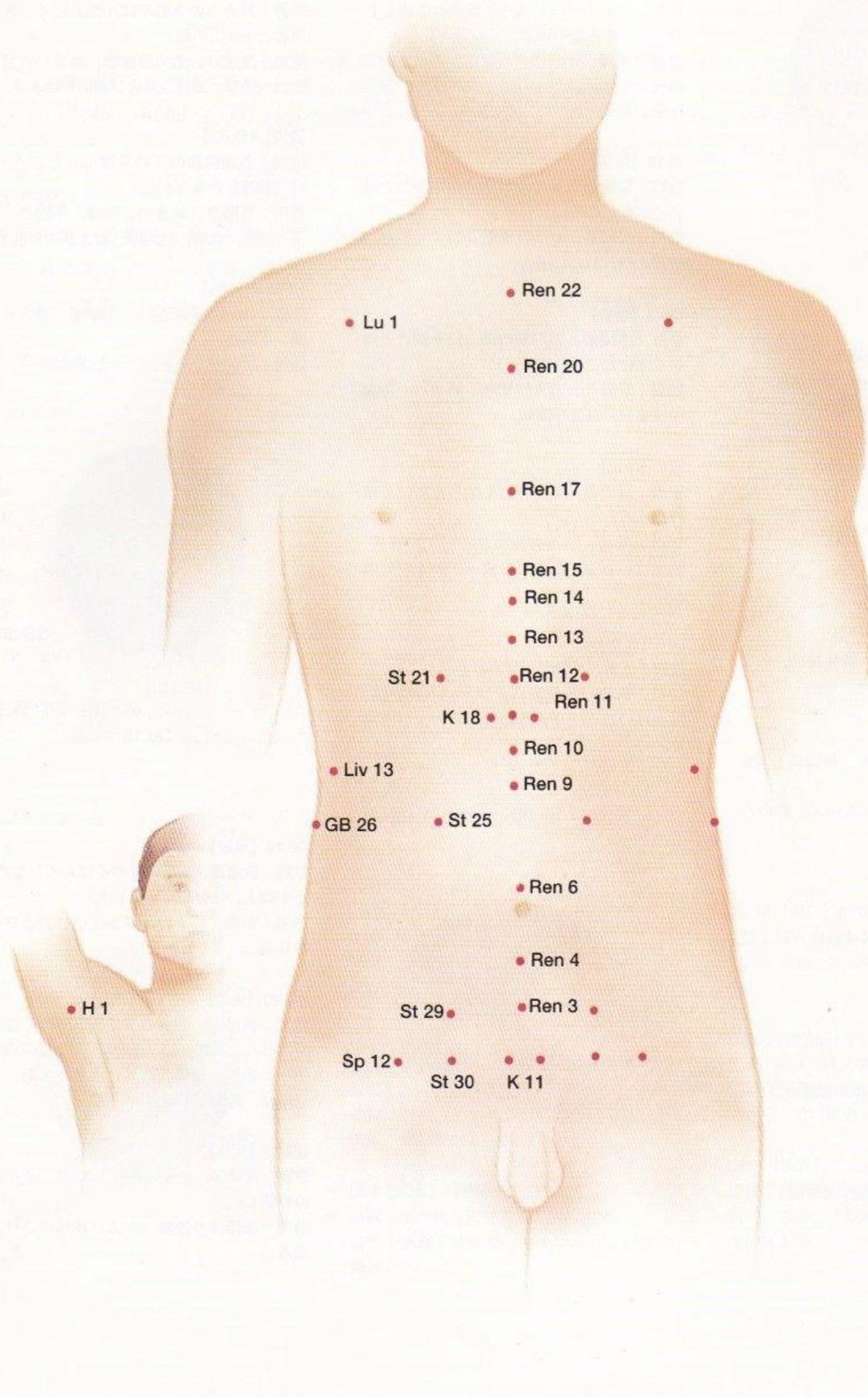
位置：後頭部、頭骨の下で後髪際のくぼんだところ、乳様突起と正中線のくぼみの間。

効用：風邪、頭痛、めまい、目の疾患、高血圧症、および不眠症。

UB 10 【天柱】

位置：後頭部、後髪際から上0.5寸、正中線の外側1.3寸。

効用：後頭部の頭痛、および頸部のこり・痛み。



腹部のツボ

Ren 22 【天突】

位置：腹部の正中線、胸骨の上から0.5寸上のくぼんだところ。
効用：吐き気、喘息、気管支炎、および喉頭炎。

Ren 20 【華蓋】

位置：腹部の正中線、胸骨の上から真下3寸。
効用：喘息、咳、および胸の痛み。

Lu 1 【中府】

位置：肩の端の鎖骨の下から1寸、正中線の外側6寸。
効用：喘息、気管支炎、肺炎、および肺結核。

Ren 17 【膻中】

位置：両乳頭の間の真ん中、胸骨の上。
効用：心臓病、胸の痛み、肋間神経痛、喘息、および吐き気。

Ren 15 【鳩尾】

位置：腹部の正中線、胸骨の下0.5寸。
効用：心臓の痛み、胃痛、および吐き気。

Ren 14 【巨闕】

位置：腹部の正中線、へその上6寸。
効用：動悸、胃痛、および吐き気。

Ren 13 【上脘】

位置：腹部の正中線、へその上5寸。
効用：胃炎、消化性潰瘍、吐き気、および腹部膨張などの消化器系の疾患。

Ren 12 【中脘】

位置：腹部の正中線、へその上4寸。
効用：高血圧症、神経症、および胃痛、吐き気、消化不良、便秘、および腹部膨張などの消化器系の疾患。

St 21 【梁門】

位置：腹部、へその上4寸、それから外側へ2寸。
効用：胃痛、消化不良、および鼓脹症などの消化器系の疾患。

Ren 11 【建里】

位置：腹部の正中線、へその上3寸。
効用：胃痛、吐き気、消化不良、および全身性のむくみ。

K 18 【石関】

位置：腹部、へその上3寸、それから外側へ0.5寸。
効用：胃痛、腹痛、吐き気、および便秘などの消化器系の疾患。

Ren 10 【下脘】

位置：腹部の正中線、へその上2寸。
効用：胃痛、消化不良、および腸炎。

Liv 13 【章門】

位置：腕をおろした姿勢で立った時、肘があたるところ。
効用：吐き気、鼓脹症、下痢、脇腹の痛み、および肝臓の疾患。

Ren 9 【水分】

位置：腹部の正中線、へその真上1寸。
効用：全身性のむくみ、下痢、および腹痛。

St 25 【天枢】

位置：へそから外側へ2寸。
効用：胃腸の疾患、腹痛、鼓脹症、便秘、月経不順、および月経痛。

GB 26 【京門】

位置：脇腹、へその高さ、わきの真下。
効用：腸炎、赤痢、肋間神経痛、膀胱炎、婦人科系疾患、月経不順、および月経痛。

Ren 6 【氣海】

位置：腹部の正中線、へその下1.5寸。
効用：腹痛、腹部膨張、消化不良、遺精、遺尿症、月経不順、月経痛、および神経症。

Ren 4 【關元】

位置：腹部の正中線、へその下3寸。
効用：腹痛、下痢、赤痢、月経不順、月経痛、遺精、遺尿症、勃起不全症、および尿管感染。

Ren 3 【中極】

位置：腹部の正中線、へその下4寸。
効用：泌尿器系の疾患。

St 29 【帰来】

位置：腹部、へその下4寸、それから外側へ2寸。
効用：睾丸の炎症（睾丸炎）、女性生殖器の炎症、および月経不順。

K 11 【陰谷】

位置：腹部、へその下5寸、それから外側へ0.5寸。
効用：ヘルニア、遺精、および勃起不全症。

St 30 【氣衝】

位置：腹部、へその下5寸、それから外側へ2寸。
効用：ヘルニア、前立腺の炎症（前立腺炎）、および月経不順。

Sp 12 【衝門】

位置：恥骨の上端の高さ、正中線の外側3.5寸。
効用：腹痛・腹部膨張、背中の痛み、および脚の痛み。

H 1 【極泉】

位置：わきの下の中央。
効用：脊椎・肩の痛み、腕の痛み、腕のまひ、および腕のしびれ。

背部のツボ

GB 21 【肩井】

位置：両肩の高さで首の側、第7頸椎と肩甲骨の外側の端の真ん中。
効用：神経症、高血圧症、肩こり、肩の痛み、背中の痛み、および片まひ。

Du 14 【大椎】

位置：首の後面、第7頸椎と第1胸椎の間。
効用：風邪、発熱、熱射病、気管支炎、喘息、肩こり、肩や背中の痛み、まひ、てんかん、および精神病。

SI 15 【肩中俞】

位置：第7頸椎と第1胸椎の高さ、脊椎の外側2寸。
効用：肩・背中の痛み、肩こり、気管支炎、および喘息。

UB 12 【風門】

位置：第2胸椎の高さ、脊椎の外側1.5寸。
効用：風邪、発熱、頭痛、咳、肩こり、および背中の痛み。

UB 13 【肺俞】

位置：第3胸椎の高さ、脊椎の外側1.5寸。
効用：気管支炎、肺炎、肺結核、および風邪。

SI 11 【天宗】

位置：肩甲骨の中央にあるくぼみ。
効用：肩・肩甲骨の痛み、および腕のしびれ。

UB 15 【心俞】

位置：第5胸椎の高さ、脊椎の外側1.5寸。
効用：動悸、不整脈、狭心症、神経症、ヒステリー、肋間神経痛、および背中の痛み。

Du 9 【至陽】

位置：脊椎の正中線、第7胸椎と第8胸椎の間。
効用：肝炎、胆嚢の炎症（胆嚢炎）、胃痛、狭心症、肋間神経痛、および背中の痛み。

UB 18 【肝俞】

位置：第9胸椎の高さ、脊椎の外側1.5寸。
効用：目の疾患、肝臓の疾患、胃痛、神経症、肋間神経痛、および不眠症。

UB 19 【胆俞】

位置：第10胸椎の高さ、脊椎の外側1.5寸。
効用：胆嚢の炎症（胆嚢炎）、肝炎、背中の痛み、坐骨神経痛、および肋間神経痛。

UB 20 【脾俞】

位置：第11胸椎の高さ、脊椎の外側1.5寸。
効用：胃炎、腸炎、消化性潰瘍、消化不良、肝炎、全身性のむくみ、坐骨神経痛、および背中の痛み。

UB 21 【胃俞】

位置：第12胸椎の高さ、脊椎の外側1.5寸。
効用：胃炎、腸炎、消化性潰瘍、消化不良、および肝炎。

Du 4 【命門】

位置：脊椎の正中線、第2腰椎と第3腰椎の間。
効用：頭痛、耳鳴り、腰痛、月経不順などの婦人科系の疾患、および勃起不全症、遺精、遺尿症などの男性生殖器の疾患。

UB 23 【腎俞】

位置：第2腰椎の高さ、脊椎の外側1.5寸。
効用：ネフローゼ、遺精、遺尿症、月経不順、腰痛、耳鳴り、不眠症、および全身性のむくみ。

Du 3 【腰の陽関】

位置：脊椎の正中線、第4腰椎と第5腰椎の間。
効用：腰から下肢背面の痛み、脚のまひ、月経不順、遺精、勃起不全症、および遺尿症。

UB 25 【大腸俞】

位置：第4腰椎の高さ、脊椎の外側1.5寸。
効用：腸炎、赤痢、便秘、坐骨神経痛、腰痛、腰の筋肉の痛み、および仙腸関節のまひ・痛み。

【腰眼（奇穴）】

位置：第4腰椎の高さ、脊椎の外側約4寸。
効用：腰痛、坐骨神経痛、および女性生殖器の疾患。

UB 27 【小腸俞】

位置：第1仙椎棘突起の高さ、脊椎の外側1.5寸。
効用：遺尿症、遺精、便秘、腸炎、骨盤の炎症、坐骨神経痛、腰痛、および仙腸関節の痛み。

UB 31～34 【仙骨点】

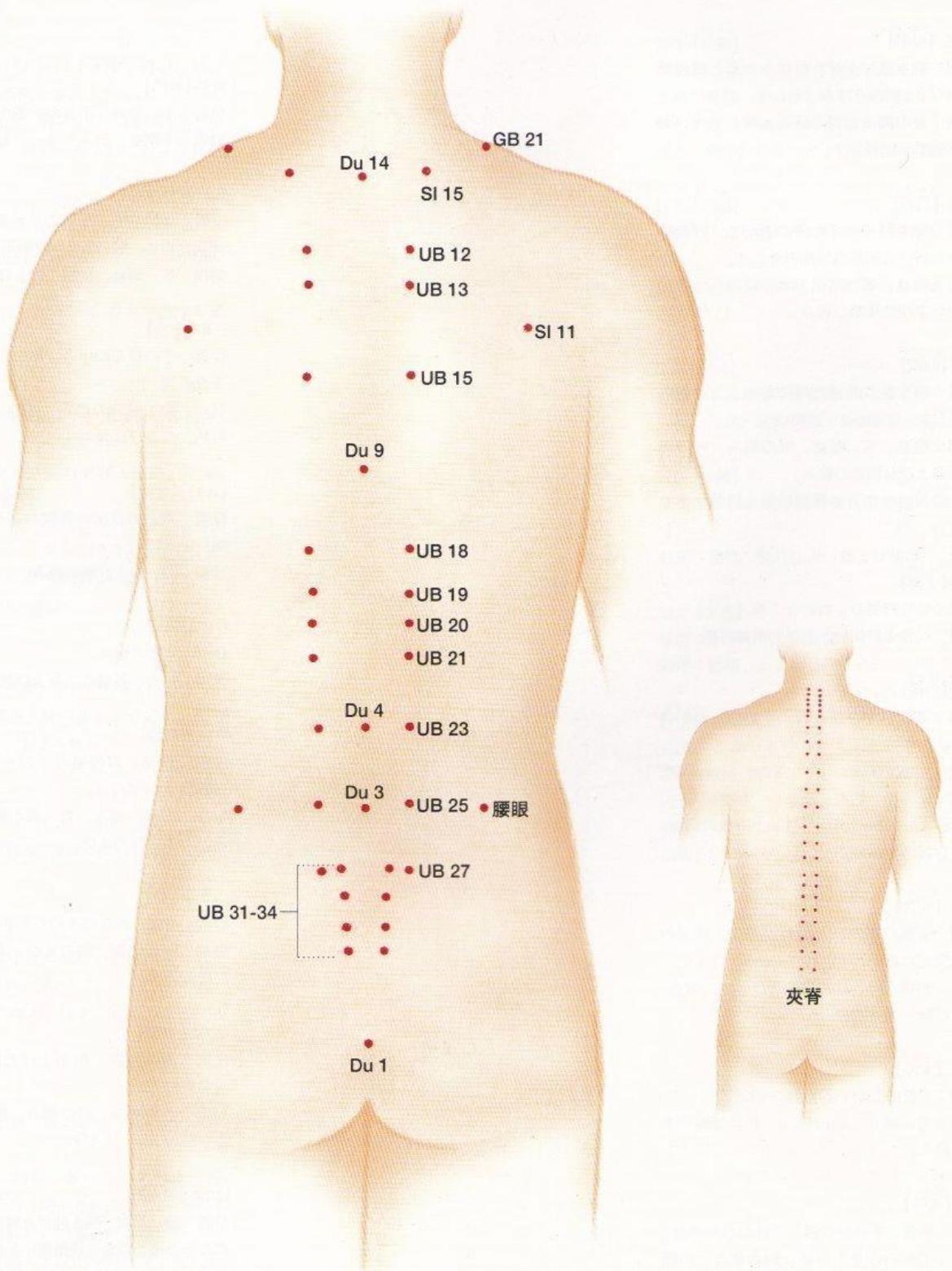
位置：4対のツボのグループ。仙骨の中。
効用：腰痛、腰から下肢背面の痛み、坐骨神経痛、まひ、全身性のむくみ、月経不順、および泌尿器系の疾患。

Du 1 【長強】

位置：尾骨と肛門の中央。
効用：腰から下肢背面の痛み、腰痛、腸炎、遺精、脱肛、痔。

【夾脊（奇穴）】

位置：23対のツボのグループ。第1頸椎の下から第5腰椎の下まで、脊椎の外側0.5寸。
効用：肺結核、喘息、消化器系の疾患、泌尿器系の疾患、神経症、まひ、および背中の痛み。



上肢のツボ

LI 15 【肩鶴】

位置：腕を横に上げた時にわかる、肩の外側から下2寸のくぼみ。

効用：首の痛み、肩の痛み、腕の痛み、および腕のしびれ。

Lu 5 【尺沢】

位置：腕を軽く曲げた時にわかる、肘の内側のしわ、二頭筋の外側のところ。

効用：喘息、咳、喀血、喉の痛み、腕の痛み、および肘関節の痛み。

P 3 【曲沢】

位置：腕を軽く曲げた時にわかる、肘の内側のしわ、二頭筋の内側のところ。

効用：喘息、咳、喀血、喉の痛み、腕の痛み、および肘関節の痛み。

注：曲沢は、坐骨神経痛に効く特効ツボです。

H 3 【少海】

位置：肘の内側のしわのところ。

効用：尺骨の神経痛および肋間神経痛。

P 6 【内関】

位置：前腕、手のひら側、手首のしわ中央から上2寸。

効用：心臓の疾患、胸の痛み、高血圧症、腹痛、吐き気、頭痛、めまい、ヒステリー、てんかん、不眠症、ショック、脊椎の痛み、および腕のしびれ。

Lu 7 【列穴】

位置：前腕、手のひら側の親指側、橈骨の茎状突起の真上、手首のしわから上1.5寸。

効用：頭痛、肩こり、顔面まひ、咳、喘息、および腕・手首の痛み。

Lu 9 【太閼】

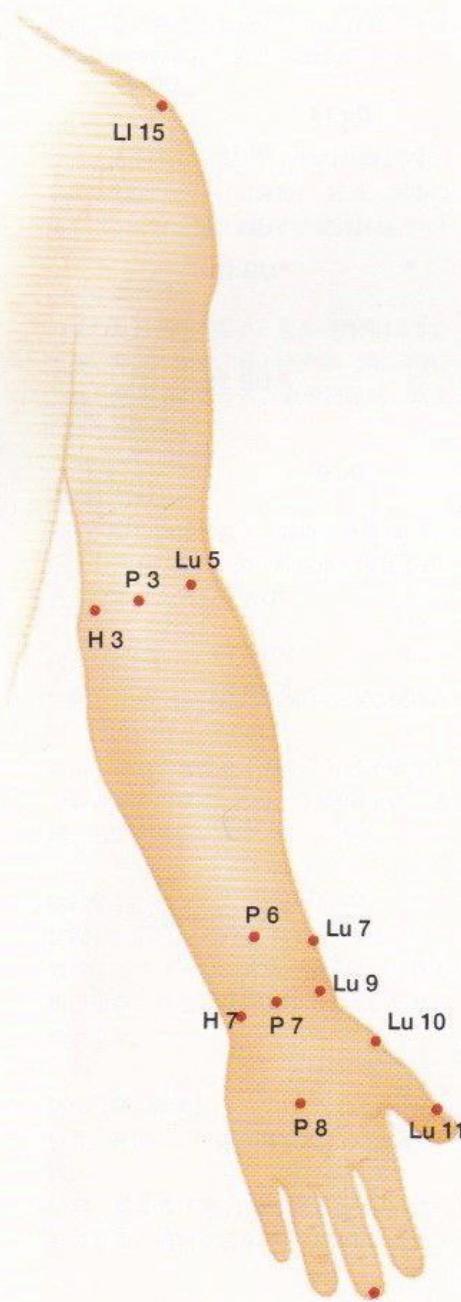
位置：手首のしわの親指側のくぼみ。

効用：咳、喘息、胸の痛み、および腕・手首の痛み。

P 7 【太陵】

位置：前腕、手のひら側、手首のしわ中央。

効用：心臓の疾患、胃痛、胸の痛み、肋間神経痛、手首の痛み、および不眠症。



H 7 【神門】

位置：手のひら、手首の一番小指側。

効用：不眠症、ヒステリー、および動悸。

Lu 10 【魚際】

位置：手のひら、手首のしわ親指側から1.5寸親指寄り、第1中手骨の中央。

効用：咳、喘息、発熱、および手指の痛み。

P 8 【劳宮】

位置：手のひらの中央、第3中手骨と第4中手骨の間。

効用：胸・脇腹の痛み、頭痛、めまい、熱射病、およびヒステリー。

Lu 11 【少商】

位置：親指の爪床の外側の端から（橈骨の面）0.1寸。

効用：咳、および喉の痛み。

P 9 【中衝】

位置：中指の指先。

効用：頭痛、耳鳴り、および狭心症。

T 14 【肩鶴】

位置：背部、肩の端の下のくぼみ、LI 15（肩鶴）の下約1寸。

効用：脊椎の痛み、首・肩の痛み、腕の痛み、および腕のまひ。

SI 9 【肩貞】

位置：背部、わきの下のしわから上1寸。

効用：肩の痛み、腕のまひ、耳鳴り、および聴覚障害。

LI 14 【臂臑】

位置：腕の外側、腕を上げた時にできる、三角筋の下。

効用：首の痛み、肩の痛み、腕の痛み、および腕のまひ・しびれ。

LI 12 【肘髎】

位置：腕の外側、腕を曲げた時にできる、肘のしわの橈骨の端（親指側）から斜め上1寸。

効用：肩こり、腕の痛み、肘の痛み、および関節炎。

LI 11【曲池】

位置：腕を曲げた時にできる、肘のしわの
桡骨の端（親指側）。

効用：腕の痛み、腕のまひ、腕の筋肉の萎
縮、高血圧症、頭痛、めまい、および首の
痛み。

SI 8【小海】

位置：腕を曲げた時にできる、肘の外側の
くぼみ。

効用：肩こり、肩の痛み、および背中の痛
み。

LI 10【手の三里】

位置：肘の曲がりめの桡骨の端（親指側）
から下2寸。

効用：腕の痛み、腕のまひ、腹痛、下痢、
頭痛、および歎痛。

T 6【支溝】

位置：前腕の外側、手首の中央から上3寸。
効用：肩の痛み、腕の痛み、および便秘。

T 5【外関】

位置：前腕の外側、手首の中央から上2寸。
効用：腕の痛み、腕のまひ、耳鳴り、聽覚
障害、肩こり、および片まひ。

T 4【陽池】

位置：手の甲側、手首の中央にあるくぼみ。
効用：手首の痛み、腕の痛み、頭痛、風邪、
および発熱。

LI 5【陽谿】

位置：親指を上に反らした時に出る、親指
のつけ根、手首にあるくぼみ。

効用：手首の痛み、頭痛、耳鳴り、および
歎痛。

LI 4【合谷】

位置：手の甲側、親指と人さし指のまたの
間。

効用：頭痛、歎痛、喉の痛み、聽覚障害、
目の疾患、鼻炎、顔面神経まひ、腕の痛み、
腕のまひ、神経症、風邪、および発熱。

注：合谷は頭痛および歎痛の特効ツボです。

**SI 3【後谿】**

位置：こぶしをゆるく握った時にできる、
手の尺骨側、手のひらのしわの端。

効用：頭頂・後頭部の頭痛、肩こり、肩の
痛み、背中の痛み、および肋間神経痛。

LI 1【商陽】

位置：人さし指の爪の桡骨側（親指側）、下
0.1寸。

効用：歎痛、喉の痛み、肩の痛み、および
腕のしびれ。

T 1【関衝】

位置：薬指の爪の桡骨側、下0.1寸。
効用：頭痛、喉の痛み、および腕の痛み。

H 9【少衝】

位置：小指の爪の桡骨側（親指側）、下0.1
寸。

効用：動悸、胸の痛み、および発作。

SI 1【少澤】

位置：小指の爪の尺骨側、下0.1寸。
効用：頭痛、および目の疾患。

【八邪（奇穴）】

位置：こぶしをゆるく握った時にできる、
手の甲側、指のつけ根の関節の間にある4
穴。

効用：手指の痛み、指関節の痛み、頭痛、
歎痛、喉の痛み、および首の痛み。



下肢のツボ

St 31 【脾関】

位置：ひざがしらと骨盤の間、性器の高さ。
効用：股関節・脚の痛み、脚のまひ・しびれ、および椎間板ヘルニア。

St 32 【伏兎】

位置：ひざがしらの外側の上端から6寸上。
効用：脚のまひ、および大腿部表皮の痛覚神経が痛がゆい。

St 34 【梁丘】

位置：ひざがしらの外側の上端から2寸上。
効用：胃痛、下痢、乳腺炎、およびひざの痛み。



Sp 10 【血海】

位置：ひざがしらの内側の上端から2寸上。
効用：月経不順、機能不全による子宮内出血、およびじんましん。

【鶴頂 (奇穴)】

位置：ひざを曲げた時にできる、ひざがしらの上のくぼみ。
効用：ひざの痛み、および脚の痛み。

【膝眼 (奇穴)】

位置：ひざを曲げた時にできる、ひざがしらの真下、ひざ関節の2つのくぼみにある2穴。
効用：ひざ・脚の下部の痛み。

St 36 【足三里】

位置：脚の外側、ひざがしらの下3寸。
効用：消化器系疾患、神経症、高血圧症、腰痛、脚の痛み、脚のまひ・しびれ、および片まひ。

St 40 【豊隆】

位置：外くるぶしの上8寸。
効用：頭痛、めまい、喉の痛み、胃痛、下痢、脚のむくみ、および片まひ。

St 38 【上巨虚】

位置：脚の外側、ひざがしらと外くるぶしの中間。
効用：ひざの関節炎、脚のまひ、および肩の痛み。
注：上巨虚は肩の痛みに効く特効ツボです。

Liv 6 【中都】

位置：内くるぶしから上7寸。
効用：脚の関節の痛み。

St 41 【解谿】

位置：くるぶしの前方、中央のくぼみ、腱と腱の間。
効用：頭痛、足首の捻挫、および懸垂足。

Liv 4 【中封】

位置：くるぶしの前、内側1寸のくぼみ、腱の側。
効用：下腹部の痛み、陰茎の痛み、および遺精。

Liv 3 【太衝】

位置：足の先、足の親指と人さし指の間の筋、2つの骨が接合するところ。
効用：頭痛、めまい、高血圧症、不眠症、月経不順、月経痛、坐骨神経痛、まひ、および足の痛み。

UB 36 【承扶】

位置：お尻のしわの中央。
効用：腰痛、坐骨神経痛、脚の痛み、脚のしびれ、まひ、便秘、および痔。



UB 37【股門】

位置：大腿の後面の中央、お尻のしわの下6寸。

効用：腰痛、坐骨神経痛、脚の痛み、脚のしびれ・まひ、便秘、および痔。

UB 40【委中】

位置：ひざがしらの後面、横じわの真ん中。

効用：腰痛、椎間板ヘルニア、坐骨神経痛、脚のしびれ・まひ、片まひ、およびひざの関節炎。

注：委中は腰から下肢背面の痛みによく効きます。

UB 57【承山】

位置：ふくらはぎの後面の真ん中、ひざがしらとかかるとの間。

効用：腰痛、椎間板ヘルニア、坐骨神経痛、まひ、脚のしびれ、こむらがえり、および痔。

UB 60【尻筋】

位置：外くるぶしのうしろ、足首の骨とアキレス腱の間。

効用：頭痛、肩・背中のこり、背中の痛み、腰痛、坐骨神経痛、まひ、足首の捻挫、およびかかとの痛み。

GB 30【環跳】

位置：仙骨から大腿部の骨の上に向かうところの2/3、お尻の外側寄り。

効用：腰痛、股関節・脚の痛み、および脚のまひ。

GB 31【風市】

位置：腕を両側におろし、立った時、大腿部の外側に中指の先があたるところ。

効用：脚の痛み、脚のまひ、および坐骨神経痛。

GB 34【陽陵泉】

位置：脚の外側、腓骨の突起の前の真下のくぼみ。

効用：肝臓の疾患、胆囊の疾患、高血圧症、肋間神経痛、肩の痛み、腰痛、脚のしびれ・まひ、およびひざの痛み。

【胆囊点（奇穴）】

位置：GB 34【陽陵泉】の下約1寸。

効用：胆囊の疾患。

GB 39【懸鐘】

位置：腓骨の前、外くるぶしの上3寸。

効用：ひざ・足首の痛み、胸の痛み、肩こり、および片まひ。

GB 40【丘墟】

位置：外くるぶしの斜め下のくぼみ。

効用：胸の痛み、足首の痛み、坐骨神経痛、および胆囊の炎症。

Liv 8【曲泉】

位置：ひざがしらの後面、横じわの内側。

効用：腹痛、下痢、生殖器の疾患、背・腰や脚の痛み、およびひざの痛み。

Sp 9【陰陵泉】

位置：脚の内側、ひざがしらの下、脛骨とふくらはぎの間のくぼみ。

効用：泌尿生殖器系疾患、腹痛、全身性のむくみ、腰痛、および脚のまひ・しびれ。

Sp 6【三陰交】

位置：脛骨の真下、内くるぶしの上3寸。

効用：生殖器系疾患、腹痛、下痢、全身性のむくみ、坐骨神経痛、腰痛、脚の痛み、および脚のまひ。

K 3【太谿】

位置：内くるぶしとアキレス腱の真ん中。

効用：泌尿生殖器系疾患、不眠症、腰痛、坐骨神経痛、脚の痛み、および脚のまひ。

K 6【照海】

位置：内くるぶしの上から1寸下のくぼみ。

効用：月経異常、および神経症。

Sp 4【公孫】

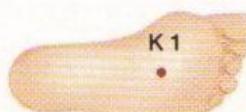
位置：親指の第1中足骨の下約1寸、土ふまずの内側。

効用：胃痛、消化不良、吐き気、下痢、および月経痛。

K 1【湧泉】

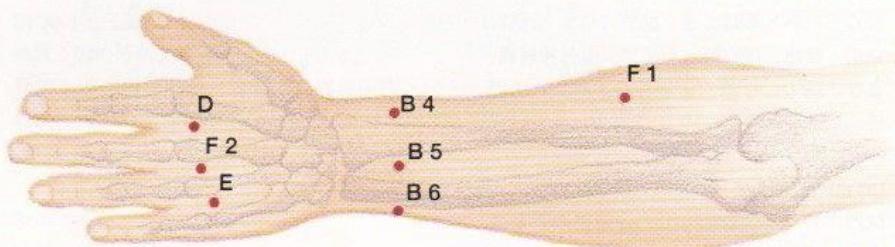
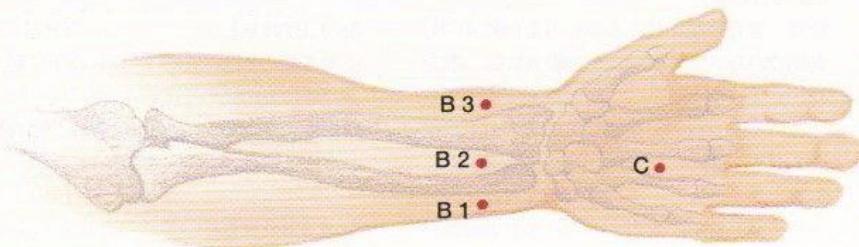
位置：足の裏の真ん中、第2中足骨と第3中足骨の間。

効用：頭痛、高血圧症、不眠症、熱射病、発作、脳出血、坐骨神経痛、腰痛、脚のまひ、および脚・足の痛み。



痛みに効く点

痛みに効く点と呼ばれる箇所は、おもに痛みを癒し、内臓器官や身体のある部位の不調をやわらげる働きがあります(P.12参照)。マッサージをする際は、深く、安定した力で指圧するように心がけます。

**B1**

位置：前腕の内側、手首のしわの上2寸小指寄り。

効用：前頭部の頭痛、目の痛み、前歯の歯痛、喉の痛み、および胃痛。

B2

位置：前腕の内側、手首のしわから上2寸中央。**P3【曲澤】**と同じ位置。

効用：歯痛、および胸の痛み。

B3

位置：前腕の内側、手首のしわから上2寸親指寄り。

効用：胸の痛み、および高血圧症。

B4

位置：前腕の外側、手首のしわから上2寸親指寄り。

効用：頭痛(頭頂部)、あごの痛み、肩の痛み、および脇腹の痛み。

B5

位置：前腕の外側、手首のしわから上2寸中央。**T5【外関】**と同じ位置。

効用：首、肩、背中の上部、腕、肘、手首、および手指の痛み。

B6

位置：前腕の外側、手首のしわから上2寸小指寄り。

効用：後頭部の頭痛、および頸椎・胸椎の痛み。

C

位置：手のひら、第3中手骨と第4中手骨の間、**P8【劳宫】**のすぐ側。

効用：歯痛。

D

位置：手の甲、第2中手指節関節および第3中手指節関節のうしろ。

効用：頸椎症、および肩こり。

E

位置：手の甲、第4中手指節関節および第5中手指節関節のうしろ。

効用：坐骨神経痛、および股関節の痛み。

F1

位置：**LI 11【曲池】**と**T 4【陽池】**の間から1/4陽池寄り。

効用：腰から下肢背面の痛み、および腰の捻挫。

F2

位置：手の甲、第3中手指節関節および第4中手指節関節のうしろ。

効用：腰から下肢背面の痛み、および腰の捻挫。

第2中手骨の桡骨側には、Aの痛みに効く点が12個あり、それぞれ特有の効用をもっています。

A1

頭、目、耳、鼻、および首の痛みを伴う不調をやわらげる。

A2

首の痛み、喉の痛みをやわらげる。

A3

肩、肘、手首、手、および腕の痛みをやわらげる。

A4

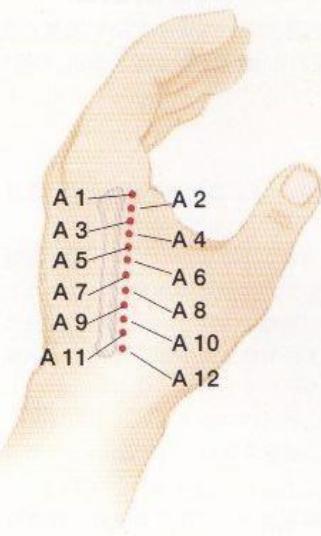
「心」、「肺」、胸、背中の上部、および気管支の疾患を治療する助けとなる。

A5

「肝」および「胆」に作用する。

A6

「胃」および「脾」の疾患を治療する助けとなる。

**A7**

十二指腸および「小腸」の疾患を治療する助けとなる。

A8

「腎」、「大腸」、および「小腸」の疾患を治療する助けとなる。

A9

腰から下肢背面、腹部、「大腸」、および「小腸」の疾患を治療する助けとなる。

A10

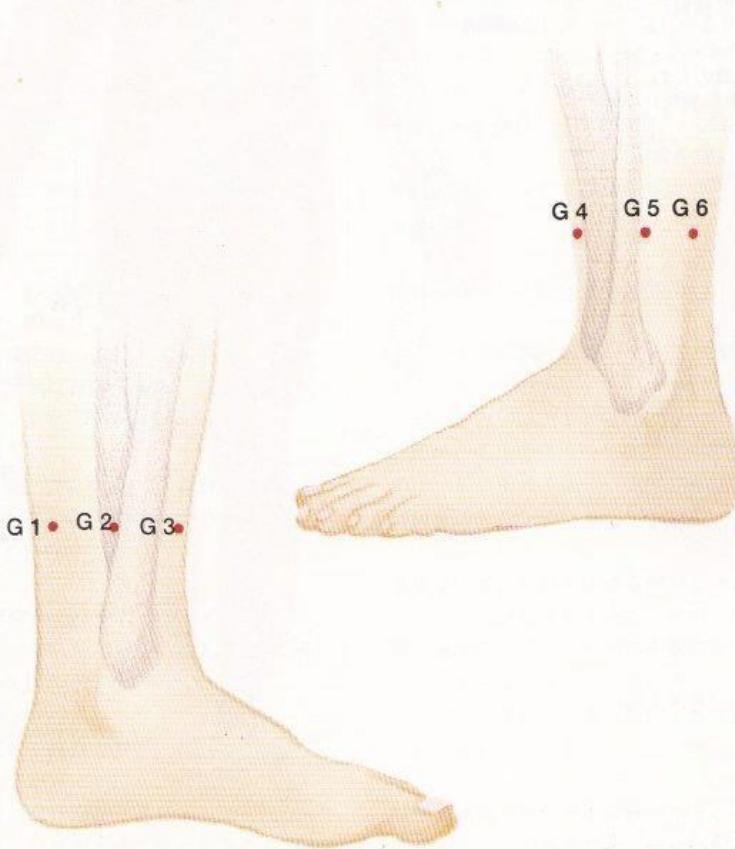
下腹部、子宮、「膀胱」、直腸、肛門、虫垂、および泌尿生殖器系の疾患を治療する助けとなる。

A11

脚とひざに作用する。

A12

足および足首の痛みを治療する助けとなる。

**G1**

位置：内くるぶしの上2.5寸、腱の前のきわ。
効用：腹痛、腹部膨脹、月経痛、およびかかとの痛み。

G2

位置：内くるぶしの上2.5寸。
効用：脇腹の痛み。

G3

位置：内くるぶしの上2.5寸、脛骨の前のきわ。
効用：ひざの痛み。

G4

位置：外くるぶしの上2.5寸、腓骨の前のきわ。
効用：脚の筋肉痛、およびひざ・足の痛み。

G5

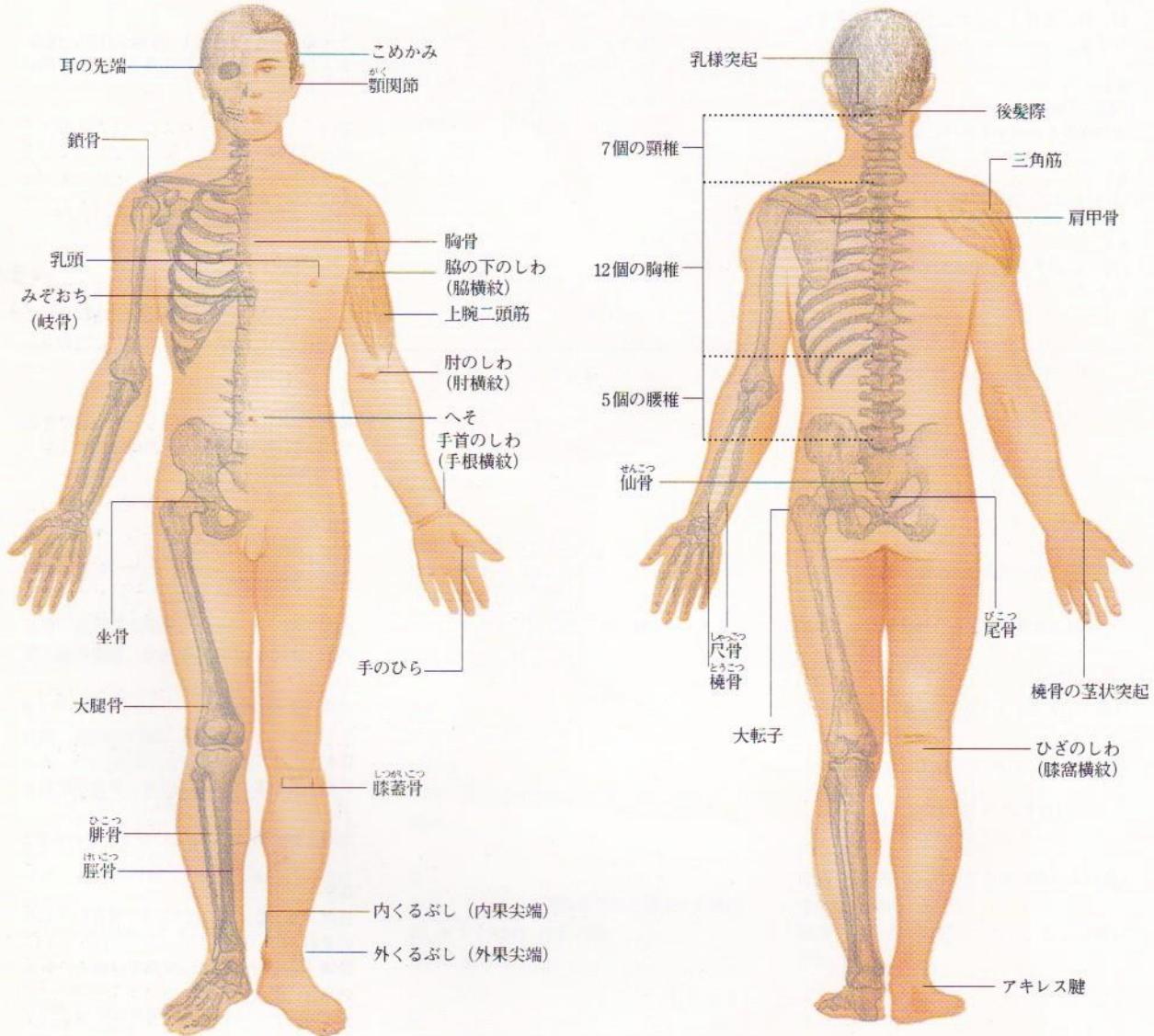
位置：外くるぶしの上2.5寸、腓骨のうしろのきわ。
効用：下半身の痛み、股関節の痛み、および足首の痛み。

G6

位置：外くるぶしの上2.5寸、腱の前のきわ。
効用：腰から下肢背面の痛み、坐骨神経痛、脚の筋肉の捻挫、および足の痛み。

人体解剖図

下記のイラストは簡単な人体解剖図となっています。ツボの位置を探す際の手がかりとしてよく使われる骨や身体の部位について、それぞれの名称を確認するのに活用してください(P.32~33参照)。



用語解説

中医学用語を翻訳するには限界があります。とはいっても、実際、「氣」や「陰と陽」などの用語は、西洋医学の中でも次第に受け入れられてきています。読者の皆様も徐々に中医学の専門用語に慣れてくるのではないかでしょうか。本書で使われているいくつかのキーワードについて、用語解説を作成しました。中医学の基礎知識について、詳細は本書の「はじめに」(P.8~13参照)を参照してください。

圧痛点：痛みのある部分の中心点。圧痛点は、一種の痛みに効く点とみなされます。

痛みに効く点：痛みに効く点は、身体のある部位の痛みをやわらげる働きをもっています。普通、痛みに効く点をマッサージする際は、深く、安定した力で圧すように心がけます。

陰と陽：陰と陽は、相互に触れ合い、生命を育みます。陰と陽は万物の生命の源泉です。これらは正反対の性質をもつ物質とも、自然現象とも捉えられています。陰と陽は互いに補い合い、依存し合っています。この2つのエネルギーが完璧なバランスを保たれた時、真の健康と幸せが享受できるのです(P.8参照)。

内：例えば、内くるぶしは、内側のくるぶしをあらわします。

氣：「き」(氣功の氣と同じ)と読み、生命を維持するのになくてはならない物質のひとつ。狭義には、生命エネルギーと呼ばれています。気は身体を育み、外的傷害からそれを守ります(P.8~9参照)。

奇経：正経と異なり、8つの奇経は臓器とつながっていません。奇経の中でマッサージの際によく使われるものは、督脈と任脈です。

奇穴：経絡からはずれているツボのこと。
奇穴はコード名をもたず、例えば、「太陽」のように中国名だけであらわされます。

気血の流れ：経絡を通る気と血の循環のこと。気血は相互に助け合い、補い合っています。血が絶え間なく流れるためには気が必要であり、気の生成には血が必要とされています(P.8~9参照)。健康な身体では、気と血がスムーズに経絡を流れています。

気血の停滞：経絡の機能が乱れると、気血が経絡の中で滞り、経絡の道を塞いでしまいます。これは経絡の閉塞および経絡の機能の乱れとも関連づけて考えられます。経絡の機能が乱れると、例えば痛みのように、身体のある部位にはっきりとその症状が現れます。

急性：急激に襲う病気や症状のこと。

経絡：経絡とは、体中のいたるところに張り巡らされている、気血が循環する架空の道筋のことです(P.10~11参照)。各経絡は相互に関連しており、「臓器」と身体のすべての部位をひとつにつなぐネットワークをつくっています。また、身体の内と外、つまり「臓器」(内臓器官)と体表を密接につなぐ力をもっています。経絡には、十二正経および奇経八脈をはじめ、その他微細な支脈があります。

経絡の機能の乱れ：気血の流れが悪くなると、経絡の機能が乱れてしまいます。さまざまな要因が内外から侵入するために起こります。外的な病因として「六氣」があります。内的な要因としては、「七情」のうちのひとつが過剰になった状態をはじめ、不規則な生活、過労などが含まれます。「七情」とは喜、怒、憂、思、悲、恐、驚を指します。経絡の機能が乱れた結果、気血の停滞が起こります。

経絡の閉塞：気血の停滞の項参照。

血：中医学用語の「血」は、西洋医学で表現するならば血液にあたりますが、まったく同じものではありません。血は、血管だけではなく、経絡の道を流れています。血は、気の生成を助け、通常、気とともに経絡を巡っています(P.8~9参照)。

主要なツボ：経絡を広げるマッサージの中で、とくに重視されているツボのこと。治療を施す症状によって主要なツボを選択します。主要なツボは、一連のマッサージの中で他のツボよりも多く指圧すると良いとされています。

症状：病気を知らせる症状やサインとして代表的なものが痛みです。症状には一種のパターンがあると考えられます。つまり、症状によって、どの経絡で気血が乱れてい

るかが明らかにわかるのです。症状のパターンは、関連のある臓器の異常や経絡のコースに沿った機能の乱れをあらわします。

正経：正経は12種類あります。それぞれ特定の器官と関連づけられており、腕あるいは脚に沿って道が張り巡らされています。各正経は陰あるいは陽に分けられます(P.10~11参照)。それぞれ左右相称となっています。

正中線：身体の中心を縦に走っている架空の道のこと。

寸(インチ)：皮膚上のツボの位置を探す際の手助けとなる中医学で使われる解剖学上の寸法のこと(P.32~33参照)。イギリス標準のヤード・ポンド法と混同しないように。

臓器：臓器とは3種類の内臓器官を指します(P.9参照)。陰の性質をもつ臓の器官、陽の性質をもつ腑の器官、およびその他の器官があります。

外：例えば、外くるぶしとは外側のくるぶしをあらわします。

ツボ：「経穴」と呼ばれる何百というツボが、経絡の道に沿って存在し、気血の流れをスムーズにしています。経穴の名称はコード名と中国名で表記されます(P.13参照)。経絡の道からはずれているツボは、「奇穴」と呼ばれます。

背部：まっすぐ立った姿勢で身体の後面。

腹部：まっすぐ立った姿勢で身体の前面。

慢性：ある症状が、継続したり再発したり、しばしば長く続くこと。病気は急性で始まることが多い、急性の症状を放置すると慢性化します。

六氣：風、寒、暑、湿、燥、火を指します。これらは経絡を流れる気血を乱す外的要因となって病気の芽をつくります。六気の内のいずれか1つ以上が過度になったり、不十分であると身体に悪影響をおよぼします。

索引

太字のページ数は本文中の見出し語を、イタリック体のページ数はツボあるいは経絡の位置を示します。

足首の痛み 117-119
 胃 76, 126
 (腹部の項参照)
 胃炎: 慢性 76-77
 胃経 10-12, 123, 128
 St 1 承泣(しようきゅう) 48, 129
 St 2 四白(しはく) 73, 129
 St 4 地倉(ちそう) 73, 129
 St 6 頬車(きょうしゃ) 48, 72, 74, 129
 St 7 下関(げかん) 72, 74, 129
 St 8 頸椎(すい) 48, 129
 St 21 梁門(りょうもん) 51, 52, 130-131
 St 25 天枢(てんすう) 52, 76, 78, 81, 130-131
 St 29 帰来(きらい) 23, 87, 130-131
 St 30 気衝(きしょう) 61, 88, 130-131
 St 31 脾闕(ひかん) 61, 136
 St 32 伏兎(ふくと) 61, 136
 St 34 梁丘(りょうきゅう) 61, 101, 136
 St 36 足の三里(あしのさんり) 27, 61, 70-71, 75-76, 79-80, 82, 84, 88, 91, 114, 136
 St 38 上巨虚(じょうこきょ) 103, 105, 136
 St 40 豊降(ほうりゅう) 61, 75, 136
 St 41 解谿(かいけい) 61, 118, 121, 136
 医者の気迫 31
 痛みに効く点 138-139, 141
 A 1 72, 139
 A 2 92, 103, 139
 A 3 103, 105, 108-109, 112, 139
 A 4 139
 A 5 80, 139
 A 6 76, 79, 139
 A 7 76, 139
 A 8 79, 82, 84, 95, 100, 139
 A 9 79, 82, 84, 95, 100, 139
 A 10 84, 139
 A 11 101, 115, 139
 A 12 118, 121, 139
 B 1 68, 76, 138
 B 2 138
 B 3 70, 138
 B 4 103, 105, 138
 B 5 138
 B 6 69, 93, 138
 C 72, 138
 D 93, 138
 E 101, 138
 F 1 95, 100, 138
 F 2 95, 100, 138
 G 1 79-80, 88, 121, 139
 G 2 139
 G 3 115, 139
 G 4 115, 139
 G 5 118, 139
 G 6 97, 101, 139
 胃痛 76, 78, 80
 陰と陽 8-12, 46, 141

かかとの痛み 120-121
 下肢
 の痛みを癒すマッサージ 114-121
 の経絡を広げる 61-63
 の自己マッサージ 25-27
 のツボ 136-137
 肩こり 93-94
 肩の痛み
 急性 102-103
 慢性 104-106
 肝 9, 12, 21, 86, 89
 肝経 10-12, 62, 127, 128
 Liv 3 太衝(だいしょう) 62, 68, 75, 84, 88, 91, 121, 136
 Liv 4 中封(ちゅうほう) 62, 136
 Liv 6 中都(ちゅうと) 62, 136
 Liv 8 曲泉(きょくせん) 62, 137
 Liv 13 章門(じょうもん) 50, 78, 84, 89, 130-131
 感情 (七情の項参照)
 眼精疲労 17-18, 27
 関節炎 26
 肘／手 107-109, 111
 ひざ／足首 26, 114-115, 117-118
 奇経 10-11
 奇穴 128, 141
 安眠(あんみん) 70, 129
 印堂(いんどう) 32, 47, 74, 128
 鶴頂(かくちょう) 114, 115, 136
 夾背(きょうせき) 78, 91, 132-133
 降圧溝(こうあつこう) 129
 膝眼(しつがん) 26, 61, 114-115, 136
 太陽(たいよう) 17, 48, 74, 129
 胆囊点(たんのうてん) 80, 137
 八邪(はちじや) 112, 135
 腰眼(ようがん) 24, 56, 97, 132-133
 虛弱 13, 70
 気血の流れ 8-13, 46, 141
 経絡 46, 122-127, 141
 略語 128
 閉塞／機能の乱れ 10, 46, 141
 を広げる 46-63
 下肢 61-63
 上肢 57-60
 頭部 47-49
 背部 54-56
 腹部 50-53
 経絡のシステム 10-12
 経絡を広げる (各器官のマッサージの項参照)
 血(けつ) 8-11, 141
 月経 13, 22-23, 86-88
 月経痛 86-88
 高血圧症 13, 17, 20, 27, 70
 骨盤の炎症: 慢性 84-85
 坐骨神経痛 99, 101
 三叉神経痛 74-75
 三焦 9
 三焦経 10-12, 57, 126, 128
 T 1 開衝(かんしょう) 57, 135
 T 4 陽池(ようち) 57, 109, 111, 135
 T 5 外闢(がいかん) 57, 69, 74, 76, 84, 90, 93, 102, 108-109, 111, 135
 T 6 支溝(しこう) 57, 82, 90, 135
 T 14 肩髎(けんりょう) 57, 134-135
 T 17 體風(えいふう) 72, 129
 七情 9-10, 141
 湿布(温) 13, 30-31, 93, 95, 99
 手指の痛み 111-113
 消化性潰瘍 76
 上肢
 の痛みを癒すマッサージ 102-113
 の経絡を広げる 57-60
 の自己マッサージ 25
 のツボ 134-135
 症状 12, 122-127, 141
 ツボ (位置の項参照)
 小腸 9
 小腸経 10-12, 58, 124, 128
 SI 1 少沢(しょうたく) 58, 135
 SI 3 後谿(こうけい) 58, 69, 111, 135
 SI 8 小海(しょうかい) 58, 135
 SI 9 肩貞(けんてい) 58, 134-135
 SI 11 天宗(てんそう) 58, 132-133
 SI 15 肩中俞(けんちゅうゆ) 56, 104, 132-133
 SI 19 聰宮(ちょうきゅう) 48, 74, 129
 心 9, 21, 25, 127
 心経 10-12, 59, 124, 128
 H 1 極泉(きょくせん) 51, 59, 105, 130-131
 H 3 少海(しょうかい) 59, 108, 134
 H 7 神門(しんもん) 51, 59, 69, 70, 74, 134
 H 9 少衝(しょうしょう) 59, 135
 腎 9, 24, 84, 86, 95, 99, 127
 腎経 10-12, 62, 125, 128
 K 1 溢泉(ゆうせん) 55, 62, 68, 70, 75, 85, 88, 92, 121, 137
 K 3 太谿(たいけい) 62, 92, 118, 121, 137
 K 6 照海(しょうかい) 62, 118, 137
 K 11 陰谷(いんこく) 87, 130-131
 K 18 石闢(せきかん) 51, 130-131
 神經質 13, 70
 神經症 18, 70, 77
 神經痛 74-75, 89-92
 人体解剖図 140
 心包 9
 心包経 10-12, 58, 126, 128
 P 3 曲沢(きょくたん) 58, 101, 108, 134
 P 6 内闢(ないかん) 51, 58, 69, 70, 74, 76, 79, 80, 84, 90, 108, 109, 134
 P 7 太陵(たいりょう) 109, 134
 P 8 労宮(ろうきゅう) 58, 90, 111, 134
 P 9 中衝(ちゅうしょう) 58, 134
 寸(インチ) : 中国式 32-33, 141
 正経 10-11, 141
 臓器 9-10, 12-13, 141
 大腸 9, 81
 大腸経 10-12, 57, 122, 128
 LI 1 商陽(しょうよう) 57, 135

- LI 4 合谷(ごうこく) 51, 57, 67, 72, 74, 76, 79, 82, 84, 90, 93, 108-109, 111, 135
 LI 5 陽谿(ようけい) 57, 135
 LI 10 手の三里(てのさんり) 57, 108-109, 135
 LI 11 曲池(きょくち) 57, 70, 84, 90, 102, 108-109, 111, 135
 LI 12 时髎(ちゅうりょう) 108, 134-135
 LI 14 背臍(ひじゅ) 57, 134-135
 LI 15 肩髑(けんぐう) 57, 102, 108, 134
 LI 20 迎香(げいこう) 19, 48, 73, 129
 体表で測る寸法 32, 140
 胆経 10-12, 62, 127, 128
 GB 2 聽会(ちょうえ) 74, 129
 GB 8 率谷(そっこく) 48, 129
 GB 14 陽白(ようはく) 68, 128
 GB 20 風池(ふうち) 20, 48, 72, 74, 93, 99, 104, 129
 GB 21 肩井(けいせい) 56-57, 67, 93-94, 97, 99, 102, 104, 106, 107, 132-133
 GB 26 京門(けいもん) 50-51, 87, 130-131
 GB 30 環跳(かんちょう) 55, 62, 137
 GB 31 風市(ふうし) 26, 62, 101, 114, 137
 GB 34 陽陵泉(ようりょうせん) 53, 62, 80, 84, 91, 101, 114, 118, 137
 GB 39 懸鐘(けんしょう) 62, 101, 118, 137
 GB 40 丘墟(きゅうきょ) 62, 101, 118, 137
 胆囊 9, 12
 胆囊の痛み 80
 中医学 8-13
 聴覚障害 20, 24
 頭痛 17-18, 67-71
 ツボ 13, 66, 141
 位置 32-33, 128-133
 効用 128-139
 手首の痛み 109-110
 頭部
 の痛みを癒すマッサージ 67-75
 の経絡を広げる 47-49
 の自己マッサージ 17-20
 のツボ 128-129
 督脈 10, 13, 56, 87, 127, 128
 Du 1 長強(ちょうきょう) 54, 132-133
 Du 3 腰の陽関(こしのようかん) 97, 132-133
 Du 4 命門(めいもん) 54, 86, 97, 99, 132-133
 Du 9 至陽(しよう) 54, 132-133
 Du 14 大椎(だいつい) 47, 54, 56, 71, 102, 104, 132-133
 Du 16 風府(ふうふ) 47, 104, 129
 Du 20 百会(ひゃくえ) 17, 47, 74, 128
 Du 23 上星(じょうせい) 47, 128
 Du 26 水満(すいこう) 73, 74, 129
 妊娠時の注意 13
 任脈 10, 13, 53, 82, 126, 128
 Ren 3 中極(ちゅうきょく) 52-53, 82, 130-131
 Ren 4 関元(かんげん) 22, 50, 52, 71, 76, 81, 84, 87, 130-131
 Ren 6 気海(きかい) 50, 52, 71, 74, 76, 78, 81, 84, 87, 130-131
 Ren 9 水分(すいぶん) 50, 130-131
 Ren 10 下腕(げかん) 52, 130-131
 Ren 11 建里(けんり) 50, 130-131
 Ren 12 中腕(ちゅうかん) 50, 52, 71, 74, 76, 78, 81, 84, 89, 130-131
 Ren 13 上腕(じょうかん) 52, 130-131
 Ren 14 巨闊(こかつ) 52, 130-131
 Ren 15 埃尾(きゆうび) 53, 130-131
 Ren 17 腿中(だんちゅう) 21, 32, 50-52, 89, 130-131
 Ren 20 華蓋(かがい) 52, 89, 130-131
 Ren 22 天突(てんとつ) 52, 53, 130-131
 Ren 24 承槩(しょうじょう) 73-74, 129
 肺 9, 12
 肺經 10-12, 58, 122, 128
 Lu 1 中府(ちゅうふ) 53, 130-131
 Lu 5 尺沢(しゃくたく) 58, 108, 134
 Lu 7 列次(れっかつ) 58, 69, 134
 Lu 9 太淵(たいえん) 51, 58, 134
 Lu 10 魚際(ぎょさい) 58, 111, 134
 Lu 11 少商(しょうしょう) 58, 134
 腸痛 72-73
 背部
 の痛みを癒すマッサージ 84, 95-101
 の経絡を広げる 54-56
 の自己マッサージ 21-24
 のツボ 132-133
 脾 9, 21, 76, 84
 脾經 10-12, 61, 123, 128
 Sp 4 公孫(こうそん) 61, 79, 137
 Sp 6 三陰交(さんいんこう) 51, 61, 68, 70-71, 75-76, 79, 82, 84, 88, 91, 118, 137
 Sp 9 陰陵泉(いんりょうせん) 53, 61, 91, 114, 118, 137
 Sp 10 血海(けっかい) 61, 88, 114, 136
 Sp 12 衡門(じょうもん) 61, 130-131
 ひざの痛み 114-116
 肘の痛み 107-108
 疲労 71
 腹痛: 急性 77-79
 腹部
 の痛みを癒すマッサージ 76-92
 の経絡を広げる 50-53
 の自己マッサージ 21-24
 のツボ 131
 不眠症 17, 24, 27, 70, 84
 便秘 81-83
 腎胱 9
 膀胱經 10-12, 55-56, 62, 78, 87, 92, 125, 128
 UB 2 摺竹(さんちく) 47, 128
 UB 10 天柱(てんちゅう) 69, 129
 UB 12 風門(ふうもん) 55-56, 132-133
 UB 13 肺俞(はいゆ) 55, 132-133
 UB 15 心俞(しんゆ) 55, 132-133
 UB 18 肝俞(かんゆ) 55, 77, 80, 85, 86, 132-133
 UB 19 胆俞(たんゆ) 55, 77, 80, 132-133
 UB 20 脾俞(ひゆ) 55, 75-77, 83, 85-86, 132-133
 UB 21 胃俞(いゆ) 55, 75-77, 83, 132-133
 UB 23 腎俞(じんゆ) 24, 55, 71, 76-77, 83, 85-86, 97, 99, 132-133
 UB 25 大腸俞(だいちょうゆ) 55, 77, 83, 97, 132-133
 UB 27 小腸俞(しょうちょうゆ) 55, 77, 83, 97, 132-133
 UB 31-34 仙骨点(せんこくてん) 55-56, 83, 85-86, 97, 132-133
 UB 36 承扶(しょうふ) 62, 136
 UB 37 殷門(いんもん) 55, 62, 97, 132-133
 UB 40 委中(いちゅう) 55, 62, 78, 92, 97, 115, 136-137
 UB 57 承山(じょうざん) 55, 62, 75, 78, 83, 97, 103, 105, 115, 136-137
 UB 60 崑崙(こんろん) 55, 62, 92, 97, 118, 121, 136-137
 骨で測る寸法 33
 マッサージ 12, 28-33
 注意事項 13
 反応 31
 マッサージを始める前のチェックリスト 31
 マッサージ: 経絡を広げる
 下肢 61-63
 上肢 57-60
 頭部 47-49
 背部 54-56
 腹部 50-53
 マッサージ: 自己 16-27
 手足 25-27
 頭部と顔面 17-20
 腹部と背部 21-24
 マッサージの手法
 渦巻き型にもむ 揉(じゅう) 37
 軽くたたく 拍(はく) 42
 こする 揉(さ) 43
 ころがす 浪(こん) 41
 さする 摩(ま) 36
 垂直に押す 按(あん) 34
 水平に押す 推(すい) 35
 たたく 扣(こう) 43
 つかむ 捏(ねつ) 38
 手のひらでさする 摩(ま) 40
 にぎる 拿(な) 39
 震わす 震(しん) 41
 揺らす 抖(とう) 44
 振り動かす 握(よう) 45
 指で測る寸法 32
 腰痛・背痛症
 急性 95-98
 慢性 24, 99-101
 肋間神経痛 89-92
 六氣 9, 10, 141

産調出版の本



本体価格1,980円

マッサージセラピー
軽い症状やストレスに効く
リラックス自然治癒法
サラ・トーマス著

あなたの手に秘められたヒーリングパワーを
使って、日常起こる様々な健康上のトラブル
をマッサージによって軽減する方法を、簡潔
な説明とわかりやすいイラストで紹介。



本体価格2,880円

マッサージ入門ガイド
マッサージの基本を
わかり易く網羅した完全版

スザン・マンフォード著

マッサージによく使われるオイルの種類とそ
の働き／基礎テクニック／体の部位ごとの
基本マッサージ／応用テクニック／体の部
位ごとの応用マッサージ／特定の目的のた
めのマッサージ



本体価格2,500円

スイナ式 整体マッサージ
体を動かし心身を目覚めさせる
中国式スポーツマッサージ

マリア・マーカティ著

手技のみで体の痛みや緊張を和らげたり一
般的な疾病を治したりすることができる中國
式のマッサージ「推拿(スイナ)」を、分かり
やすく解説した本です。



本体価格2,600円

ヘッドマッサージ
癒しのメッセージを心身に伝える
新しい手法

アイリーン・ベントリー著

心身の解毒、リラクゼーション、ヒーリング、
活力回復を促すヘッドマッサージ。美容師・
理容師さんのエクストラサービスにも最適。



本体価格1,900円

手と足のマッサージ
手軽に自分でできる
リラクゼーション＆美容マッサージ
メアリー・アトキンソン著

心地よく、リラクゼーション効果もある手
と足のマッサージ。しかも、血行をよくす
る、関節を柔らかくする、肌や爪をヘルシ
ーにする、心身の状態を改善するなど、数
多くの健康増進効果も期待できます。



本体価格2,820円

足と手のリフレクソロジー
足や手に癒しのエネルギーを加え、
自然治癒力を引き出す

アン・ギランダース著

手足の反射点を圧して身体を正常な状態に
する安全な療法。さまざまな病気を治療す
る際に役立つ反射点を詳しく紹介。

A GAIA ORIGINAL 痛みを取るマッサージ自然療法

発 行 初版第1刷 1996年11月20日
初版第2刷 2002年8月5日
本体価格 2,800円
発行者 平野 陽三
発行所 産調出版株式会社
〒169-0074 東京都新宿区北新宿3-14-8
ご注文 TEL.03(3366)1748 FAX.03(3366)3503
問合せ TEL.03(3363)9221 FAX.03(3366)3503
<http://www.gaiajapan.co.jp>

Copyright SUNCHOH SHUPPAN INC. JAPAN1996

ISBN 4-88282-144-3 C0047 P2800E

落丁本・乱丁本はお取り替えいたします。

本書を許可なく複製することは、かたくお断わりします。

Printed and bound in Singapore

著 者： ピエーチェー・シン (Peijian Shen)

中国式マッサージの手法、技術を身内から学び、伝
統的な中国医科大学では中国式按摩療法を専門的
に、多くの研究者たちとともに学んだ。自らの研究
成果の集大成として、痛みを癒すマッサージのもっと
も著しい特徴の数々を、最初の著作である本書にお
いてまとめ上げる。現在、スコットランドのセント・ア
ンドリュース(St.Andrews)大学医学部研究員。

翻訳者： 宇久村 淳子 (うくむら じゅんこ)

1963年沖縄県生まれ。

駒沢大学大学院英文学専攻修士課程修了。

訳書に『ニューナチュラルハウスブック』(産調出版)
ほか。

STEP-BY-STEP

痛みを取る マッサージ自然療法

MASSAGE
for pain relief

A GAIA ORIGINAL



9784882821441



1920047028005

ISBN4-88282-144-3

C0047 ¥2800E

薬に頼らない、きわめて身体に優しい中国式健康法。

「痛みを取るマッサージ自然療法」は、触ることで身体の痛みをやわらげていく中国古来の自然療法について、純粋に、しかも真摯に取り組まれた手引き書である。とくに頭痛、歯痛、多岐にわたる原因が考えられる腹痛、腰痛、さらに炎症、捻挫、関節炎からくる関節および手足の痛みといったいろいろな症状をやわらげるのに具体的に役立つ一冊。

歯痛から月経痛、または肩こりから消化不良といったいろいろな痛みに対処。

痛みというのは、体内を流れる生命エネルギーが、ブロックされたり、滞ったりしたときに起こるものだという中医学の原理に基づき、マッサージのさまざまなテクニックを使って、その生命エネルギーの流れをスムーズにする。

一時的に痛みを癒すのではなく、痛みがすぐに戻ってくるのを防ぐ。

ある特定の症状を治すのではなく、不調の根源を癒す。このマッサージによって、痛みを根こそぎ治療し、以来すっかり健康を取り戻した、といった報告もたくさんある。痛みを癒すマッサージは他の療法と組み合わせても良いが、それ自体すばらしい効果が期待できる。

自分のためのマッサージと他人に施すマッサージの両方を紹介。

読者にとって気軽に学べるように、あるいは個人的な指導を受ける際の教科書としても使えるように、イラストを豊富に盛り込み、明確で信頼できるテキストである。

GAIA
BOOKS
産調出版

企画・制作

ガイアブックス JAPAN Co., Ltd.

定価 本体 2,800 円 + (消費税)