

經絡經穴概論 教科書

katsunori0618

任脈

第1節 任脈 (24穴)

会陰 曲骨 中極 関元 石門 気海 陰交 神闕 水分 下脘 建里
中脘 上脘 巨闕 鳩尾 中庭 膻中 玉堂 紫宮 華蓋 璇璣 天突
廉泉 承漿

任脈は小骨盤腔から始まり、会陰部、腹部、胸部および前頸部の正中線を上行し、オトガイ唇溝の正中に至り、顔面をめぐって目に入る。

1. 会陰 (えいん)

部位 会陰部の中央。

取穴 会陰部の中央、すなわち、男子は肛門と陰囊との間に、女子は肛門と大陰唇後連合との間に取る。

解剖 会陰神経、会陰動脈。

主治 慢性肛門疾患、陰部の疼痛（あまり用いない）。

鍼法 10分 直刺1～1.5寸。

灸法 3壯 温灸10～20分間。

参考 溺死者に対し、本穴に鍼を1寸刺入して、もし大小便が出れば、蘇生するといわれる。

意義 会陰とは会陰部にあたる穴という意味である。

2. 曲骨 (きょっこつ)

部位 臍の下方5寸、恥骨結合の上際。

取穴 下腹部正中線上で神闕の下方5寸、恥骨結合の上際を取る。

(注) 恥骨結合上際から臍までの長さを5寸として取穴する。

解剖 白線、腸骨鼠径神経、浅腹壁動脈。

主治 泌尿器疾患(尿道炎、膀胱炎、膀胱麻痺、遺尿症、尿閉)、生殖器疾患(下腹部痛、帯下、産後悪露)。

鍼法 2分 直刺1～1.5寸。

灸法 3～7壯 温灸10～20分間。

参考 本穴の刺鍼は5分で尿道にひびき、1寸5分で膀胱にあたるといわれている。

意義 曲骨は現今の恥骨にあたり、その近くにある穴という意味である。

3. 中極 (ちゅうきょく)

部位 臍の下方4寸。

取穴 下腹部正中線上で神闕の下方4寸を取る。

解剖 曲骨に同じ。

要穴 膀胱経の募穴。

主治 泌尿器特に膀胱疾患の特効穴（膀胱炎、膀胱結核、膀胱麻痺、尿道カタル、夜尿症）。生殖器疾患（前立腺炎、陰萎症、遺精症、子宮内膜炎、帯下、月経不順、月経痛、不妊症、下腹部の冷感や緊張感）、坐骨神経痛、下肢のリウマチ、腹膜炎。

鍼法 20分 直刺1～2寸。

灸法 3～7壯 温灸15～20分間。

参考 膀胱経の急性疾患に応用する。

意義 中はなか、あたる。極はきわめる、最上位、転じて重要。ここでは下腹部が重要器官を入れているので極という。中極とは重要器官の反応点・治療点にある穴という意味である。

4. 関元（かんげん）

部位 臍の下方3寸。

取穴 下腹部正中線上で神闕の下方3寸に取る。

解剖 白線、肋間神経、肋間神経前皮枝、浅腹壁動脈。

要穴 小腸経の募穴。

主治 消化器特に小腸疾患の特効穴（消化不良、腸カタル、腸出血）。生殖器疾患（精巣炎、遺精症、子宮疾患、不妊症、月経不順、月経痛）、泌尿器疾患（尿閉、尿意頻数、夜尿症）、肛門疾患、腹膜炎、下肢のリウマチ。

鍼法 20分 斜刺1.5～2寸。

灸法 3～7壯 温灸 10～20分間。

参考 小腸経の急性疾患に応用する。

本穴の別名を丹田といい、精神を蔵するところという意味がある。丹田には上丹田（脳すなわち両眉の間）、中丹田（心臓）および下丹田（本穴）の三つがある。丹田の丹は赤色の名であり、赤色は心臓に属し、心臓は精神を蔵する。心臓は小腸と表裏関係にあり、小腸の募穴である本穴は心臓の精気が下って集まる場所である。

関節リウマチには、膀胱経の小腸兪穴とともに刺鍼して効果がある。

意義 関はせき、しきり、かんぬき、重要。元は人が集まるもと、はじめ、大きい。関元とは先天の原気と後天の原気とが集まる重要な穴という意味である。

別名 丹田（たんでん）

5. 石門（せきもん）

部位 臍の下方2寸。

取穴 下腹部正中線上で神闕の下方2寸に取る。

解剖 関元に同じ。

要穴 三焦経の募穴。

主治 関元に同じ。

鍼法 20分 直刺1～1.5寸。

灸法 7 壮 温灸 20～30 分間。

参考 三焦経の急性疾患に応用する。妊婦には、禁鍼・禁灸とされている。

意義 石はいし、いわ、石ぶみなど硬いものの形容。門は出入口。石門とは硬結や腫瘤、瘀血塊などを主治する穴という意味である。

6. 氣海（きかい）

部位 臍の下方 1 寸 5 分。

取穴 下腹部正中線上で神闕の下方 1 寸 5 分を取る。

解剖 関元に同じ。

主治 腸疾患（腸カタル、腸疝痛、腸出血、虫垂炎）、機能的疾患（ヒステリー、精神病）、泌尿器疾患、生殖器疾患（夢精、陰萎症、子宮筋腫、月経不順）、腸膜炎、腰痛、下肢の冷感。

鍼法 8 分 下方斜刺 2～3 寸。

灸法 3～7 壮 温灸 15～30 分間。

参考 心包経の急性疾患に応用する。

急性虫垂炎などの下腹部の疼痛鎮静に、20～30 壮の多壮灸や置鍼がよいといわれる。

意義 気は精気、エネルギー、水蒸気。海はうみ、広くて大きい、集まる。氣海とは原気の集まるところにある穴という意味である。

7. 陰交（いんこう）

部位 臍の下方 1 寸。

取穴 下腹部正中線上で神闕の下方 1 寸を取る。

解剖 関元に同じ。

主治 氣海に同じ。

鍼法 8 分 直刺 1～1.5 寸。

灸法 5 壮 温灸 10～20 分間。

参考 眞の丹田は関元穴であるが、本穴までの任脈の諸穴はそれぞれ丹田の別名があり、いずれも重要で主治症もほぼ共通している。

意義 陰はかげ、陰経。交はまじわる。陰交とは任脈、少陰腎経、衝脈(奇経)の3経が交わる場所にある穴という意味である。

8. 神闕（しんけつ）

部位 臍の中央。

取穴 略。

解剖 肋間神経前皮枝、上・下腹壁動脈。

主治 消化器疾患（食欲不振、消化不良、胃アトニー、腸カタル、脱肛）、婦人科疾患(子宮脱、流産癖など)、夏負け、全身倦怠。

鍼法 5分 禁鍼。

灸法 隔物灸7～14壮 温灸20～30分間。

参考 前記主治症は一般に、温灸または隔物灸（塩、味噌、ニンニク、生姜など）を毎日数十分施す。ただし、胃潰瘍、十二指腸カタルには行わない方がよい。

意義 神はかみ、精神、こころ。闕は門、宮城門、かける。神闕とは心臓に宿る精神の出入りするところにある穴という意味である。

別名 臍中（さいちゅう）

9. 水分（すいぶん）

部位 臍の上方1寸。

取穴 上腹部正中線上で神闕の上方1寸に取る。

(注) 臍から胸骨体下端までの長さを8寸として取穴する。

解剖 白線、肋間神経、肋間神経前皮枝、上腹壁動脈。

主治 胃疾患(特に胃下垂や胃アトニーなどの胃内停水)、腎炎、小便不利、遺尿症、下痢、腹膜炎、腹水。

鍼法 8分 直刺1～1.5寸。

灸法 5壮 温灸10～20分間。

意義 水分とは水の清濁を分けるところにある穴という意味であり、不要の水分はここから膀胱へ送られ、不要の残渣はここから大腸へ送られる。

10. 下脘(げかん)

部位 臍の上方2寸。

取穴 上腹部正中線上で神闕の上方2寸に取る。

解剖 水分に同じ。

主治 胃疾患（胃下垂症、胃拡張、胃痙攣）、腎臓疾患

鍼法 8分 直刺1～1.5寸。

灸法 5壮 温灸10～20分間。

意義 下はした。脘は胃袋、油。下脘とは上脘・中脘に対応する穴名で、胃の下部（幽門部）にある胃疾患を主治とする穴という意味である。

別名 幽門（ゆうもん）

11. 建里（けんり）

部位 臍の上方3寸。

取穴 上腹部正中線上で神闕の上方3寸に取る。

解剖 水分に同じ。

主治 下脘に同じ。

鍼法 8分 直刺1～1.5寸。

灸法 5 壮 温灸 10～20 分間。

意義 建はたてる、たつ、おこる。里はさと、道のり。建里とは胃に次ぐ小腸の起始部にある穴という意味である。

12. 中脘（ちゅうかん）

部位 臍の上方 4 寸。

取穴 上腹部正中線上で神闕の上方 4 寸、臍と胸骨体下端との中間に取る。

解剖 水分に同じ。

要穴 胃経の募穴、八会穴の腑会穴。

主治 すべての胃疾患の特効穴。胃カタル、腸疝痛、子宮や内臓の位置異常、悪阻、神経衰弱、不眠症、消化器障害を伴う呼吸器疾患。

鍼法 8 分 直刺または斜刺 1～2 寸。

灸法 3～7 壮 温灸 10～20 分間。

参考 胃経の急性疾患に応用する。

子宮の位置異常や悪阻には、三焦経の左陽池穴、ときには巨闕穴を併用する。

意義 中はなか。脘は胃袋、油。中脘とは下脘・上脘に対応する穴名で、胃の中央部にある胃疾患の反応点・治療点として重要な穴という意味である。

別名 太倉（たいそう）

13. 上脘（じょうかん）

部位 臍の上方 5 寸。

取穴 上腹部正中線上で神闕の上方 5 寸に取る。

解剖 水分に同じ。

主治 中脘の補助穴。

鍼法 8 分 直刺 1.5～2 寸。

灸法 3～5 壮 温灸 5～15 分間。

参考 胃出血して間もないものや胃潰瘍には、直接刺鍼・施灸しないで、鍍鍼、小児鍼などの接触刺激だけで十分である。

意義 上はうえ。脘は胃袋、油。上脘とは下脘・中脘に対応する穴名で、胃の上部（噴門部）にある胃疾患を主治する穴という意味である。

14. 巨闕（こけつ）

部位 臍の上方 6 寸。

取穴 上腹部正中線上で神闕の上方 6 寸に取る。

解剖 水分に同じ。

要穴 神経の募穴。

主治 心臓疾患の特効穴（心臓部の疼痛、心悸亢進症、心臓弁膜症、狭心症など）。胃疾患（

胃痙攣、胃酸過多症、胃拡張、嘔吐）、喘息、咳嗽、上下肢の神経痛やリウマチ、腰痛。

鍼法 8分 直刺1.5～2寸。

灸法 3～5壮 温灸5～15分間。

意義 巨は大きい、重要。闕は門、宮城門、かける。巨闕とは少陰心経の募穴として心臓の正気が出入りするところ、すなわち心臓疾患の反応点・治療点となる穴という意味である。

15. 鳩尾（きゅうび）

部位 臍の上方7寸、胸骨体下端の下方1寸。

取穴 上腹部正中線上で神闕の上方7寸、胸骨体下端の下方1寸に取る。

解剖 水分に同じ。

要穴 任脈の絡穴。

主治 心臓痛、心臓神経症、喘息、気管支炎、神経衰弱、しゃっくり、嘔吐。

鍼法 8分 下方斜刺1寸。

灸法 3～5壮 温灸10～30分間。

参考 毒物を嚥下したときは催吐鍼として本穴に刺鍼する。

吐物がなくなっても嘔吐がとまらないときは、胃経の三里穴、大腸経の合谷穴に補鍼を行う。

意義 鳩尾は現今の胸骨剣状突起をさし、その近くにある穴という意味である。

16. 中庭（ちゅうてい）

部位 胸骨前面の正中でほぼ第5肋間の高さ。

取穴 胸骨前面の正中線上で、臆中の下方1寸6分、胸骨体下端の上方6分を取る。

(注) 胸骨上端と胸骨体下端との長さを9寸として取穴する。

解剖 肋間神経前皮枝、内胸動脈の枝。

主治 心臓部の疼痛、食道狭窄、小児の吐乳。

鍼法 2分 斜刺0.5～1寸。

灸法 1～5壮 温灸5～20分間。

意義 中はなか、あたる。庭はにわ、家の前の広場。中庭とは心臓部の前庭にあたる場所にある穴という意味である。

17. 臆中（だんちゅう）

部位 両乳頭の間で第4肋間の高さ。

取穴 胸骨前面の正中線上で、両乳頭を結ぶ線上に取る。

解剖 中庭に同じ。

要穴 心包経の募穴、八会穴の気会穴。

主治 心臓疾患の特効穴（神経性心悸亢進症、狭心症）。胸膜炎、神経衰弱、ヒステリー、精神病、肋間神経痛、乳房痛、乳汁分泌不足、背部痛。

鍼法 2分 上方または乳房へ横刺0.5～1.5寸。

灸法 3～5 壮 温灸 5～15 分間。

意義 膻は肌をめぐ、胆（胆嚢）、心包または隔膜。中はなか、あたる。膻中とは心臓の下の心包の部にある募穴として重要な穴という意味である。

別名 上気海（じょうきかい）

18. 玉堂（ぎょくどう）

部位 胸骨前面の正中でほぼ第3肋間の高さ。

取穴 胸骨前面の正中線上で、膻中の上 1 寸 6 分にとる。

解剖 中庭に同じ。

主治 膻中の補助穴。

鍼法 2 分 斜刺 0.5～1 寸。

灸法 3～5 壮 温灸 5～20 分間。

意義 玉堂とは美しい殿堂という意味であり、心臓部にある穴であることを意味する。

19. 紫宮（しきゅう）

部位 胸骨前面の正中でほぼ第2肋間の高さ。

取穴 胸骨前面の正中線上で、胸骨角（第2肋骨の高さ）の下にとる。

解剖 中庭に同じ。

主治 膻中の補助穴。

鍼法 2 分 斜刺 0.5～1 寸。

灸法 3～5 壮 温灸 5～20 分間。

意義 紫宮とは君主の玉座という意味であり、心臓部にある重要な穴であることを意味する。

20. 華蓋（かがい）

部位 胸骨前面の正中でほぼ第1肋間の高さ。

取穴 胸骨前面の正中線上で、胸骨角の上にとる。

解剖 中庭に同じ。

主治 膻中の補助穴。

鍼法 2 分 斜刺 0.5～1 寸。

灸法 3～5 壮 温灸 5～20 分間。

意義 華蓋は五臓の最も上にある蓮の花の形に見える肺をさしており、したがって肺と関係のある穴という意味である。

21. 璇璣（せんき）

部位 天突の下方 1 寸。

取穴 華蓋と天突との中間にとる。

解剖 中庭に同じ。

主治 膻中の補助穴。
鍼法 2分 下方横刺0.5～1寸。
灸法 3～5壮 温灸5～15分間。
意義 璇は美しい赤玉。璣は丸くない小さな玉。璇璣とは美しい高貴な玉のことで重要性を意味し、心臓部にある穴という意味がある。

22. 天突（てんとつ）

部位 頸窩の中央。
取穴 胸骨頸切痕の上方で、最も深く凹んだところ取る。
解剖 胸骨舌骨筋、頸神経叢の枝、頸横神経、下甲状腺動脈。
主治 呼吸器疾患の特効穴（咽頭カタル、喉頭結核、気管支カタル、喘息、咳嗽、扁桃炎）。
鍼法 5分 胸骨柄後面へ下方横刺1～1.5寸。
灸法 3～5壮 温灸5～15分間。
参考 鎮咳のための刺鍼は、胸骨後面に沿って約1寸5分刺入して置鍼するとよい。
意義 天は天の部、ここでは頸から上の部分を意味する。突はつく、突出、さす、つきさす。天突とは天の部の病変に際して刺鍼して効果のあがる穴という意味である。

23. 廉泉（れんせん）

部位 喉頭隆起の上際と舌骨との間。
取穴 頭部をやや後屈して喉頭隆起の上際を触れ、これと舌骨との間を取る。
解剖 胸骨舌骨筋、頸神経叢の枝、頸横神経、上甲状腺動脈。
主治 舌や咽喉の疾患。
鍼法 3分 上方斜刺1～1.5寸。
意義 廉はかど、ほとり。泉はいずみ、わく、はじまり。廉泉とは喉頭隆起と舌骨との角にある穴という意味である。
別名 舌本（ぜっぼん）

24. 承漿（しょうしょう）

部位 オトガイ唇溝の中央。
取穴 顔面の正中線上でオトガイ唇溝の中央を取る。
解剖 下唇下制筋、顔面神経、オトガイ神経、オトガイ動脈。
主治 顔面神経麻痺、三叉神経痛、下歯痛、言語障害。
鍼法 2分 上方斜刺0.3～0.5寸。
灸法 3～5壮 温灸5～10分間。
意義 承はうける、うけたまわる、うけいただく。漿はしる、白い水、どろどろした飲み物、ここではつばやよだれをさす。承漿とはつばやよだれを受ける分にある穴という意味である。

経脈流注

任脈の流注は二つに分けられる。

(1) 中極穴の下方から起こり、陰毛中に上り、腹部、胸部、咽喉部の正中線を上行して承漿穴に至る。さらに口角をめぐるて齶交穴で督脈と交わり、鼻翼の外方を上って胃経の承泣穴と交わった後、目に入る。

(2) 小骨盤腔(胞中)から起こり、会陰部を経て脊柱を貫き上行する。

任脈は「陰の海」といわれ、すべての陰に属する経絡を統括している。

第2章 督脈（28穴）

長強 腰兪 命門 懸枢 脊中 中枢 筋縮 至陽 靈台 神道 身柱
陶道 大椎 瘕門 風府 腦戸 強間 後頂 百会 前頂 顙会 上
星 神庭 素髖 水溝 兌端 齟交

（注）WHOでは、督脈の経穴27穴に、中枢（第10胸椎棘突起の下）を加えて28穴としている。

督脈は会陰部に始まり、尾骨先端から脊柱に沿って正中線上を上り、頭部および眉部の正中を経て、上歯肉上際の中央に終わる。

1. 長強（ちょうきょう）

部位 尾骨先端と肛門との間。

取穴 尾骨先端の下方で肛門との間を取る。

解剖 外肛門括約筋、肛門尾骨神経、下直腸動脈。

要穴 督脈の絡穴。

主治 肛門疾患の特効穴（痔核、痔瘻、脱肛など）。

鍼法 3分 直刺0.5～1寸。

灸法 3～7壮 温灸5～15分間。

参考 痔疾の際の刺鍼は、側臥させて本穴から尾骨の前面に沿って約1寸6分刺鍼し、置鍼するとよいといわれる。

意義 長はながい、育つ、養う、盛ん。強はつよい、すこやか、心身の力が強いの意味。長強とは腸の気を長じ（心身を養い）強壯にする穴という意味である。

別名 亀尾（きび）

2. 腰兪（ようゆ）

部位 仙骨裂孔の部。

取穴 長強の上方3寸、仙骨裂孔の陥凹部を取る。

解剖 仙骨神経後枝、正中仙骨動脈。

主治 腰痛、腰部諸筋の強直、腰部冷感、痔疾、膀胱麻痺。

鍼法 5分 上方斜刺0.7～1.5寸。

灸法 3～15壮 温灸10～20分間。

意義 腰は腰部。兪はそそぐ、治す、運ぶ。腰兪とは腰部の疾患を治す穴という意味である。

3. 陽関（ようかん）

部位 第4腰椎棘突起の下。

取穴 左右の腸骨稜最上位を結ぶ仮線と脊柱とが交わるところが第4腰椎棘突起にあたり、そ

の下に取る。

(注) 沢田流では、脊柱諸穴の部位を一般よりも1椎上位に定めている。

解剖 腰神経後枝、腰動脈後枝。

主治 腰痛、下肢の神経痛やリウマチ、関節炎や関節痛、腰部および下腹部の冷感、腰髄麻痺、遺尿症、尿意頻数、膀胱炎、膀胱麻痺、便秘。

鍼法 5分 やや上方斜刺1～1.5寸。

灸法 3～7壮 温灸5～20分間。

参考 本穴に圧痛を認めるときは、小骨盤腔内の臓器または下肢に障害があるとされている。

意義 陽は陽経。関はせき、しきり、かんぬき、出入りするところ。陽関とは陽経の脈気が入りし、これを治すところという意味である。

別名 腰陽関(こしょうかん)

4. 命門(めいもん)

部位 第2腰椎棘突起の下。

取穴 左右の第12肋骨先端を結ぶ仮線と脊柱とが交わるところが第2腰椎棘突起にあたり、その下を取る。

解剖 陽関に同じ。

主治 腰痛、腰椎カリエス、精力減退、婦人科疾患(特に子宮出血)、すべての出血(鼻出血、腰出血、痔出血など)。

鍼法 5分 やや上方斜刺1～1.5寸。

灸法 3～7壮 温灸5～20分間。

参考 奇穴の竹杖の穴は、本穴にあるといわれている。

意義 命はいのち、生命力、ここでは両腎の間にあって先天の原気の宿るところ。門は出入口。命門とは生命力の出入りするところで、腎と密接な関係にある穴という意味である。

別名 竹杖(ちくじょう)

5. 懸枢(けんすう)

部位 第1腰椎棘突起の下。

取穴 まず第2腰椎棘突起を定め、その上を取る。

解剖 陽関に同じ。

主治 腰痛、腰椎カリエス、胃腸疾患(嘔吐、消化不良、胃炎、腸炎、下痢)。

鍼法 5分 斜刺0.5～1寸。

灸法 3～7壮 温灸5～10分間。

意義 懸はかける、ひっかける。枢は重要。懸枢とは重要なところにかかる穴で、ここでは三焦と密接な関係のある穴という意味でもある。

6. 脊中(せきちゅう)

部位 第11胸椎棘突起の下。
取穴 まず第2腰椎棘突起を定め、これを基準にして取る。腰椎と胸椎との棘突起の違いをよく触察する必要がある。
解剖 僧帽筋、胸神経後枝、後肋間動脈。
主治 脊髄炎、脊椎カリエス。
鍼法 5分 斜刺0.5～1寸。
灸法 3～7壮 温灸5～10分間。
意義 脊中とは背骨の中央にある穴という意味である。
別名 脊柱（せきちゅう）

7. 中樞（ちゅうすう）

部位 第10胸椎棘突起の下。
主治 食道痙攣、背部痛、肋間神経痛、小児疳虫症。
参考 本穴は、WHOでは督脈に属するとしている。

8. 筋縮（きんしゆく）

部位 第9胸椎棘突起の下。
取穴 左右の肩甲骨下角を結ぶ仮線と脊柱とが交わるところが第7胸椎棘突起にあたり、これを基準にして取る。
解剖 脊柱に同じ。
主治 背部痛、麻痺性疾患（中風、小児麻痺、顔面神経麻痺）、てんかん、ヒステリー。
鍼法 5分 斜刺0.5～1寸。
灸法 3～7壮 温灸5～10分間。
意義 筋はすじ、筋肉、五臓色体表の五主で肝に属する。宿はちぢむ、治める。筋縮とは筋肉の縮まる場所、筋の弛緩をひきしめ、肝と関係ある穴という意味である。

9. 至陽（しやう）

部位 第7胸椎棘突起の下。
取穴 左右の肩甲骨下角を結ぶ仮線と脊柱とが交わるところが第7胸椎棘突起にあたり、その下を取る。
解剖 脊柱に同じ。
主治 腎の熱をつかさどる。腎炎、胃疾患（食欲不振、胃酸過多症、胃アトニー）、背部痛。
鍼法 斜刺0.7～1寸。
意義 至陽とは陽にいくところ、本穴より上を人身の陽の部といい、その陽と関係のある穴という意味である。
別名 肺底（はいてい）

10. 霊台（れいだい）

部位 第6胸椎棘突起の下。

取穴 まず第7胸椎棘突起を定め、その上取る。

解剖 脊中に同じ。

主治 脾の熱をつかさどる。喘息、咳嗽、背部痛。

鍼法 5分 上方斜刺0.5～1寸。

灸法 3～5壮 温灸10～20分間。

意義 霊はたましい、神のみたま、不思議なもの、ここでは心臓をさす。台は上にものを乗せてささえるもの、物事のもととなるもの。霊台とは心臓を乗せるところという意味で、心臓と関係ある穴である。

11. 神道（しんどう）

部位 第5胸椎棘突起の下。

取穴 まず第7胸椎棘突起を定め、これを基準にして取る。

解剖 脊中に同じ。

主治 肝の熱をつかさどる。機能的疾患（神経衰弱、ヒステリー、てんかん、健忘症、小児のひきつけなど）、心悸亢進症。

鍼法 5分 斜刺0.5～1寸。

灸法 3～7壮 温灸5～10分間。

意義 神は天の神、精神、こころ、五臓色体表の五精で心に属する。道はみち。神道とは心臓に通じるところ、心臓と関係ある穴という意味である。

12. 身柱（しんちゅう）

部位 第3胸椎棘突起の下。

取穴 まず第7頸椎棘突起を定め、これを基準にして取る。また、左右の肩甲棘内端を結ぶ仮線と脊柱とが交わるところが第3胸椎棘突起にあたり、その下取る。

解剖 脊中に同じ。

主治 小児科疾患の特効穴（疳虫症、吐乳症、腺病質、百日咳、消化不良、てんかんなど）。神経系疾患（神経衰弱、ヒステリー、精神病、脊髄炎、脳溢血、小児麻痺、顔面神経麻痺）、呼吸器疾患（感冒、咳嗽、咽喉カタル、気管支カタル、喘息、肺結核、胸膜炎）、疲労回復、肩背痛。

鍼法 5分 上方斜刺0.7～1寸。

灸法 3～5壮 温灸10～20分間。

参考 本穴の別名を「チリケ」という。「チリケ」の解釈については二つの説がある。まず塵気は「塵はごみ、ほこり、けがれる、よごれ」などの字義のように、けがれた気を散らし、うっ滞した気を散らす効果があるところから名付けられた。一方、智利介は、知能の利益を助ける穴と解釈し、本穴に施灸すると頭脳が明瞭になるとして、いずれも疾病の予防と治療のうえで重要

視している。

意義 身はからだ、木の幹。柱ははしら。身柱とは人身の支柱となる大切なところにある穴という意味である。

別名 塵気、智利介（ちりげ）

13. 陶道（とうどう）

部位 第1胸椎棘突起の下。

取穴 まず第7頸椎棘突起を定め、これを基準にして取る。

解剖 僧帽筋、胸神経後枝、最上肋間動脈の枝。

主治 感冒（鍼がよい）、脳神経系疾患による頭重・頭痛・眩暈・項強。

鍼法 5分 やや上方斜刺1～1.5寸。

灸法 3～7壮 温灸5～15分間。

意義 陶はやきもの、ひらく、喜ぶ、やしなう。道はみち。陶道とは道を開く、すなわち陽の脈の海（督脈のこと）として陽気の運行を発揚するところという意味である。陽気がうっ積して起こる病に効果のある穴である。

14. 大椎（だいつい）

部位 第7頸椎棘突起の下。

取穴 頭部をやや前屈し、肩を固定して頸を左右に動かすと、これに伴って動く突起が頸椎、動かない突起が胸椎である。動くものの最下部の隆起が第7頸椎棘突起であり、その下を取る。

解剖 僧帽筋、頸神経後枝、頸横動脈。

主治 頸項強（項のこわばり）、頭痛、鼻出血、鼻カタルや扁桃炎の発熱、肺結核。

鍼法 5分 やや上方斜刺1～1.5寸。（深刺および雀啄、旋撚などの手技は避けた方がよい）

灸法 3～7壮 温灸5～15分間。

参考 急性鼻カタルに灸30壮または置鍼がよいといわれる。

意義 大は大きい、大切。椎は椎骨。大椎とは大きな椎骨という意味で第7頸椎（隆椎）をさす。またすべての陽経と交わり、陽病に用いる重要な穴という意味である。

15. 瘖門（あもん）

部位 項窩の中央。

取穴 項窩の中央で後髪際の上5分を取る。第1・第2頸椎棘突起の間に当たる。

解剖 頸神経後枝、後頭動脈。

主治 脳炎・脳溢血、高血圧などによる言語障害の特効穴。頸項強（項のこわばり）。

鍼法 3分 直刺1～2寸。（特に上方への深刺および雀啄、旋撚などの手技は避けた方がよい）

参考 本穴は延髄と関係があり約3cmまでは危険はないが、70度の角度で上方に4.5cm刺

鍼すると、後頭骨下縁と環椎との間を通過して鍼尖が延髄後面に達するといわれ注意を要する。禁灸とされているが、舌に障害のある言語障害には灸3壮で効果があるとされている。

意義 瘖は言語を発し得ない病。門は出入口。瘖門とは言語障害を主治する穴であり、また深部に延髄があるため、注意を要する穴という意味がある。

16. 風府（ふうふ）

部位 外後頭隆起の下方で後髪際の上1寸。

取穴 外後頭隆起の下方で後髪際とのほぼ中間に取る。

（注）外後頭隆起の直下とする説、下方5分とする説などもある。

解剖 大後頭神経、後頭動脈。

主治 風邪の主治穴。鼻疾患（鼻出血、蓄膿症、鼻カタル、肥厚性鼻炎）、脳充血、脳溢血、高血圧、頭痛、神経衰弱、言語障害。

鍼法 3分 直刺0.5～1寸。

参考 風邪の際は、膀胱経の風門穴、胆経の風池穴とともに反応がよく現れるところで、上部胸椎両側の諸穴とともに散鍼を施して効果がある。

意義 風はかぜ、風邪、中風。府は人やものが集まる場所、反応点。風府とは風邪の集まる場所という意味である。

17. 脳戸（のうこ）

部位 外後頭隆起上際の陥凹部。

取穴 外後頭隆起の上の陥凹部に取る。

解剖 帽状腱膜、顔面神経の枝、大後頭神経、後頭動脈。

主治 脳充血、後頭神経痛。

鍼法 2分 斜刺0.5～0.8寸。

灸法 温灸2～3分間。

意義 脳戸とは脳の出入口、すなわち脳疾患の反応点・治療点という意味である。

18. 強間（きょうかん）

部位 脳戸の上1寸5分。

取穴 脳戸と百会との間を3等分して、下3分の1のところに入る。

解剖 脳戸に同じ。

主治 頭痛、脳充血、高血圧、てんかん。

鍼法 2分 斜刺0.5～1寸。

灸法 3壮 温灸5～20分間。

意義 強はつよい、体力や気力が強い、強くする。間はいだ、安んずる、転じていやす。強間とは脳を健やかにする穴という意味である。また強間の間をてんかんと考えれば、てんかんや精神病などの主治穴ともいえる。

19. 後頂（ごちょう）

部位 脳戸の上方3寸、百会の後下方1寸5分。
取穴 脳戸と百会との間を3等分して、上3分の1のところ取る。
解剖 脳戸に同じ。
主治 頭痛、眩暈。
鍼法 2分 斜刺0.5～1寸。
灸法 3壮 温灸5～20分間。
意義 後はうしろ。頂はいただき、頭頂骨。後頂とは前頂に対応する穴名で、頭頂部の百会の後ろにある穴という意味である。

20. 百会（ひゃくえ）

部位 頭頂部の正中線と連耳線との交叉部。
取穴 頭頂部正中線上で、連耳線（左右の耳介を前に折り、その上角を結ぶ線）との交叉部に取る。
解剖 帽状腱膜、顔面神経の枝、眼窩上神経の枝、浅側頭動脈、眼窩上動脈。
主治 すべての脳疾患の特効穴（脳充血、脳溢血、高血圧、神経衰弱、てんかん、不眠症、健忘症、精神病、頭痛など）。鼻疾患（蓄膿症、肥厚性鼻炎など）、肛門疾患（痔核、脱肛）。
鍼法 3分 前方または側方横刺0.5～1寸。
灸法 3～7壮 温灸5～20分間。
参考 乳児は骨の発育が不完全であるから注意を要する。

おもに灸を用いるが多壯灸を禁じる。高血圧に施灸すると血圧が低下して、耳鳴や眩暈が緩解する。不眠症は就寝直前に施灸すると、熟睡できるといわれる。脳充血には瀉血を行うことが多い。

本穴に施灸するときは、まず五臓六腑の機能を整えてから行わなければならないといわれる。
意義 百は百回、多い、十分。会はあう、合する、交わる。百会とは百脈すなわち多くの経脈が集まり合うところという意味であり、人身の陽気を整えるのに重要な穴である。

別名 三陽五会（さんようごえ）

21. 前頂（ぜんちょう）

部位 百会の前方1寸5分。
取穴 百会と神庭との間を3等分して、後ろ3分の1のところ取る。
解剖 帽状腱膜、顔面神経の枝、眼窩上神経の枝、眼窩上動脈。
主治 百会の補助穴。
鍼法 2分 斜刺0.5～1寸。
灸法 3壮 温灸5～20分間。
意義 前はまえ。頂はいただき、頭頂骨。前頂とは後頂に対応する穴名で、頭頂部の百会の前

にある穴という意味である。

22. 顙会（しんえ）

部位 百会の前3寸、神庭の後1寸5分。

取穴 百会と神庭との間を3等分して、前3分の1のところを取る。冠状縫合のほぼ中央で大泉門の部にあたる。

解剖 前頂に同じ。

主治 神経衰弱、不眠症、高血圧、頭痛、肥厚性鼻炎、蓄膿症。

鍼法 2分 斜刺0.5～1寸。

灸法 3～5壮 温灸3～5分間。

参考 小児7歳以下は禁灸とされる。

意義 顙はいただき、頭蓋骨にかたどってできた文字。会はあう、合する、交わる。顙会とは頭蓋部で大泉門にあたる場所にある穴という意味である。

23. 上星（じょうせい）

部位 神庭の後5分。

取穴 顙会の前で前髪際との中間を取る。

解剖 前頂に同じ。

主治 眼科疾患、鼻疾患（肥厚性鼻炎、鼻茸など）、眼窩上神経痛、精神病。

鍼法 2分 斜刺0.5～1寸。

灸法 3壮 温灸5～10分間。

意義 上はうえ、かしら。星はほし、小さい点。上星とは頭部にある重要な点という意味である。

24. 神庭（しんてい）

部位 前髪際を入れること5分で正中線上。

取穴 頭部正中線上で、前髪際を入れること5分を取る。

（注）前髪際の正中とする説もある。

前髪際の不明なものについては、眉間の中央の上方3寸として取穴する。

解剖 前頭筋、顔面神経の枝、眼窩上神経の枝、眼窩上動脈。

主治 顙会に同じ。

鍼法 2分 斜刺0.5～0.8寸。

灸法 3壮 温灸5～10分間。

意義 神はかみ、精神、こころ。庭はにわ。神庭とは精神病を主治する穴という意味である。

25. 素髎（そりょう）

部位 鼻尖の中央。

取穴 鼻尖の中央で、指頭で押すと特に凹むところ取る。
解剖 鼻の筋、顔面神経の枝、眼窩下神経、眼窩下動脈。
主治 鼻出血（あまり用いない）。
鍼法 上方斜刺0.5～1寸。
意義 素はもと、白糸、ありのまま。膠はかどすみ。素膠とは鼻尖部にある穴という意味である。

26. 水溝（すいこう）

部位 鼻中隔の下で人中の中央。
取穴 鼻中隔直下と上唇との中間、人中の中に入る。
解剖 口輪筋、顔面神経の枝、眼窩下神経、顔面動脈の枝。
主治 気付けに用いる（脳充血、脳溢血、ヒステリー、てんかん、溺死などによる人事不省）
。鍼法 5分 上方横刺0.5～1寸。
灸法 3壮 温灸5～10分間。
参考 指端と同じく知覚過敏であるため、人事不省によく効く。
意義 水溝とは水の溝すなわち鼻水の流れる溝（人中）にある穴という意味である。
別名 人中（にんちゅう）

27. 兌端（だたん）

部位 上唇の中央で皮膚と粘膜との移行部。
取穴 略。
解剖 水溝に同じ。
主治 顔面神経麻痺（あまり用いない）。
鍼法 2分 斜刺0.2～0.3寸。
意義 兌はかえる、とりかえる、なめらか、移行部。端ははし。兌端とは上唇中央先端で皮膚と粘膜との移行部にある穴という意味である。
別名 唇上端（しんじょうたん）

28. 齶交（ぎんこう）

部位 上歯肉の上際で上唇小帯の直下。
取穴 略。
解剖 眼窩下神経の枝、眼窩下動脈の枝。
主治 あまり用いない。
鍼法 3分 上方斜刺0.2～0.3寸。
意義 齶ははぐき。交はまじわる。齶交とは歯肉部にあつて任脈、督脈および胃経の交わるところにある穴という意味である。

経脈流注

督脈の流注は四つに分けられる。

(1) 任脈の会陰穴から起こり、長強穴を経て腰部および背部の正中線を上行し、身柱穴で分かれて膀胱経の風門穴に行き、陶道穴にもどって大椎穴で手足の三陽経と交わる。さらに正中を上行し、風府穴から脳に入る。再び頭部の正中を上り、百会穴で膀胱経と交わり、前額部、眉部の正中を経て鬪交穴に終わる。

(2) 小骨盤腔（胞中）から起こり、会陰穴、尾骨先端および殿部を経て、大腿の後内側で腎経と、後側で膀胱経と交わった後、再び脊柱を上り腎に入る。

(3) 膀胱経の睛明穴とともに起こり、前額部を上り、頭頂部で再び膀胱経と交わり脳に入る。さらに後頭部、脊柱の両側を下り腎に入る。

(4) 下腹部から上行し、臍の中央を通して心を貫き咽喉に進み、口唇をめぐる胃経の承泣穴に達する。

督脈は「陽の海」といわれ、すべての陽に属する経路を統括している。

手の太陰肺経

第3節 手の太陰肺経（左右各々11穴）

中府 雲門 天府 俠白 尺沢 孔最 列缺 経渠 太淵 魚際 少商

手の太陰肺経は、足の厥陰肝経の脈を受けて上腹部から始まり、大腸をまとい、肺に属し、気管、喉頭をめぐる前胸部上外側に達する。ここから上腕前内側、前腕前外側を経て、母指外側爪根部に終わる。

前腕下部から分かれた枝は、示指外側爪根部に至り大腸経につながる。

1. 中府（ちゅうふ）

部位 雲門の下方1寸で正中線の外方6寸。

取穴 任脈の華蓋穴の外方6寸、鎖骨下窩で大胸筋の張ったところよりやや上方に取る。

解剖 大胸筋、前胸神経、鎖骨上神経、腋窩動脈の枝。

要穴 肺経の募穴。

主治 呼吸器疾患特に肺結核・喘息の特効穴。

鍼法 3分 上外方斜刺0.5～1寸。

灸法 3～5壮 温灸5～10分間。

参考 肺疾患の際によく反応が現れる。肩関節リウマチや上腕の神経痛で上肢挙上困難なときは、小腸経の天宗穴、肩貞穴、臑兪穴とともに圧痛があり、併用して著効がある。また、膀胱経の大杼穴、風門穴、胃経の缺盆穴とともに、鍼を刺して高い熱を下げるのに効果がある。

意義 中はなか、あたる。府は人やものが集まる場所。中府とは疾病の反応が強く現れるところにある穴という意味である。また中は中焦を意味し、中焦の気がここに集まるともいう。

別名 肺募（はいぼ）

2. 雲門（うんもん）

部位 鎖骨下窩で烏口突起の内側、正中線の外方6寸。

取穴 上肢を前に挙げて鎖骨中央のやや外方下際にできる陥凹部、中府の上方1寸に取る。

解剖 中府に同じ。

主治 中府に同じ。

鍼法 3分 外上方斜刺0.5～1寸。

灸法 3～7壮 温灸5～15分間。

意義 雲は生氣。門は人やものが出入りするところ。雲門とは外界の生氣が出入りするところで、肺と関係のある穴という意味である。

3. 天府（てんぷ）

部位 腋窩横紋の前端から尺沢に向かって下がること3寸、上腕の前内側。

取穴 腋窩横紋の前端と尺沢との間を3等分して、上3分の1のところ、上腕二頭筋長頭と短

頭との筋溝に取る。上肢を前に伸ばし、顔をその方に傾けて鼻尖が触れるところにあたる。

(注) 腋窩横紋の前端から尺沢までの長さを9寸として取穴する。

解剖 上腕二頭筋、筋皮神経、内側上腕皮神経、上腕動脈の枝。

主治 鼻出血(特に高血圧によるもの)の特効穴。その他、脳・肺・胃などの出血、上腕の神経痛、肩関節リウマチ。

鍼法 4分 直刺1～1.5寸。

灸法 温灸5分間。

意義 天は空、外界の生气。府は人やものが集まるところ。天府は外界の生气が集まる反応点という意味である。

4. 侠白(きょうはく)

部位 腋窩横紋の前端から尺沢に向かって下がること4寸、前内側。

取穴 天府の下方1寸で上腕二頭筋長頭と短頭との筋溝に取る。前胸壁に上腕を接し乳頭が触れるところにあたる。

解剖 天府に同じ。

主治 心臓疾患特に心臓痛・胸内苦悶。

鍼法 2分 直刺1～1.5寸。

灸法 3～5壮 温灸10～15分間。

意義 侠ははさむ。白は五臓色体表の五色で肺にあたる。侠白とは肺をはさむ部位にある穴という意味である。

5. 尺沢(しゃくたく)

部位 肘窩横紋上で上腕二頭筋腱の外側。

取穴 肘を曲げて上腕二頭筋腱を緊張させ、その外側陥凹部に取る。

解剖 上腕二頭筋腱、筋皮神経、内側前腕皮神経、肘関節動脈網。

要穴 肺経の合穴。

主治 呼吸器疾患および心臓疾患、特に咽頭痛の特効穴。眼・鼻の疾患、高血圧、小児痙攣および過敏症、肘関節リウマチ。

鍼法 2分 直刺0.5～1寸。

灸法 温灸5～10分間。

参考 咽頭痛には20～30壮の多壮灸を用いる。また刺鍼の際は上腕二頭筋腱の外側から斜めに刺入してひびかせるとよい。

意義 尺は尺中(肘窩)、尺脈(橈骨動脈)。沢は水が浅くたまるところ。尺沢とは肘窩において邪気がよく反応するところにある穴という意味である。

6. 孔最(こうさい)

部位 尺沢から橈骨茎状突起に向かって下がること3寸、前腕前面の外側。

取穴 肘窩から腕橈骨筋の前縁に沿って下がること3寸、斜めに走ってきた円回内筋の上
取る。

(注) 前腕の長さを1尺として取穴する。

解剖 円回内筋、正中神経、外側前腕皮神経、橈骨動脈の枝。

要穴 肺経の郄穴。

主治 肛門疾患の特効穴。母指麻痺。

鍼法 2分 直刺1～1.5寸。

灸法 3～7壮 温灸5～15分間。

参考 呼吸器疾患や熱性疾患で汗が出ないとき、大腸経の合谷穴と同様よく効き発汗する。

意義 孔はあな、すきま。最はもつとも、邪気の集まるところ。孔最とは急性症状の反応がよく現れるところにある穴という意味である。

7. 列缺（れっけつ）

部位 手関節横紋の上方1寸5分で前腕前面の外側、動脈拍動部のやや外側。

取穴 橈骨茎状突起と長母指屈筋腱との間で、橈骨動脈拍動部のやや外側、手関節横紋の上方1寸5分
1寸5分を取る。両手の母指と示指とを開きこれを交叉させたとき、示指頭が触れるところにあ
たる。

解剖 腕橈骨筋、橈骨神経、外側前腕皮神経、橈骨動脈の枝。

要穴 肺経の絡穴、四総穴の一つ、八総穴の一つ。

主治 扁桃炎、咽頭痛、母指痛、片麻痺（特に上肢）、顔面神経麻痺。

鍼法 2分 上方斜刺0.5～1寸。

灸法 3～5壮 温灸5～15分間。

参考 中風の予防に年壯灸を用いることもある。

意義 列は連なる。缺は一部が欠けて少なくなる。列缺とは本経から絡脈（分枝）が分かれるところにある穴という意味である。

8. 経渠（けいきょ）

部位 手関節横紋の上方1寸、橈骨茎状突起の内側で動脈拍動部。

取穴 橈骨茎状突起が最も突出した部の内側で、橈骨動脈拍動部を取る。

解剖 長母指屈筋腱、正中神経の枝、外側前腕皮神経、橈骨動脈。

要穴 肺経の経穴。

主治 扁桃炎・気管支炎で発熱したもの。

鍼法 3分 斜刺0.5～0.7寸。

参考 禁灸とする説もあるが、扁桃炎に少灸で著効があるとされている。肺経の喘咳寒熱に応
用する。

意義 経はたていと、すじ、五行穴の経であり、渠は溝。経渠とは脈気が勢いよく流れる溝、
すなわち橈骨動脈部にある穴という意味である。

9. 太淵（たいえん）

部位 手関節前面横紋の外側で動脈拍動部。
取穴 手関節前面横紋と橈骨動脈との交叉部を取る。
解剖 経渠に同じ。
要穴 肺経の原穴、肺経の兪穴、八会穴の脈会穴。
主治 呼吸器疾患およびそれに伴う胃腸障害の特効穴。母指痛、手関節炎またはリウマチ。
鍼法 2分 直刺0.3～0.5寸。
灸法 1～3壮 温灸3～5分間。
参考 肺疾患ならびに體重節痛に応用する。また、八会穴の脈会穴というところから不整脈に応用する。
意義 太は心とい、重要。淵はふち、水が深くたまるところ。太淵は肺経の原穴であり兪穴であるから、反応がよく現れるところである。

10. 魚際（ぎょさい）

部位 第1中手指節関節の上の外側、表裏の境目の陥凹部。
取穴 第1中手指節関節のすぐ上で、第1中手骨の外側を底から頭に向かってなで下ろしたとき、指がとまるところ取る。
（注）本穴の取穴には上記のほかに2節がある。
①第1中手骨底の上外側。
②第1中手骨の中央の外側。
解剖 短母指外転筋、橈骨神経の枝、橈骨動脈の枝。
要穴 肺経の栄穴。
主治 母指痛の特効穴。
鍼法 2分 直刺0.5～1寸。
灸法 3壮 温灸1～3分間。
参考 母指痛には大腸経の陽谿穴、偏歴穴と併用する。頭痛、脳充血、黄色舌苔に刺鍼するほか、本穴の血絡（血管の怒張）に瀉血して効果が著しい。肺経の陽病のとき身熱を去るのに用いる。
意義 魚は魚腹といって母指球を意味する。際はきわ、ほとり。魚際は母指球のほとりにある穴という意味である。

11. 少商（しょうしょう）

部位 母指外側（橈側）爪根部を去ること1分。
取穴 爪の上端から横に引いた仮線と、外側端から上に引いた仮線との交叉部を取る。
解剖 橈骨神経の枝、橈骨動脈の枝。
要穴 肺経の井穴。

主治 扁桃炎、咽頭炎。

鍼法 1分 上方斜刺0.1寸。

灸法 3～7壮 温灸1～3分間。

参考 扁桃炎、咽頭炎では小腸経の少沢穴と併用すると著効があり、乳腺炎では小腸経の天宗穴、任脈の膻中穴と併用すると効果がある。また、胸苦しさ、心窩部での飲食物のつかえ等に刺鍼すると有効である。肺疾患で心下満に応用する。

意義 少はすくない、経脈の末梢を意味する。商はあきなう、五臓色体表の五音で肺にあたる。少商とは肺経の末端にある穴という意味である。

経脈流注

中焦の中腕穴から起こり、下って任脈の水分穴の部で大腸をまとい、任脈の外側を上って上腕穴の部で胃の噴門部をめぐり、横隔膜を貫いて肺に属する。さらに肺から気管および喉頭をめぐり、横に走って中府穴に行き脾経に交わる。さらに雲門穴を通過して腋窩に下り、上腕前内側を過ぎ、尺沢穴に出て前腕前外側を下り、母指球外側を経て少商に終わる。

列缺穴から分かれた枝は少商穴に至り大腸経に連絡する。

手の陽明大腸経

第4節 手陽明大腸経（左右各々20穴）

商陽 二間 三間 合谷 陽谿 遍歴 温溜 下廉 上廉 三里 曲池
肘髎 五里 臂臑 肩髃 巨骨 天鼎 扶突 禾髎 迎香

手の陽明大腸経は、手の太陰肺経の脈を受けて示指外側爪根部から始まり、前腕の外後側、上腕の外側を上って鎖骨上窩から胸中に入り、肺をまとい、さらに下って大腸に属する。

鎖骨上窩から分かれた枝は側頸部を上り、左右交叉して鼻翼の外側で胃経につながる。

1. 商陽（しょうよう）

部位 示指外側（橈側）爪根部を去ること1分。

取穴 爪の上端から横に引いた仮線と、外側端から上に引いた仮線との交叉部に取る。

解剖 正中神経の枝、浅掌動脈弓の枝。

要穴 大腸経の井穴。

主治 瀉血での特効穴。扁桃炎、脳充血、高血圧、耳鳴、胸内苦悶。

鍼法 1分 直刺0.2～0.3寸。

参考 大腸経疾患において、特に大腸自身の疾患に応用する。

意義 商はあきなう、五臓色体表の五音で肺にあたる。陽は陽明大腸経を意味する。商陽とは肺経を受けた経脈が大腸経として始まる場所にある穴という意味である。

2. 二間（じかん）

部位 第2中手指節関節の下の外側。

取穴 第2中手指節関節部の外側を触察し、その下部に触れる陥凹部に取る。

（注）示指の近位指節間関節の外側にとする節もある。

解剖 背側骨間筋、尺骨神経の枝、橈骨神経の枝、第1背側中手動脈。

要穴 大腸経の栄穴。

主治 扁桃炎、歯痛、鼻出血（胆経の風池穴、完骨血と併用する）、そのた小児のひきつけに際してこの部にうっ血を認めるとき、瀉血すると効果がある。

鍼法 3分 直刺0.3寸。

灸法 3壮 温灸5分間。

参考 沢田流では示指の近位指節間関節の外側に取り、小児の疳虫症や便秘、麦粒腫などによいとされている。

意義 二は2。間はいだ。二間とは示指の末端から数えて二つめにある穴という意味である。

3. 三間（さんかん）

部位 第2中手指節関節の上の外側。

取穴 第2中手指節関節部のすぐ上で、合谷から指頭でなで下ろしたとき、指がとまるところに取る。

（注）第2中手指節関節の外側にとるとする節もある。

解剖 二間に同じ。

要穴 大腸経の兪穴。

主治 二間に同じ。その他関節リウマチ。

鍼法 3分 直刺0.3寸。

灸法 3壮 温灸5～10分間。

参考 大腸経の疾患で、特に胆経と関係のある疾患に応用する。

意義 三は3。間はあいだ。三間とは示指の末端から数えて三つめにある穴という意味である。

。

4. 合谷（ごうこく）

部位 第1・第2中手骨底の間の背面。

取穴 第1・第2中手骨底の間で、示指側に向かって圧迫して強く圧痛のあるところ取る。

（注）沢田流では、第1・第2中手骨底の間のやや上で、橈骨動脈の拍動がよく触れるところ取るとしている。

解剖 背側骨間筋、橈骨神経の枝、母指手動脈。

要穴 大腸経の原穴、四総穴の

主治 すべての眼科疾患、高血圧や脳充血、耳鳴や歯痛等の実証、神経系疾患（特にてんかん、小児のひきつけ、神経衰弱など）、化膿性疾患（疔や癰に多壯灸）、母指のリウマチには必須の穴である。脳貧血にも用いる。また、高熱・扁桃炎・咽頭痛などには、商陽穴、二間穴、三間穴とともに用いる。

鍼法 3分 直刺0.5～1寸。

灸法 3壮 温灸5～15分間。

参考 沢田流では高血圧の診断に重要な穴であるとしている。

大腸経の疾患で、原気不足すなわち全身衰弱や疲労時に必ず応用する。

意義 合はがっする。谷はたに、谷あいの凹み。合谷とは第1・第2中手骨が基節で合わさってできた凹みで、反応点・治療点として脈気がよく集まるところにある穴という意味である。

別名 合骨（ごうこつ）

5. 陽谿（ようけい）

部位 橈骨下端の直下で、母指を伸ばせば深く凹むところ。

取穴 母指を伸ばすと、長母指伸筋腱と短母指伸筋腱との間に凹みができる。その中で、舟状骨と橈骨の間を取る。

解剖 長・短母指伸筋腱、橈骨神経の枝、橈骨動脈。
要穴 大腸経の経穴。
主治 手関節リウマチ、歯痛、耳鳴、橈骨神経痛および麻痺。
鍼法 3分 直刺0.3～1寸。
灸法 3壮 温灸10～15分間。
意義 陽は陽明大腸経。谿は細長い谷川。陽谿とは陽明大腸経の脈気がよく流れるところにある穴という意味である。

6. 偏歴（れんれき）

部位 陽谿の上方3寸、橈骨の後外側。
取穴 陽谿から曲池に向かって上ること3寸のところ取る。
解剖 長母指外転筋、橈骨神経の枝、後前腕皮神経、後骨間動脈。
要穴 大腸経の絡穴。
主治 手関節の過労に基づく腱鞘炎の特効穴（灸・鍼および皮内鍼がよく効く）。母指麻痺、歯痛、鼻出血（血の道）。
鍼法 3分 直刺0.5～1寸。
灸法 3壮 温灸10～15分間。
意義 偏はかたよる。歴はめぐる、注ぐ。偏歴とは大腸経の本幹が前腕の外側部にかたよって注ぐところにある穴という意味である。

7. 温溜（おんる）

部位 陽谿の上方5寸、陽谿と曲池との中間。
取穴 手を握ったとき橈骨の際に硬く触れる筋の先を取る。
解剖 長・短橈側手根伸筋、橈骨神経の枝、外側前腕皮神経、橈骨動脈の枝。
要穴 大腸経の郄穴。
主治 歯痛特に下歯痛の特効穴。口内炎（多壮灸）、頬の腫れ、肛門疾患。
鍼法 5分 直刺1～1.5寸。
灸法 3壮 温灸10～15分間。
参考 大腸経の急性疾患、特に外邪の気が充実した場合に応用する。
意義 温はあたためる、いで湯。溜はたまる。温溜とは郄穴として脈気がたまり、反応点としてよく現れるところにある穴という意味である。
別名 蛇頭（だとう）

8. 下廉（げれん）

部位 曲池の下方4寸、前腕の後外側。
取穴 曲池の下方4寸で、長・短橈側手根伸筋間を取る。
解剖 温溜に同じ。

主治 橈骨神経痛および麻痺。

鍼法 5分 直刺1～2寸。

灸法 5～7壮 温灸5～20分間。

参考 大腸経からきた病のときは、曲池穴～下廉穴の線が硬く張ってくることが多い。このような場合、いずれの穴でもよく効く。また下廉は、膀胱炎や膀胱麻痺、腸の病に奇効を奏する。

意義 下はした。廉はかど。下廉とは上廉に対応する穴名で、前腕の前廉の経路にある穴という意味である。

9. 上廉（じょうれん）

部位 曲池の下方3寸、前腕の後外側。

取穴 曲池の下方3寸で、長・短橈側手根伸筋間を取る。

解剖 温溜に同じ。

主治 下廉に同じ。

鍼法 5分 直刺1～2寸。

灸法 温灸5～20分間。

参考 偏風（半身不随）や頭風（脳・脊髄の炎症のために起こる意識障害）にも効果があるとされている。

意義 上はうえ。廉はかど。上廉とは下廉に対応する穴名で、前腕の前廉の経路にある穴という意味である。

10. 三里（さんり）

部位 曲池の下方2寸、前腕の後外側。

取穴 曲池の下方2寸で、長・短橈側手根伸筋間を取る。

解剖 温溜に同じ。

主治 疔・廊などの化膿性疾患、すべての麻痺の特効穴。歯痛、脳溢血、脳充血、脳貧血、下腹部の冷え込みが頭へ上ったもの、蓄膿症。

鍼法 5分 直刺1～2寸。

灸法 5～7壮 温灸5～20分間。

参考 瘰癧やがんの対症療法としても用いられる。化膿性疾患の際は20～30壮の多壮灸がよく、最初熱く感じるものには熱くなるまで、熱く感じないものには熱く感じるまで施灸し、面疔には合谷穴、曲池穴、小腸経の養老穴と併用する。歯痛、扁桃炎、顔面の腫れものなどのときは、この付近の経路は硬くなり、圧痛が現れる。鍼または灸によって反射的に脳貧血を起こしたとき、ここに鍼して治す。

意義 三は三つめ、初陽（陽の数の始まり）。里はさと、宿るところ。三里とは陽病の初期症状が宿るところで、陽病に用いる穴という意味である。

別名 手三里（てさんり）

11. 曲池（きょくち）

部位 肘窩横紋の外方で、上腕骨外側上顆の前。

取穴 肘を半ば曲げたときにできる肘窩横紋の外方で、上腕骨小頭と橈骨頭とが接するところ
に取る。

解剖 腕橈骨筋、橈骨神経の枝、下外側上腕皮神経、肘関節動脈網。

要穴 大腸経の合穴。

主治 皮膚病、癩癧、化膿性疾患、すべての眼科疾患、上腕の神経痛と麻痺、半身不随、歯痛、
咽頭痛などの特効穴。その他大腸経の表熱や月経不順、頭痛、肩こりなど。

鍼法 7分 直刺0.5～2.5寸。

灸法 皮膚病、癩癧、化膿性疾患は、手の三里穴と併用、眼科疾患は合谷穴と併用、歯痛と咽
頭痛は手の三里穴、温溜穴、合谷穴と併用する。

大腸経の表熱は、二間穴、三間穴、合谷穴と併用、婦人科疾患特に月経不順は脾経の三陰交穴、
陰陵泉穴、血海穴、腎経の照海穴と併用する。

沢田流では全身の機能を調整する必須穴として、膀胱経の天柱穴、腎兪穴、任脈の中腕穴、胃
経の天枢穴、三里穴などととも、すべての疾患に用いる。

意義 曲はまがる、ここでは肘関節。池はいけ、たまる、地をうがち水を集めるところ。曲池
とは肘関節が曲がる部にあつて、脈気がよく集まる場所という意味である。

12. 肘髎（ちゅうりょう）

部位 上腕骨外側上顆の上際で、上腕三頭筋外縁の陥凹部。

取穴 曲池の後上方、上腕骨外側上顆の上際で、上腕三頭筋外縁の陥凹部に取る。

解剖 上腕三頭筋、橈骨神経の枝、後上腕皮神経、上腕深動脈の枝。

主治 上肢の神経痛や麻痺、肘関節リウマチ。

鍼法 3分 斜刺1～1.5寸。

灸法 3壮 温灸5～15分間。

意義 肘は肘関節。髎は亀の尾、骨のかどすみ。肘髎とは上腕骨下部後外縁のかどばつたところ
にある穴という意味である。

13. 五里（ごり）

部位 曲池の上方三寸、上腕の外側。

取穴 曲池から肩髃に向かって上ること3寸、上腕三頭筋の外縁に取る。

（注）上腕の長さを1尺として取穴する。

解剖 上腕三頭筋、橈骨神経の枝、外側上腕皮神経、上腕深動脈の枝。

主治 肘髎に同じ、その他癩癧、皮膚病など。

鍼法 5分 直刺1～2寸。

灸法 7壮 温灸5～15分間。

意義 五里の穴名の意義は明らかではない。

別名 手五里(てごり)

14. 臂臑(ひじゅ)

部位 肩髃の下方3寸、上腕の外側。

取穴 曲池から肩髃に向かって上ること7寸、三角筋停止部の後縁に取る。

解剖 三角筋後縁、腋窩神経、外側上腕皮神経、後上腕回旋動脈。

主治 上肢の神経痛および麻痺、五十肩、頭痛、瘰癧。

鍼法 3分 直刺0.5～1寸。

灸法 3～7壮 温灸5～15分間。

意義 臂は前腕。臑は上腕。臂臑とは上肢の疾患に用いる穴という意味である。

15. 肩髃(けんぐう)

部位 肩峰外端と上腕骨頭との間の陥凹部。

取穴 上腕を外転させたとき、肩峰外端にできる陥凹部に取る。

解剖 三角筋起始部、腋窩神経、外側上腕皮神経、胸肩峰動脈。

主治 肩関節炎やリウマチ、上肢の神経痛または麻痺、半身不随、皮膚病などの特效穴。

鍼法 8分 直刺・斜刺・横刺2～3寸。

灸法 3～5壮 温灸5～15分間。

参考 半身不随では、患側の三焦経の肩髃穴、小腸経の肩貞穴とともに、早期(17日以内)に多壮灸すれば肩関節の筋力が衰えないといわれる。

意義 肩は肩峰または肩関節。髃はかどすみ。肩髃とは肩峰の外端にある穴という意味である。

別名 肩尖(けんせん)

16. 巨骨(ここつ)

部位 鎖骨外端と肩峰との間の陥凹部。

取穴 肩髃の内方約2寸で、肩鎖関節の内側陥凹部に取る。

解剖 僧帽筋、副神経、鎖骨上神経、頸横動脈。

主治 上肢の神経痛、肩関節リウマチ、頑固な肩こり、歯痛、小児の疳虫症。

鍼法 15分 直刺1～1.5寸。

灸法 3～7壮 温灸5～15分間。

参考 強刺激を与えると脳貧血を起こすので注意を要する。

意義 巨骨は現今の鎖骨にあたり、したがって鎖骨の際にある穴という意味である。

17. 天鼎(てんてい)

部位 扶突の下方1寸で胸鎖乳突筋の後縁。

取穴 扶突から胸鎖乳突筋を越え、その後縁に沿って1寸下がったところ取る。

解剖 広頸筋・胸鎖乳突筋後縁、顔面神経・副神経、鎖骨上神経、甲状腺動脈。
主治 主として頸部、咽頭部の異常に用いる。すなわち扁桃炎、歯痛、肩こりなど。
鍼法 3分 直刺0.5～1寸。
灸法 3～7壮 温灸5～15分間。
参考 扁桃炎、歯痛では扶突穴とともに強い圧痛が現れ、肩こりでは胸鎖乳突筋部とともに強い圧痛があり、これを取り去ると軽快する。
意義 天は心身の天の部（頸より上）、ここでは咽頭と喉頭とを意味し、鼎はかなえ（三本足の入れ物）。天鼎とは正三角形の頂点にあたるところで、胸鎖乳突筋後縁と僧帽筋外縁および鎖骨の上縁で囲まれた外側頸三角の一頂点にあって、咽頭・喉頭と深い関係のある穴という意味である。
別名 天頂（てんちょう）

18. 扶突（ふとつ）

部位 喉頭隆起の外方3寸、下顎角の下方1寸。
取穴 胃経の人迎穴（喉頭隆起の外方1寸5分、動脈拍動部）の外方1寸5分、胸鎖乳突筋中央よりやや前方に取る。
解剖 胸鎖乳突筋、副神経、頸横神経、胸鎖乳突筋動脈。
主治 天鼎に同じ。
鍼法 3分 直刺0.5～1寸。
灸法 1～3壮 温灸5～1寸。
参考 喉頭の異常、特に気管の病として、咳嗽、喘息に鍼をすると著効があるが、数分後にかえって強い発作が起こることもあるから、強刺激は絶対に慎まなければならない。
意義 扶はたすける、かたわら、また手の指4本を並べた横幅の寸法を一扶という。突は突出、ここでは喉頭隆起をさす。扶突とは喉頭隆起のかたわら一扶ぐらいにある穴という意味である。

19. 禾髎（かりょう）

部位 鼻孔の直下で、督脈の水溝穴の外方5分。
取穴 鼻の下の縦溝を人中といい、その中央の外方で鼻孔の直下にする。
解剖 口輪筋、顔面神経、眼窩下神経、顔面動脈の枝。
主治 鼻疾患（鼻出血、鼻カタル、鼻孔閉塞、嗅覚減退など）、三叉神経痛特に上歯痛、顔面神経麻痺。
鍼法 3分 内方横刺0.3～0.5寸。
意義 禾は稲、稲の穂で五臓色体表の五穀で肺・大腸にあたる。髎はかどすみ。禾髎とは大腸経のかどすみにあたる穴という意味である。

20. 迎香（げいこう）

部位 鼻孔の外方5分で鼻唇溝中。
取穴 鼻孔の直下から外方に引いた仮線が鼻唇溝と交わるところに取る。
解剖 上唇鼻翼挙筋、顔面神経、眼窩下神経の枝、顔面動脈の枝。
主治 禾髎に同じ。
鍼法 5分 横刺0.5～1寸。
参考 鼻疾患には特に鍼がよく、たとえば蓄膿症、肥厚性鼻炎、嗅覚麻痺には毫鍼を用い、瀉血すればなおよいといわれる。禁灸ではあるが、顔面神経麻痺や嗅覚麻痺などには灸の併用も効果が大きい。

小児や妊婦には糸状灸か知熱灸、温灸で効果があるとされている。

意義 迎はむかえる。香は五臓色体表の五香で脾と胃に属する。迎香とは胃を迎えるところで、大腸経から胃経に連絡する穴という意味のほか、においを迎えるところから嗅覚に関係する穴という意味もある。

経脈流注

商陽穴から起こり、示指の外側から合谷穴に行き、前腕の後外側を橈骨に沿って上り曲池穴に入る。さらに上腕の外側を上って肩髃穴に至り、鎖骨の後外側を経て秉風穴で小腸経と交わり、大椎穴で督脈および他の陽経と交わる。ここから胃経の缺盆穴を経て胸中に入り、肺をまとい下って横隔膜を貫き胃経の天枢穴の部で大腸に属する。

缺盆穴から分かれた枝は側頸部を上り、下歯の歯肉をめぐって承漿穴で任脈と交わり、口唇をめぐって人中で左右交叉し、迎香穴で胃経に連絡する。

足の陽明胃経

第5節 足の陽明胃経（左右各々45穴）

承泣 四白 巨髎 地倉 大迎 頰車 下関 頭維 人迎 水突 気舎
缺盆 気戸 庫房 屋翳 膺窓 乳中 乳根 不容 承満 梁門 関
門 太乙 滑肉門 天枢 外陵 大巨 水道 归来 気衝 髀関 伏兎 陰
市 梁丘 犢鼻 三里 上巨虚 条口 下巨虚 豊隆 解谿 衝陽 陷谷
内庭 厲兌

足の陽明胃経は、手の陽明大腸経の脈を受けて、鼻翼の外側から始まり、上って鼻根部で左右交叉し、内眼角を経て眼窩部に至り、下って下顎、耳前、頰を経て鬢髪の縁を上り、前額に行く。

本経は下顎から分かれて総頸動脈に沿って下り鎖骨上窩に入る。胸中に入るものは横隔膜を貫いて胃に属し脾をまとう。直行するものは、胸部では乳頭線上を、腹部では正中線の外方2寸の部を下行し、さらに大腿、下腿の前外側を下って足背から足の第2指外側爪根部に終わる。

足背部で、第2・第3中足骨間から分かれた枝は、足の母指内側爪根部に至り脾経につながる。

1. 承泣（しょうきゅう）

部位 瞳孔の下方7分、眼窩下縁の中央。

取穴 瞳孔を通る垂直線が眼窩下縁と交わるところに取る。ここを指でさぐると線状のものを触れる。

解剖 眼輪筋、顔面神経頰骨枝、眼窩下神経、眼窩下動脈。

主治 眼科疾患特に充血や炎症性の場合、眼瞼麻痺。

鍼法 1分 直刺1～1.5寸。

参考 眼科疾患には鍼がよく効く。糸状灸で効果が認められる。

意義 承はうける、うけいただく。泣はなく、なみだ。承泣とは眼の直下にあって涙を受けるところ、すなわち眼と関係ある穴という意味である。

2. 四白（しはく）

部位 瞳孔の下方1寸、眼窩下孔部。

取穴 承泣の下方3分で骨が凹んでいるところ取る。眼窩下神経の出る部にあたる。

解剖 上唇挙筋、顔面神経頰骨枝、眼窩下神経、眼窩下動脈。

主治 眼科疾患、蓄膿症、三叉神経痛。

鍼法 3分 直刺0.3～0.8寸。

参考 蓄膿症では、鍼を下方に向けて斜刺し、頰骨の下方に刺入する。やや痛いがよく効く。

意義 四は四方、周囲。白はしろい。四白とは眼輪筋の睫白部（まつげに隠れている白い部分

) にあたり、眼と関係のある穴という意味である。

3. 巨膠（こりょう）

部位 瞳孔の下方で鼻孔の外方8分。

取穴 瞳孔を通る垂直線と、鼻翼下端から横に引いた線との交叉部を取る。ここを押すと上歯槽神経にひびく。

解剖 上唇挙筋、顔面神経頬骨枝、眼窩下神経、顔面動脈。

主治 上歯痛、眼科疾患、蓄膿症。

鍼法 3分 下方斜刺0.3～0.5寸。

灸法 5壮 温灸5分間。

参考 上歯痛に鍼がよく効く。

意義 巨は大きい、ものさし。膠はかどすみ。巨は巨分する（大きく分ける）ことで鼻唇溝を意味し、天の気（鼻）、地の気（口）の出入りするところ。巨膠とは天の分と地の分を大きく分けるかどすみにある穴という意味である。

4. 地倉（ちそう）

部位 口角の外方4分。

取穴 口を開いて口角の外方4分を取る。

解剖 頬筋、顔面神経頬骨枝、眼窩下神経・オトガイ神経、顔面動脈。

主治 顔面神経麻痺、三叉神経痛、高血圧による言語渋滞。

鍼法 3分 横刺1～2.5寸。

灸法 温灸5分間。

参考 この穴は、灸をよく用いて効果があり、糸状灸、知熱灸がよい。

意義 地は土、土地、地の気を意味する。倉はくら、ものを入れておく建物で、大倉といえは胃の別名である。地倉とは口角の近くにあるところから胃の入り口にある穴という意味である。

5. 大迎（だいげい）

部位 下顎角から体に沿って前方1寸3分の骨陷中、動脈拍動部。

取穴 下顎角から体に沿って前に1寸3分の骨陷中、顔面動脈拍動部を取る。

（注）下顎角と口角との中間で、顔面動脈が手に触れるところを取るとする節もある。

解剖 口角下制筋、顔面神経下顎縁枝、オトガイ神経、顔面動脈。

主治 下歯痛の特効穴。顔面神経痙攣および麻痺、咬筋痙攣、頸部リンパ腺炎。

鍼法 3分 斜刺0.5～0.8寸。

灸法 3壮 温灸5～10分間。

参考 下歯痛には鍼が非常によく、下顎骨の後側に刺入する。

意義 大は大切、重要。迎はむかえる、めぐりあう、二者相会するの意味がある。大迎とは下顎骨の体と枝とが接するところで、胃経と大腸経とが交わるところにある大切な穴という意味で

ある。

6. 頰車（きょうしゃ）

部位 耳垂下端と下顎骨との間の陥凹部。

取穴 下顎角の上方で、口を閉じれば咬筋が緊張し、開けば凹みを生じるところ取る。ここを押せば歯槽にひびく。

（注）下顎角の直前上方陥凹部に取るとする節もある。

解剖 咬筋、咀嚼筋神経の枝、大耳介神経、顔面動脈。

主治 大迎に同じ。

鍼法 4分 直刺0.5寸。

灸法 温灸5～10分間。

参考 下顎角の前面に深く刺入しても効くし、後側から前に向けて深く刺入し置鍼しても顕著な効果がある（下顎管部にあたる）。

意義 頰はほお、顔面の外側。車はくるま、軸を中心に回転する輪、歯ぐき、歯肉の意味、また歯車は顎関節部のことである。頰車とは頰部、歯車の際にある穴、頰の外側にある歯や歯ぐきの疾患に効果のある穴という意味である。

別名 曲牙（きょくが）

7. 下関（げかん）

部位 頰骨弓中央の下際、下顎骨関節突起の前にある陥凹部。

取穴 頰骨弓中央のやや後方の下際で、口を閉じれば深い凹みができ口を開けば関節突起が前に移動して凹みがなくなるところ取る。ここを強圧または刺鍼すると上歯および下歯にひびく。

解剖 咬筋、咀嚼筋神経の枝、頰骨神経の枝、顔面横動脈。

主治 歯痛の特効穴。耳痛、顔面神経麻痺、三叉神経痛、下顎が脱臼しやすいものに効く。

鍼法 4分 直刺1.5寸。

参考 歯痛には鍼6分ぐらいまで刺入して著効がある。

意義 下はした。関はせき、しきり。下関とは頰骨弓が関（しきり）であり、したがって頰骨弓の下にある穴という意味である。なお下関に対し胆経の客主人穴を上関ともいう。

8. 頭維（ずい）

部位 額角髪際で、督脈の神庭穴の外方4寸5分。

取穴 額角髪際で側頭筋上、ここを按压すると縦に筋の割れ目を触れる。ものを咬むと動くところ取る。

解剖 側頭筋、咀嚼筋神経の枝、耳介側頭神経、浅側頭動脈側頭枝。

主治 片頭痛の特効穴。眼科疾患（結膜炎、視力減退など）、脳充血。

鍼法 3分 後方横刺0.8～1.5寸。

意義 頭はあたま。維はつなぐ、ふとづな。頭維とは頭部のかどすみにある重要な穴という意味である。

9. 人迎（じんげい）

部位 喉頭隆起の外方1寸5分、動脈拍動部。

取穴 喉頭隆起と胸鎖乳突筋との間で、総頸動脈拍動部に取る。

解剖 広頸筋、顔面神経頸枝、頸横神経、総頸動脈。

主治 呼吸器疾患（喘息、扁桃炎、気管支炎など）、バセドー病、高血圧、瘰癧。

鍼法 禁鍼 直刺または斜刺0.5～1寸。

灸法 禁灸。

参考 古書では禁鍼・禁灸としているが、近年では血圧調整法（特に下降法）として人迎から頸動脈洞を手術する方法から鍼術を応用した洞刺法が用いられるようになった。市川四郎氏によれば、左右の人迎の脈を触診することによって動脈硬化症の有無を判定し、動脈硬化症があれば硬く抵抗を触知するという。

古書によると、診断の一つとして、総頸動脈と橈骨動脈との拍動部を比較・対照して病状の判定に用いた。

意義 人迎とはこの部にある総頸動脈拍動部をさしている。

別名 天五会（てんごえ）

10. 水突（すいとつ）

部位 胸鎖乳突筋の前縁、人迎と気舎との中間。

取穴 人迎の下方1寸にあたり、深部に総頸動脈の拍動を触れるところ取る。

解剖 広頸筋・胸鎖乳突筋、顔面神経頸枝・副神経、頸横神経、上甲状腺動脈。

主治 喘息、気管支炎、咽喉カタル。

鍼法 3分 直刺0.5～1寸。

灸法 3壮 温灸5～15分間。

意義 水は流れるさま、水分。突は突出またはつきさす。水突とは咽喉の腫れや喘息などで水鳥のような声を発する病に鍼をさして効果のある穴という意味である。

11. 気舎（きしゃ）

部位 鎖骨内端の上部、胸鎖乳突筋二頭間の陷中。

取穴 鎖骨上縁の内端にある凹みの上を取る。小鎖骨上窩にあたる。

解剖 胸鎖乳突筋二頭間、副神経、頸横神経の枝、上甲状腺動脈。

主治 咽喉や気管の病、斜頸。

鍼法 3分 直刺0.3～0.5寸。

灸法 3～5壮 温灸5～15分間。

参考 この部は、咽喉痛や喘息の場合には圧痛を現す。

意義 気は生氣。水蒸気。舎はやど、ゆっくり呼吸して休むなどを意味する。気舎とは生氣の宿るところにある穴という意味である。

12. 缺盆（けつぼん）

部位 鎖骨の上際で乳頭線上。

取穴 大鎖骨上窩の中央より前方で、鎖骨の直上を取る。

（注）大鎖骨上窩の中央で乳頭線上にとるとする説もある。

解剖 広頸筋、顔面神経、鎖骨上神経、鎖骨下動脈。

主治 呼吸器疾患（胸膜炎、気管支炎、感冒など）に卓効がある。上肢の神経痛や麻痺。

鍼法 3分 直刺0.3～0.5寸。

灸法 3～5壮 温灸5～10分間。

参考 深刺・多壮灸は絶対に慎まなければならない。灸はごく少灸で効果がある。この部は、肺尖および腕神経叢と密接な関係があるからである。

意義 缺はかける、われやぶれる。盆はふちの浅い器。缺盆とはお盆のようにかけ凹んだところ、すなわち大鎖骨上窩にある穴という意味である。

別名 天蓋（てんがい）

13. 気戸（きこ）

部位 鎖骨の下際で乳頭線上。

取穴 鎖骨の下縁と乳頭線との交叉部を取る。

解剖 大胸筋、前胸神経、肋間神経、最上胸動脈。

主治 呼吸器疾患（胸膜炎、気管支炎、感冒、肺結核など）。

鍼法 3分 斜刺0.5～0.8寸。

灸法 3～5壮 温灸5分間。

意義 気は生氣。戸は門のとびら。気戸とは生氣特に上焦の気（宗気）が出入りするところにある穴という意味である。

14. 庫房（こぼう）

部位 第2肋間上際で乳頭線上。

取穴 任脈の華蓋穴の外方4寸、第1肋間に気戸・庫房の2穴があつて、上下に並べて取る。

解剖 気戸に同じ。

主治 呼吸器および心臓疾患。

鍼法 3分 斜刺0.5～0.8寸。

灸法 3～5壮 温灸5～15分間。

意義 庫はくら。房は小さい部屋。庫房とは五臓の華蓋である肺臓や心臓を入れている部位にある穴という意味である。

15. 屋翳（おくえい）

部位 第2肋間で乳頭線上。
取穴 任脈の紫宮穴の外方4寸に取る。
解剖 気戸に同じ。
主治 呼吸器および心臓疾患、肋間神経痛。
鍼法 3分 斜刺0.5～0.8寸。
灸法 3～5壮 温灸10分間。
意義 屋は屋根、おおう。翳はかげ、おおいかくす。屋翳とは心臓や肺をおおう位置にある穴という意味である。

16. 膺窓（ようそう）

部位 第3肋間で乳頭線上。
取穴 任脈の玉堂穴の外方4寸に取る。
解剖 気戸に同じ。
主治 呼吸器および心臓疾患、肋間神経痛、乳腺炎。
鍼法 3分 斜刺0.5～0.8寸。
灸法 3～5壮 温灸5～15分間。
意義 膺は胸にいだき持つ。窓はまど、通じる、内外を疎通するという意味。膺窓とは胸に通じる窓にあたる穴という意味である。

17. 乳中（にゅうちゅう）

部位 乳頭の中央でほぼ第4肋間。
取穴 仰臥して乳頭の中央に取る。
解剖 気戸に同じ。
主治 なし。
鍼法 禁鍼。
灸法 禁灸。
意義 乳中とは乳の中央すなわち乳頭にある穴という意味である。

18. 乳根（にゅうこん）

部位 第5肋間で乳頭線上。
取穴 任脈の中庭穴の外方4寸に取る。
解剖 気戸に同じ。
主治 乳腺炎、肋間神経痛。
鍼法 3分 横刺0.5～1寸。
灸法 温灸5～10分間。
参考 肋間神経痛の場合この部に圧痛が現れ、任脈の膻中穴、胆経の淵掖穴とともに著効を

示す。

この部は心尖拍動部にあたり、これを虚里の動という。刺鍼および施灸はともに慎重に行わなければならないとされている。

意義 乳根とは乳の根本にある穴という意味である。

19. 不容（ふよう）

部位 天枢の上方6寸。

取穴 任脈の巨闕穴の外方2寸、腹直筋中、第8肋軟骨付着部の直下を取る。

（注）胃経の腹部の穴は任脈の外方2寸の線にあり、指先でさぐると筋溝を触れる。乳頭線と正中線とのほぼ中間にあたる。

解剖 腹直筋、肋間神経、上腹壁動脈。

主治 胃疾患（胃痙攣、胃酸過多症、胃アトニー、胃拡張、嘔吐など）、肋間神経痛、咳嗽、喘息、しゃっくり。

鍼法 10分 直刺0.5～0.8寸。

灸法 5壮 温灸5～20分間。

参考 しゃっくりに刺鍼して効果がある。この部に圧痛のある肋間神経痛に鍼がよく効く。せきや喘息の持病がある人は、本穴から任脈の中腕穴や梁門穴にかけての心窩部を常にやわらげておく必要がある。

本穴は横隔膜や腹膜の異常緊張（ひきつり）をゆるめるのによく用いる。その刺鍼法は、1寸5分刺入し、約1分間とどめた後、押手を軽く動かし、振顫と行って抜去する。そうすると胸や腹の中が快くなり、脈の速いものは遅くなり、脈の沈んでいるものは浮いてくるといわれている。

意義 不ははじまり、否定する。容は容器、いれもの、ここでは胃を意味する。不容とは胃の始まり、噴門部にある穴という意味である。また「不容」を「いれず」と読んで、胃が障害されて食物を受け入れないときに用いる穴という意味もある。

20. 承満（しょうまん）

部位 天枢の上方5寸。

取穴 任脈の上腕穴の外方2寸、腹直筋中に入る。

解剖 不容に同じ。

主治 胃疾患による疼痛（胃潰瘍、胃カタルなど）、その他の腹痛、肋間神経痛。

鍼法 10分 直刺0.5～0.8寸。

灸法 5壮 温灸5～20分間。

意義 承はうける。満はみつる、いっぱいになるの意味。承満とは胃部膨満や心下満、胸脇苦満などの主治症がある穴という意味である。

21. 梁門（りょうもん）

部位 天枢の上方4寸。
取穴 任脈の中脘穴の外方2寸、腹直筋中に入る。
解剖 不容に同じ。
主治 胃疾患の特効穴であり必須穴である。胃の陽証（急性胃カタル、胃痙攣など）、胃の陰証（胃アトニー、胃拡張、食欲不振など）の場合いずれも効く。肝臓や胆嚢疾患。
鍼法 10分 直刺1～2寸。
灸法 5壮 温灸5～20分間。
参考 胃疾患には任脈の中脘穴、膀胱経の脾兪穴、胃輸穴などとともに重要である。

胃潰瘍の圧痛点はこの部によく現れる。胃酸過多症には、本穴よりも任脈の上脘穴や巨闕穴の方がよく効く。

胃がんではこの部（特に左側）に硬結物を触れることが多いとされている。

意義 梁ははり、屋根をささえる重要な横木。門は病邪が出入りするところ。梁門とは胃の上部にあって反応がよく現れるところにある穴という意味である。

22. 関門（かんもん）

部位 天枢の上方3寸。
取穴 任脈の建里穴の外方2寸、腹直筋中に入る。
解剖 不容に同じ。
主治 梁門に同じ。その他脚気、遺尿症。
鍼法 10分 直刺1～2寸。
灸法 5壮 温灸5～20分間。
意義 関はせき、かんぬき。門は邪気が出入りするところ。関門とは梁門と同じく胃の反応がよく現れる穴という意味である。

23. 太乙（たいいつ）

部位 天枢の上方2寸。
取穴 任脈の下脘穴の外方2寸、腹直筋中に入る。
解剖 不容に同じ。
主治 胃腸疾患、脚気、遺尿症、てんかん、精神錯乱、躁うつ病。
鍼法 10分 直刺1～2寸。
灸法 5壮 温灸5～20分間。
意義 太は重要。乙はとどまる、終わり。太乙とは胃疾患を主治し胃の下部にある穴という意味である。

24. 滑肉門（かつにくもん）

部位 天枢の上方1寸。
取穴 任脈の水分穴の外方2寸、腹直筋中に入る。

解剖 不容に同じ。

主治 胃腸疾患（嘔吐、胃出血、胃痙攣、腸や下腹部の痛み、消化不良、脱肛など）、腎臓や脾臓の疾患、精神病。

鍼法 10分 直刺1～2寸。

灸法 5壮 温灸5～20分間。

参考 舌下腺炎にも効果があるとされており、また沢田流では天枢穴の主治症と一致するといわれている。

意義 滑はすべる。肉は筋肉の肉。門はかど、出入口。沢田流ではこの穴を骨肉門とよび、骨は腎臓の支配を、肉は脾臓の支配を受けるから、腎臓や脾臓の病に効く穴であるとした。また、膀胱経の風門穴から入った風邪が、腎臓や脾臓（ときには腸や肝臓）において反応を現し、これを取り除くのに効果がある穴である。

25. 天枢（てんすう）

部位 臍の外方2寸。

取穴 任脈の神闕穴の外方2寸、腹直筋中に入る。

解剖 腹直筋、肋間神経、上・下腹壁動脈・浅腹壁動脈。

要穴 大腸経の募穴。

主治 消化器疾患（下痢や便秘など）、泌尿器疾患（腎炎、膀胱炎など）、生殖器疾患（月経不順、子宮内膜炎、子宮出血、精力減退、冷え性など）。

鍼法 10分 直刺1.5～2.5寸。

灸法 3～7壮 温灸10～20分間。

参考 大腸経の急性疾患に応用する。また呼吸器、腎臓および脳神経疾患で消化器の機能を整える場合にも用いられる。妊産婦には鍼刺激はごく軽く行わなければならない。灸はほどこさないとする説もあるが、上腹部では差し支えない。しかし下腹部は、妊娠初期では行わない方がよい。

意義 人身では、天枢より上を天、下を地とする。天枢とは天の気と地の気を分ける枢要（重要）な部位にある穴という意味である。なお、天と地の寒気が天枢の部で相たたかって体が傷つき病気にかかることを傷寒という。

26. 外陵（がいりょう）

部位 天枢の下方1寸。

取穴 任脈の陰交穴の外方2寸、腹直筋中に入る。

解剖 腹直筋、肋間神経、下腹壁動脈・浅腹壁動脈。

主治 腸痙攣、胃下垂症、月経痛、副精巢炎。

鍼法 10分 直刺1～2寸。

灸法 3～7壮 温灸10～20分間。

意義 外は外側。陵は大いなる丘、塚。外陵とは腹直筋の腹壁が著しく現れているところの外

側にある穴という意味である。

27. 大巨（だいこ）

部位 天枢の下方2寸。

取穴 任脈の石門穴の外方2寸、腹直筋中に入る。

解剖 外陵に同じ。

主治 大腸疾患の特効穴（下痢、便秘、腸疝痛、腸結核など）。呼吸器疾患（咽喉カタル、気管支カタル、肺炎、胸膜炎など）、泌尿器疾患（腎炎、腎臓結核、腎盂炎、尿閉、膀胱カタル、淋疾など）、婦人科疾患（子宮内膜炎、帯下、不妊症、月経不順、月経困難など）の必須穴。下腹部および下肢の疾患（坐骨神経痛、リウマチ、四肢倦怠、慢性腹膜炎など）、不眠症。

鍼法 10分 直刺1～2寸。

灸法 3～7壮 温灸10～20分間。

参考 この穴は在泉の穴ともいい、血の病すなわち臍から下の病気の反応点である。

左右の外陵・大巨の4穴を用いるときは、男子の精力を増進させ、子宝に恵まれるという。

意義 大は大切、重要。巨は巨大。大巨とは大いに重要な穴という意味である。

28. 水道（すいどう）

部位 天枢の下方3寸。

取穴 任脈の関元穴の外方2寸、腹直筋中に入る。

解剖 外陵に同じ。

主治 泌尿器疾患（腎盂炎、膀胱炎、尿閉、膀胱麻痺、尿道炎など）、婦人科疾患（紫宮位置異常、下腹痛、子宮内膜炎など）。

鍼法 10分 直刺1～1.5寸。

灸法 3～7壮 温灸10～15分間。

参考 「便秘の鍼」として内下方に向けて深く刺入すると著効がある。

意義 水道とは水の道すなわち腎臓や膀胱と関係し泌尿器疾患の主治穴という意味である。

29. 归来（きらい）

部位 天枢の下方4寸。

取穴 任脈の中極穴の外方2寸、腹直筋中に入る。

解剖 外陵に同じ。

主治 泌尿・生殖器疾患の特効穴（膀胱炎、尿道炎、卵巣炎、子宮内膜炎、子宮筋腫、月経不順、膣炎、陰萎症、夢精など）。

鍼法 10分 直刺または横刺1.5～2寸。

灸法 5～7壮 温灸10～20分間。

意義 归来とは帰り来るという意味で、胃経の分枝が本経に再び合するところにある穴である。

30. 氣衝（きしょう）

部位 天枢の下方5寸で恥骨の上縁。
取穴 任脈の曲骨穴の外方2寸、腹直筋中に入る。
解剖 腹直筋、肋間神経、腸骨下腹神経、浅腹壁動脈。
主治 泌尿・生殖器の炎症性疾患に著効がある。その他腹膜炎、腹水、大小腸カタル。
鍼法 禁鍼 直刺0.5～1寸。
灸法 3～5壮 温灸5～15分間。
参考 古書には三稜鍼による瀉血で下腹部の炎症に効果があり脾経の衝門穴も同じ意味でよく用いるといわれる。腹膜炎、腹水には灸がよく効く。

胃中の熱に際して、胃経の上巨虚穴、下巨虚穴とともに併用して熱を下げるという。

この部の拍動部の刺鍼は禁じる説も多いが、動脈に沿う交感神経の血管叢を刺激する目的であれば動脈に刺してもよく、この際は細心の注意が必要である。

意義 気は生氣。衝はつく、大通り、動く、転じて動脈拍動部をさす。氣衝とは衝脈（奇経八脈の一つ）の始まる場所であり、気血のよく集まる動脈拍動部にある穴という意味である。

別名 氣街（きがい）

31. 髀関（ひかん）

部位 上前腸骨棘の下方で股関節横紋上、縫工筋と大腿筋膜張筋との間。
取穴 側臥位にして股関節を曲げたときにできる横紋上で、縫工筋と大腿筋膜張筋との間に取る。
解剖 縫工筋・大腿筋膜張筋、大腿神経・上殿神経、陰部大腿神経の枝、大腿深動脈の枝。
主治 腰痛、外側大腿皮神経痛、股関節炎、中風と下肢の麻痺、腸疝痛。
鍼法 6分 直刺または斜刺1.5～3寸。
灸法 3壮 温灸5～10分間。
意義 髀はもも、ももの骨、肥大。関は関節。髀関とはももの関節部（股関節）にある穴という意味である。

32. 伏兔（ふくと）

部位 膝蓋骨外上角の上方6寸、大腿の前外側。
取穴 髀関と膝蓋骨外上角とを結ぶ線上で、下から約3分の1、大腿直筋の外側に入る。
解剖 大腿四頭筋、大腿神経、大腿深動脈の枝。
主治 脚気、下肢の神経痛と麻痺。
鍼法 5分 直刺1.5～2.5寸。
灸法 3～5壮 温灸5～15分間。
参考 脚気八処の穴の一つ。
意義 伏はふせる、かくれる。兔はうさぎ。伏兔には兔が伏した形という意味がある。すな

わち、正座するとき大腿四頭筋が盛り上がってこの部が兔が伏した形に隆起し、その頂点にこの穴がある。

33. 陰市（いんし）

部位 膝蓋骨外上角の上方3寸、大腿の前外側。

取穴 膝蓋骨外上角から髌関に向かって上ること3寸、外側広筋上取る。

解剖 伏兔に同じ。

主治 下腹部・腰部・下肢の冷感、膝痛、下腹痛。

鍼法 5分 直刺1～3寸。

灸法 3～5壮 温灸5～15分間。

意義 陰はかげ、陰経。市は市場、物品を売買するところ。陰市とは陰の気が集まるところにある穴という意味である。陽明胃経の経穴で、陰経の症状たとえば下腹部の冷え症や疼痛などに効く穴である。

34. 梁丘（りょうきゅう）

部位 膝蓋骨外上角の上方2寸、大腿の前外側。

取穴 膝蓋骨外上角から髌関に向かって上ること2寸、大腿直筋と外側広筋との間を取る。

解剖 伏兔に同じ。

要穴 胃経の郄穴。

主治 胃疾患のうち急性症の特効穴（胃痙攣、腹痛など）。下痢、膝関節炎やリウマチ、腰痛、坐骨神経痛。

鍼法 3分 直刺1～1.5寸。

灸法 3～5壮 温灸5～15分間。

参考 下痢止めの名灸穴、ただし腸結核の下痢には膀胱経の昆仑穴の方がよく効く。

胃痙攣には、鍼では太い鍼を骨面まで深刺し置鍼するが、灸もよく効く。

なお本穴を膝蓋骨中央の上方2寸の筋中にも取る場合もあり、膝痛の際ここに刺鍼すると膝関節全体にひびいて効果がよく現れる。

意義 梁ははり、重要。丘はおか、たかまり。梁丘とはこの部が隆起して胃経における重要な穴という意味である。

35. 犢鼻（とくび）

部位 膝蓋骨下縁と脛骨上端との間で膝蓋靭帯中。

取穴 膝蓋骨と脛骨粗面との間で膝蓋靭帯のほぼ中央を取る。

（注）上記の高さで膝蓋靭帯の外縁に取るとする説もある。

解剖 膝蓋靭帯、大腿神経、伏在神経の枝、膝関節動脈網。

主治 膝関節炎やリウマチ、水腫、脚気。

鍼法 3分 直刺1.5～2寸。

参考 脚気八処の穴の一つ。

意義 犢は子牛。鼻ははな。犢鼻とは膝蓋靭帯を鼻とし、その両側の凹みを眼とみたと、鼻の先にある穴という意味である。

36. 三里（さんり）

部位 外膝眼（膝蓋靭帯の外側陥凹部）の下方3寸、下腿の前外側。

取穴 ①腓骨頭の直下と脛骨粗面下端との中間、前脛骨筋中に入る。

②膝を60度に曲げ、大腿と下腿および床面とで正三角形をつくり、右は右手、左は左手の親指と示指とを開いてこれを膝蓋骨上際にあて、中指頭のあたるところに入る。

③膝を60度に曲げ、脛骨前縁の外側を指頭でなで上げたとき指がとまる場所（脛骨粗面の下端）の外方1寸に入る。

解剖 前脛骨筋、深腓骨神経、外側腓腹皮神経、前脛骨動脈の枝。

要穴 胃経の合穴、四総穴の一つ。

主治 古来万病に用いられる。特に胃疾患の特効穴（胃痙攣、胃カタル、胃アトニー、胃下垂など、ただし胃酸過多症、胃潰瘍には用いない）。その他の消化器疾患、下肢の神経痛および麻痺（坐骨神経痛、腓骨神経痛、膝関節や足関節のリウマチ、下半身不随、腓骨神経麻痺、脚気など）。

鍼法 10分 直刺または斜刺1～3寸。

灸法 5～15壮 温灸15～30分間。

参考 脚気八処の穴の一つ。

精神病（神経衰弱、ヒステリーなど）、鼻疾患（鼻カタル、蓄膿症、嗅覚異常など）に用いる。

半身不随では陽にあたる部に麻痺が起こりやすいので、伏兔穴、奇穴の風市穴および胆経の陽陵泉穴と併用する。

鍼や灸によって反射的に脳貧血を起こしたとき、大腸経の三里穴、曲池穴とともに刺鍼して治す（返し鍼）。

激しいのぼせの際本穴に刺鍼して引き下げることができる。

不老長寿あるいは健康増進の名灸穴とされているが、小児7歳以下では成長を阻害するおそれがあるので禁灸としている。

胃経本来の疾患に応用する。

意義 三は三つめ、交わる、組み合わせ、三は初陽（陽の数の始まり）。里はさと、道のり、やど。三里とは手の三里と同じく陽病の初期症状の宿るところで、陽病に用いる穴という意味である。

別名 足三里（あしさんり）

37. 上巨虚（じょうこきょ）

部位 三里の下方3寸。

取穴 膝を60度に曲げ、三里の下方3寸、前脛骨筋中に入る。
解剖 三里に同じ。
主治 大腸疾患の特効穴（大腸カタル、便秘など）。腓骨神経痛、脚気、半身不随。
鍼法 10分 直刺または斜刺1～3寸。
灸法 3～7壮 温灸5～20分間。
参考 脚気八処の穴の一つ。

胃腸の熱を取り去るのに鍼がよく効く。

大巨穴および膀胱経の大腸兪穴と密接な関係があり、大巨穴および大腸兪穴の反応を反応を本穴で治すことができる。

意義 上巨虚は下巨虚に対応する穴名で、上はうえ、巨はしきり、重要、虚はくぼみ、よわる。上巨虚とは虚実の反応点として重要な穴という意味である。

別名 巨虚上廉（こきょじょうれん）

38. 条口（じょうこう）

部位 三里の下方5寸。
取穴 膝を60度に曲げ、三里の下方5寸、前脛骨筋中に入る。
解剖 三里に同じ。
主治 脚気、腓骨神経麻痺、胃腸の虚弱。
鍼法 10分 直刺1.5～2.5寸。
灸法 3～5壮 温灸5～20分間。
意義 条はえだ、分枝、すじ。口は出入口。条口とは経絡の分枝が出入りするところにある穴という意味である。

39. 下巨虚（げこきょ、かこきょ）

部位 三里の下方6寸。
取穴 膝を60度に曲げ、三里の下方6寸、前脛骨筋中に入る。
解剖 三里に同じ。
主治 小腸疾患の特効穴（腸疝痛、消化不良など）。脚気、下肢の麻痺（半身不随、小児麻痺など）、乳房の疾患。
鍼法 10分 直刺1～2寸。
温灸 5～7壮 温灸5～20分間。
参考 脚気八処の穴の一つ。

衝脈（奇経八脈の一つ）は十二正経の海であり、上の境目は膀胱経の大杼穴、下の境目は上巨虚穴、下巨虚穴にあたり、したがってこれら3穴は極めて密接な関係にある。

意義 下巨虚は上巨虚に対応する穴名である。

別名 巨虚下廉（こきょげれん）

40. 豊隆（ほうりゅう）

部位 外果の上方8寸、条口の外側、長指伸筋と腓骨との間。
取穴 まず条口を取り、ここから外方へ一筋を越え、腓骨前縁にあたる部を取る。
解剖 長指伸筋、深腓骨神経、外側腓腹皮神経、前脛骨動脈の枝。
要穴 胃経の絡穴。
主治 消化器疾患（腸疝痛、便秘、肝臓病など）、機能的疾患（頭痛、てんかん、神経衰弱、ヒステリーなど）、下肢の神経痛や麻痺、痙攣。
鍼法 10分 直刺または内方斜刺1.5～3寸。
灸法 5～7壮 温灸5～10分間。
参考 胃経の慢性疾患に応用する。
意義 豊はゆたか。隆は盛り上がる。豊隆とは下腿前面で最も高く隆起しているところにある穴という意味である。

41. 解谿（かいけい）

部位 足関節前面の中央陥凹部。
取穴 足関節を背屈させてその前面中央を触察すると、3本の腱に触れる。すなわち内側から前脛骨筋、長母指伸筋、長指伸筋の腱である。本穴は前二者の腱の間を取る。
解剖 長母指伸筋、深腓骨神経、浅腓骨神経、足背動脈。
要穴 胃経の経穴。
主治 足関節炎やリウマチ、捻挫、腰痛、胃経の実証（腹張り、便秘、頭痛、眼や顔面の発赤や充血など）。
鍼法 5分 直刺0.3～0.5寸。
灸法 1～3壮 温灸5～10分間。
参考 上眼瞼疾患の特効穴とされている。その理由は、上眼瞼は胃経、下眼瞼は脾経のつかさどるところであり、したがって胃の病のとき上眼瞼炎やトラコーマ、麦粒腫などが起こりやすく、この際本穴に施灸すると著効がある。
小腸経と関係のある疾患に応用する。
意義 解はとく、わける。谿は谷川。解谿とは足関節部にある経脈の流れるところという意味である。

42. 衝陽（しょうよう）

部位 足背部で第2・第3中足骨底の間、動脈拍動部。
取穴 第2・第3中足骨間を指頭でなで上げたとき、指がとまる場所を取る。足背動脈拍動部にあたる。
解剖 短指伸筋、深腓骨神経の枝、浅腓骨神経、足背動脈網。
要穴 胃経の原穴。
主治 胃疾患の特効穴（嘔吐、食欲不振、腹部膨満など）。足関節炎やリウマチ、捻挫、歯の

疾患。

鍼法 5分 直刺0.3～0.5寸。

灸法 3壮 温灸5～10分間。

参考 胃経の原気不足の疾患に応用する。

胃における脈診部位として、腎経の太谿穴の脈とともに、胃経の虚実をうかがうのに大切なところである。この2穴の脈がとまるときは死に至るといふ古書の記載もある。

意義 衝はつく、拍動部。陽は陽明胃経を意味する。衝陽とは陽明胃経をうかがう脈どころにある穴という意味である。

別名 会骨（えこつ）

43. 陷谷（かんこく）

部位 第2中足指節関節の後外側。

取穴 第2中足指節関節の後外側陷中に入る。

解剖 背側骨間筋、脛骨神経の枝、浅腓骨神経、弓状動脈の枝。

要穴 胃経の兪穴。

主治 足背水腫、足底痛（深く刺すとよい）。

鍼法 斜刺0.5～1寸。

灸法 3～7壮 温灸5分間。

参考 胃に原因する胃経の疾患に応用する。

意義 陷は凹み。谷は谷あい。陷谷とは中足骨間の凹みにある穴という意味である。

44. 内庭（ないてい）

部位 第2中足指節関節の前外側。

取穴 第2中足指節関節の前外側陷中に入る。

解剖 陷谷に同じ。

要穴 胃経の榮穴。

主治 食傷（食中毒）、歯痛（特に上歯痛）、手脚の厥冷。

鍼法 3分 上方斜刺0.3～0.8寸。

灸法 3～5壮 温灸5～10分間。

参考 沢田流では食傷の特効穴として裏内庭が用いられる。裏内庭は、足の第2指の裏側の高いところに墨をつけ、これを折り曲げて足底についたところ（第2指基底の横紋から約3分後ろ）である。これに施灸して、熱く感じないものは食傷であり、熱く感じるまですえ続けると治るといふ。

膀胱経と関係のある胃経の疾患に応用する。

意義 内はうちがわ。庭は家の前の広場。内庭とはうちにわ、すなわち第3指を中心にするとその内側（母指側）にある穴という意味である。

45. 厲兌（れいだ）

部位	足の第2指外側爪根部を去ること1分。
取穴	爪の後端から横に引いた仮線と、外側端から後ろに引いた仮線との交叉部を取る。
解剖	浅腓骨神経、弓状動脈の枝。
要穴	胃経の井穴。
主治	腹水、扁桃炎、ノイローゼ、気絶。
鍼法	1分 直刺0.1～0.3寸。
灸法	3壮 温灸3分間。
参考	大腸経と関係のある胃経の疾患に応用する。
意義	厲はおこる、はげしい、鋭い。兌は小さいあな。厲兌とは足の陽明胃経の末端にある穴という意味である。

経脈流注

大腸経の迎香穴から起こり、上って鼻根部で左右交叉し、睛明穴で膀胱経と交わる。眼窩下縁の承泣穴から始まり、瞳孔を通る垂直線上を下行して巨髎穴から上歯に行き、口角から口唇をめぐって承漿穴で任脈と交わる。さらにオトガイや下顎体部をめぐり、大迎穴に出て耳前を上り、下関穴、胆経の客主人穴を経て側頭部に行き、胆経の懸釐穴、頷厭穴と交わった後、頭維穴に至り、神庭穴で督脈と交わる。

大迎穴から分かれた本経は総頸動脈に沿って下行し、喉頭および気管をめぐって缺盆穴に入る。缺盆穴から胸中に行くものは乳頭線と腎経との間を下り、横隔膜を貫いて任脈の上腕穴、中腕穴の部で胃に属し脾をまとう。缺盆穴から直行するものは、胸部では乳頭線上を、腹部では正中線の外方2寸の部を腹直筋上を下行し、気衝穴に入る。ここから大腿の前外側を下って膝蓋部をめぐり、下腿の前外側を下って解谿穴から足背を通り、厲兌穴に終わる。

任脈の下腕穴から分かれた枝は腎経の外側の深部を下り、気衝穴で本経に合する。

三里穴から分かれた枝は下腿の外側で胃経と胆経の間を下り豊隆穴を経て足背に出て、第3指外側爪根部に至る。

衝陽穴から分かれた枝は隠白穴に至り脾経に連絡する。

足の太陰脾経

第6節 足の太陰脾経（左右各々21穴）

隠白 大都 太白 公孫 商丘 三陰交 漏谷 地機 陰陵泉 血海 箕門 衝門 府舎 腹結 大横 腹哀 食竇 天谿 胸郷 周栄 大包

足の太陰脾経は、足の陽明胃経の脈を受けて足の母指内側爪根部から始まり、足部の内側から内果の前を通過して脛骨の内側縁を上行し、大腿の前内側を経て腹部では正中線の外方3寸5分、胸部では正中線の外方6寸の部を上り、側胸部中央に至り、前胸部外側を経て総頸動脈拍動部で咽頭をはさみ、舌下に達して終わる。

上腹部から分かれた枝は、脾に属し胃をまとい、横隔膜を貫いて心に注ぎ、心経につながる。

1. 隠白（いんぱく）

部位 足の母指内側爪根部去ること1分。

取穴 爪の後端から横に引いた仮線と、内側端から後ろに引いた仮線との交叉部を取る。

解剖 内側足底神経の枝、第1背側中足動脈の枝。

要穴 脾経の井穴。

主治 腹膜炎、急性腸カタル、月経過多、小児の慢性痙攣状態。

鍼法 5分 上方斜刺0.1～0.2寸。

灸法 3～7壮 温灸5～10分間。

参考 脾経に属する疾患で肝経と関係のあるものに応用する。

気付の名穴として知られ、失神や小児のひきつけなどの場合に、やや太い鍼か灸によって意識が回復する名穴である。

肝臓や胆嚢の炎症による黄疸の際、瀉血して治る。子宮痙攣や月経過多には施灸してよくとまる。

意義 隠はかげ、すなわち足の内側。白はしろ、すなわち白肉（足底の皮膚の色）。隠白とは足の内側で白肉の際にある穴という意味である。

2. 大都（だいと）

部位 第1中足指節関節の前内側。

取穴 足の母指を曲げてできる横紋の内側端の陥中に入る。

解剖 母指外転筋、内側足底神経の枝、足背動脈の枝。

要穴 脾経の栄穴。

主治 胃腸病（腹張り、嘔吐、胃痙攣など）、手足の厥冷。

鍼法 3分 直刺0.5～1寸。

灸法 1～3壮 温灸15～20分間。

参考 脾經に属する疾患で、心經と関係のあるものに応用する。

消化器疾患で熱のあるとき、瀉血するとよく効く。

意義 大は大切、重要。都はみやこ、ひとが多く集まるところ。大都とは脈氣がこんこんと流れる重要な穴という意味である。

3. 太白（たいはく）

部位 第1中足指節関節の後内側。

取穴 第1中足骨の内側縁を後ろからつま先の方へなでていくと、指がとまるところ取る。

解剖 母指外転筋、内側足底神経の枝、伏在神経、内側足底動脈。

要穴 脾經の原穴、脾經の俞穴。

主治 消化器疾患特に脾・胃の病（腹痛、嘔吐、便秘、消化不良など）、脾の病である精神病、神経衰弱、ヒステリー、不眠症、足の母指麻痺。

鍼法 3分 直刺0.5～1寸。

灸法 3壮 温灸5～10分間。

参考 脾經自身の疾患に必ず応用する。

意義 太は大切、重要。白は五臓色体表の五色で肺に属する。太白とは脾經のうちで肺疾患の反応が現れる重要な穴という意味である。

4. 公孫（こうそん）

部位 第1中足骨底の内側で、太白の後方1寸。

取穴 太白から第1中足骨の内側縁に沿って後ろへ指頭でなでていくと、指がとまるところ。太白と舟状骨の突出部との中間に取る。

解剖 太白に同じ。

要穴 脾經の絡穴、八総穴の一つ。

主治 消化器疾患（胃痛、嘔吐、食欲不振、陽出血、消化不良、脱肛など）、脾実証（頭痛、発熱、夏季急性の吐き下し、精神錯乱など）、足底痛、足の母指麻痺。

鍼法 3分 直刺1.5～2寸。

灸法 3～5壮 温灸5～15分間。

参考 脾經の疾患の反応が強く現れる穴で、主として脾經の慢性疾患に応用する。

意義 公はおおやけ、正しくしてかたよらず。孫はまご、つづく、従う。公孫とは脾の大絡（大包）に続く脾の絡穴にあたる重要な穴という意味である。

5. 商丘（しょうきゅう）

部位 内果の前下部陷中。

取穴 内果と舟状骨の突出部との間の陷中に取る。

（注）商丘は内果の前下部にある。一方、肝經の中封穴は内果の前1寸、前脛骨筋腱の内側陷中にある。商丘とは7・8分隔たっている。なお、中封穴から前脛骨筋腱を越えて、7・8分のと

ころに胃経の解谿穴がある。

解剖 後脛骨筋腱、腓骨神経、伏在神経、内果動脈網。

要穴 脾経の経穴。

主治 足関節炎やリウマチ、捻挫、脾・胃に原因する呼吸器疾患（胸膜炎、肺結核など）と心臓病、胃アトニー、胃下垂、婦人病。

鍼法 3分 直刺0.3～0.5寸。

灸法 1～3壮 温灸5～15分間。

参考 脾経の疾患で肺経と関係のあるものに応用する。

意義 商は五臓色体表の五音で肺にあたる。丘はおか、周囲の高いところ。商丘とは周囲の高いところにあつて脾経の中で肺と関係する穴という意味である。

6. 三陰交（さんいんこう）

部位 内果の上方3寸、脛骨の内側縁。

取穴 内果の最も高いところから上方へ3寸、脛骨の内側縁と後脛骨筋との間を取る。

（注）内果から脛骨内側顆の下際までの長さを1尺3寸として取穴する。

解剖 後脛骨筋、脛骨神経、伏在神経、後脛骨動脈。

主治 生殖器疾患の特効穴、すなわち女子では月経不順、月経困難症、子宮内膜炎、更年期障害、男子では淋疾、陰萎症、遺精症など。泌尿器疾患（腎炎、膀胱炎、尿道炎、夜尿症など）、胃腸疾患（慢性胃炎、食欲不振、消化不良、腹部膨満感、腸神経痛、腸雷鳴、下痢など）、下肢の厥冷、脚気。

鍼法 各種の婦人病には腎経の照海穴とともによく効く穴で、「婦人の三里」ともいわれる。更年期障害には陰陵泉穴と併用して著効がある。足が冷え頭に血が上る人に、本穴に対して30分以上置鍼すると、足が次第に温まってくるという（肝経の行間穴施灸を併用するとなおよい）。

本穴と胆経の懸鍾穴（外果の上方3寸）とに施灸するときは「打ち抜きの灸」といい、いわゆる「毒消し」に賞用される。

意義 三陰交とは三つの陰経、すなわち太陰脾経、少陰腎経および厥陰肝経が交わるところにある穴という意味で、陰病の反応がよく現れ、治療点としても重要な穴である。

別名 下の三里（しものさんり）

7. 漏谷（ろうこく）

部位 内果の上方6寸、脛骨の内側縁。

取穴 内果の最も高いところと陰陵泉とのほぼ中間で、脛骨内側縁と腓腹筋との間を取る。

解剖 ヒラメ筋、脛骨神経、伏在神経、後脛骨動脈。

主治 腸雷鳴、腹部膨満感、消化不良、ヒステリー。

鍼法 3分 直刺1～1.5寸。

灸法 3壮 温灸5～10分間。

意義 漏はもれる、すきまから入りこむ、転じてあな、すきま。谷は谷あいの凹み、転じて骨と肉とのすきま。漏谷とは骨肉の間で脈気が谷川のように流れるところにある穴という意味である。

8. 地機（ちぎ）

部位 内果の上方8寸、陰陵泉の下方5寸、脛骨の内側縁。

取穴 陰陵泉から内果に向かって下がること5寸に取る。

解剖 漏谷に同じ。

要穴 脾経の郄穴。

主治 糖尿病の特効穴。急性胃カタル、消化不良、脚気、大腿神経痛、下肢の麻痺、下腿水腫、膝関節炎やリウマチ。

鍼法 3分 直刺1.5～2.5寸。

灸法 3壮 温灸5～15分間。

参考 脾経の急性症に広く応用される。

意義 地は土地、五行では脾に属する。機は道具、主要なところ。地機とは脾に関係する重要な穴という意味である。

9. 陰陵泉（いんりょうせん）

部位 脛骨内側顆の直下の陷中。

取穴 脛骨内側縁を指頭でなで上げたとき、その指がとまるところに取る。

解剖 半腱様筋・半膜様筋、脛骨神経、伏在神経、膝関節動脈網。

要穴 脾経の合穴。

主治 消化器疾患（胃腸カタル、腹冷えなど）、婦人病一般特に更年期障害、高血圧、膝関節炎やリウマチ、脚気、遺尿、尿閉。

鍼法 10分 直刺1～3寸。

灸法 3壮 温灸5～15分間。

参考 脾経の疾患で腎経と関係のあるものに応用する。また天の病（臍より上方の病）の陰証に際して反応がよく現れ、治療にも用いられる。

意義 陰はかげ、うちがわ。陵は大いなる高まり、丘。泉はいずみ、湧き出る源。陰陵泉とは経脈の脈気がよく湧き出るところにある穴という意味である。

10. 血海（けっかい）

部位 膝蓋骨内上角の上方2寸、大腿の前内側。

取穴 膝蓋骨内上角の上方2寸、大腿直筋と内側広筋との間の筋溝に取る。この部に刺鍼すると伏在神経を介して膝関節にひびく。

（注）膝蓋骨内上角の上方2寸5分とする説もある。

解剖 内側広筋、大腿神経、伏在神経、下行膝動脈。

主治 婦人の穴の病（子宮出血、子宮内膜炎、月経不順、月経閉止など）の特効穴。膝関節炎やリウマチ。

鍼法 5分 直刺1～2寸。

灸法 3～5壮 温灸5～15分間。

参考 血海穴は血の海で血をつかさどり、任脈の気海穴は気の海で気をつかさどる。両者は密接な関係にあり、大腿を60度を開くと、気海穴と左右の血海穴とで正三角形となる。

月経閉止の際は、鍼を上方に向けて1寸刺入し、回旋または旋撚術を行うとよい。

督脈の命門穴は血をとめるところで、血海穴は瘀血（古い血）を下すところである。

すなわち膀胱経の膈腧穴と同様、血の病に用いる。

意義 血は血液。海はうみ、ものが多く集まるところ。血海とは血液疾患（血の道）や瘀血の反応がよく現れる穴という意味である。

11. 箕門（きもん）

部位 膝蓋骨内上角の上方8寸、大腿の前内側。

取穴 両脚を伸ばし、大腿直筋をつかみながら上行すると、大腿のほぼ中央に陥凹部がある。縫工筋と大腿直筋とが交わるところに取る。

（注）膝蓋骨内上角の上方8寸5分とする説もある。

解剖 縫工筋、大腿神経、大腿神経前皮枝、大腿深動脈。

主治 大腿神経痛、生殖器疾患。

鍼法 3分 直刺または上方斜刺1～2.5寸。

灸法 温灸3～10分間。

意義 箕はみ（穀物に混じったちりや糠をよりわける道具）。門は気血の出入りするところ。箕門とは脾経の脈気に混じっている邪気を分ける穴という意味である。

12. 衝門（しょうもん）

部位 大横の下方5寸、鼠径溝中、動脈拍動部。

取穴 任脈の曲骨穴の外方3寸5分、鼠径靭帯のほぼ中央で大腿動脈拍動部に取る。

（注）脾経の腹部の穴は正中線の外方3寸5分を取るほか、乳頭線上すなわち4寸または4寸5分とする説も多い。

解剖 鼠径靭帯、腸骨下腹神経、腸骨下腹神経前皮枝、前腹壁動脈の枝。

主治 腹水の特効穴。大腿神経痛、精索神経痛、陰囊ヘルニア、胃痙攣、子宮痙攣、子宮位置異常による牽引痛、精巣炎。

鍼法 5分 直刺1～1.5寸。

灸法 5壮 温灸10～20分間。

参考 沢田流では、肝経の章門穴（脾経の募穴）と本穴（前章門）とは治療的効果が同じで、ともに腹水に効く名穴という。

意義 衝はつく、つきあげる、拍動部。門は入り口。衝門とは臍下部から心窩部に向かってつ

きあげる急性症状を治す穴という意味である。

別名 前章門（ぜんしょうもん）

13. 府舎（ふしゃ）

部位 大横の下方4寸3分。

取穴 任脈の中極穴の外方3寸5分のやや下方、下前腸骨棘の内方で衝門の上方7分にする。

解剖 外・内腹斜筋、肋間神経・腸骨下腹神経、腸骨下腹神経前皮枝、腰動脈。

主治 便秘、腸痙攣、虫垂炎。

鍼法 8分 直刺1～1.5寸。

灸法 5壮 温灸10～20分間。

参考 便秘には斜め下方に向けて斜刺するとよく、腸痙攣、虫垂炎には灸がよく効く。

意義 府は人やものが集まるところ。舎はやどる。府舎とは脾経の脈気が多く宿り集まり、腸や脾・胃などと関係する穴という意味である。

14. 腹結（ふっけつ）

部位 大横の下方1寸3分。

取穴 任脈の陰交穴の外方3寸5分のやや下方にする。

解剖 外・内腹斜筋、肋間神経、腰動脈。

主治 便秘・下痢・側腹痛などの腸疾患、黄疸、腸骨下腹神経痛。

鍼法 8分 直刺1.5寸。

灸法 5壮 温灸10～20分間。

参考 便秘に鍼がよく効く。

意義 腹ははら。結はむすぶ、しこり、かたまり。腹結とは便秘や裏急後重の際に腹部にしこりができたとき用いる穴という意味である。

別名 腸結（ちょうけつ）

15. 大横（だいおう）

部位 臍の外方3寸5分。

取穴 任脈の神闕穴の外方3寸5分にする。

解剖 腹結に同じ。

主治 便秘、下痢、腹水、腹膜炎、感冒。

鍼法 8分 直刺1～1.5寸。

灸法 5壮 温灸10～20分間。

意義 大は大切。横は臍の横を意味する。大横とは臍のかたわらにある重要な穴という意味である。

別名 人横（じんおう）

16. 腹哀（ふくあい）

部位 大横の上方3寸。
取穴 任脈の建里穴の外方3寸5分を取る。
解剖 腹結に同じ。
主治 急性胃カタル、胃痙攣、消化不良、腸カタル、肝臓病、胆石症。
鍼法 8分 直刺1～1.5寸。
灸法 5壮 温灸10～20分間。
意義 腹ははら。哀はあわれ、いたみ。腹哀とは腹傷や腹痛を主治とする穴という意味である。

17. 食竇（しょくとう）

部位 第5肋間で正中線の外方6寸。
取穴 任脈の中庭穴の外方6寸、乳頭線と中腋窩線との中間線と第5肋間との交叉部を取る。
解剖 外肋間筋、肋間神経、内胸動脈の枝・肋間動脈の枝。
主治 肋間神経痛、肺炎、胸膜炎。
鍼法 1分 斜刺0.5～0.8寸。
灸法 3～5壮 温灸10～20分間。
参考 食竇から大包までの5穴は胸腔疾患（気管、肺、胸膜、心臓、肋間神経など）に用いる。
意義 食はたべもの、腹を養うもの。竇はあなぐら、水の通る溝。食竇とは食物の通るところで腹を養う穴という意味である。また脾経の脈気が通る溝という意味もある。

18. 天谿（てんけい）

部位 第4肋間で正中線の外方6寸。
取穴 任脈の膻中穴の外方6寸、乳頭線と中腋窩線との中間線と第4肋間との交叉部を取る。
解剖 食竇に同じ。
主治 食竇に同じ。
鍼法 1分 斜刺0.5～0.8寸。
灸法 5壮 温灸5～20分間。
意義 天はそら、上半身（心臓や肺臓）。谿は谷川、ここでは肋間をさす。天谿とは肋間部にあって心臓や肺臓と関係のある穴という意味である。

19. 胸郷（きょうきょう）

部位 第3肋間で正中線の外方6寸。
取穴 任脈の玉堂穴の外方6寸、乳頭線と中腋窩線との中間線と第3肋間との交叉部を取る。
解剖 大胸筋、前胸神経、肋間神経、内胸動脈の枝・肋間動脈の枝。
主治 食竇に同じ。

鍼法 1分 斜刺0.5～0.8寸。

灸法 5壮 温灸5～20分間。

意義 胸はむね。郷は郷里、まど。胸郷とは胸部の窓で、胸部疾患の際に反応がよく現れるところにある穴という意味である。

20. 周榮（しゅうえい）

部位 第2肋間で正中線の外方6寸。

取穴 任脈の紫宮穴の外方6寸、乳頭線と中腋窩線との中間線と第2肋間との交叉部を取る。

解剖 胸郷に同じ。

主治 食竇に同じ。

鍼法 1分 斜刺0.5～0.8寸。

灸法 5壮 温灸5～20分間。

意義 周はめぐる、ゆきとどく。榮はさかん、五行穴の榮で流れるという意味がある。周榮とは脾經の脈気が盛んにゆきわたっている穴という意味である。

21. 大包（だいほう）

部位 腋窩中央の下方6寸で中腋窩線上。

取穴 神經の極泉穴（腋窩の中央）と肝經の章門穴（第11肋骨前端の下際）とのほぼ中間に取る。

解剖 前鋸筋、長胸神經、肋間神經、肋間動脈。

要穴 脾の大絡。

主治 食竇に同じ。

鍼法 1分 斜刺0.5～0.8寸。

灸法 3壮 温灸10～20分間。

意義 大は大切。包はつつむ、取り入れる、めぐる。大包とは脾經の絡穴と関係し、さらに大きく被包する重要な大絡穴という意味である。

經絡流注

隱白穴から起こり、足部の内側から内果の前を経て脾經の三陰交穴で他の二陰經と交わり、脛骨の内側縁に沿って上行し、地機穴で肝經と交わる。さらに膝関節の内側から大腿の前内側を経て衝門穴に至る。腹部では、正中線の外方3寸5分のところを上行し、中極穴、関元穴、下腕穴で任脈と交わり、胆經の日月穴、肝經の期門穴と交わった後、本經の裏をめぐって任脈の中腕穴に下り、脾に属し胃をまとう。さらに横隔膜を貫いて胸部に上り、正中線の外方6寸の部を上行して周榮穴に至り、外下方に折れ大包穴に行く。ここから上行して中府穴で肺經と交わり、さらに上って胃經の人迎穴の部で咽頭をはさみ舌下に達して終わる。

中腕穴から分かれた枝は横隔膜を貫いて胸中に入り、任脈の膻中穴の部で心に注ぎ心經に連絡する。

手の少陰心経

第7節 手の少陰心経（左右各々9穴）

極泉 青霊 少海 霊道 通里 陰郄 神門 少府 少衝

手の少陰心経は、足の太陰脾経の脈を受けて心の中から始まり、心に属し横隔膜を貫いて下行し小腸をまとう。

本経は心から肺を経て腋窩に下り、上腕の内側、前腕の前内側、手掌を経て小指外側爪根部に終わる。ここから小腸経につながる。

1. 極泉（きょくせん）

部位 腋窩の中央。

取穴 腋窩横紋の中央、腋毛中、腋窩動脈拍動部に取る。

解剖 烏口腕筋、筋皮神経、内側上腕皮神経、腋窩動脈。

主治 腋臭（わきが）、肋間神経痛、心臓病。

鍼法 3分 直刺1～1.5寸。

灸法 1～3壮 温灸5～10分間。

参考 腋臭には灸または三稜鍼による瀉血がよい。

意義 極はきわみ、最上または最終。泉はいずみ。極泉とは心経の最も上位にあって経脈が流れ出るところにある穴という意味である。

2. 青霊（せいれい）

部位 上腕骨内側上顆の上方3寸、上腕二頭筋の内縁。

取穴 肘を伸ばし、少海から極泉に向かって上ること3寸、上腕筋と上腕二頭筋との接合部に取る。

解剖 上腕二頭筋、筋皮神経、内側上腕皮神経、上腕深動脈の枝。

主治 急性肝炎による眼科疾患、前頭神経痛、肋間神経痛、尺骨神経痛、五十肩。

鍼法 3分 直刺0.5～1寸。

灸法 3～7壮 温灸5～10分間。

意義 青は五臓色体表の五色で肝に属し、心の親である。霊はたましいで心臓に関係する。青霊とは肝臓や心臓と密接な関係のある穴という意味である。

3. 少海（しょうかい）

部位 腋窩横紋の内端、上腕骨内側上顆の前。

取穴 肘を半ば曲げるときにできる肘窩横紋の内端で、円回内筋と橈側手根屈筋との起始部に取る。

解剖 前腕前側浅層筋起始部、正中神経・尺骨神経、内側前腕皮神経、肘関節動脈網。

要穴 心経の合穴。

主治 耳鳴、眼の充血の特効穴。逆気による頭痛、めまい、鼻の充血、歯痛、頸のこわばり、肘関節リウマチ、尺骨神経痛、心臓病。

鍼法 3分 直刺0.5～1.5寸。

灸法 3～5壮 温灸5～10分間。

参考 精神病（特に躁うつ病、精神分裂症など）や、腎経と原因的関係のある疾患に応用する。逆気してもらすといい、気が上昇して大小便または汗を多く出す場合に用いる。

また肥満症に灸をしてよく効くことがある。

意義 少は少陰心経の少。海はうみ、ものが多く集まるところ。少海とは少陰心経の合穴として経気がよく集まる穴という意味である。

別名 曲節（きょくせつ）

4. 霊道（れいどう）

部位 神門の上方1寸5分、前腕前面の内側。

取穴 神門から少海に向かって上ること1寸5分、尺側手根屈筋腱の外側取る。

解剖 尺側手根屈筋腱、尺骨神経、内側前腕皮神経、尺骨動脈。

要穴 心経の経穴。

主治 諸種の心臓疾患、ヒステリー、咽喉腫痛、扁桃炎、尺骨神経痛および麻痺、尺側手根屈筋のリウマチ。

鍼法 3分 直刺0.5～0.8寸。

灸法 1～3壮 温灸10～20分間。

参考 内眼角の充血や、肺経と原因的関係のある疾患特に咳嗽が甚だしく、悪寒、喘息を伴う場合に応用する。いずれも鍼がよく効く。

本穴のほかに、督脈の霊台穴、腎経の霊墟穴があり、いずれも心臓疾患に用いられる。

意義 霊はたましいで心と関係がある。道はみち。霊道とは心臓に通じる道という意味である。

5. 通里（つうり）

部位 神門の上方1寸、前腕前面の内側。

取穴 神門から少海に向かって上ること1寸、尺側手根屈筋腱の外側取る。

解剖 霊道に同じ。

要穴 心経の絡穴。

鍼法 3分 直刺0.5～1寸。

灸法 1～3壮 温灸10～20分間。

参考 心経の虚実の反応が強く現れる穴で、心経の慢性疾患に応用する。

心臓病は、霊道、通里、陰郛、神門の4穴のうち、いずれか1穴に必ず反応が現れる

。

意義 通は通じる。里は虚里（心臓）を意味する。通里とは心臓に通じるところという意味である。

6. 陰郄（いんげき）

部位 神門の上方5分、前腕前面の内側。

取穴 神門穴から少海に向かって上ること5分、尺側手根屈筋腱の外側を取る。

解剖 靈道に同じ。

要穴 心経の郄穴。

主治 狭心症、心悸亢進症など心臓の急性症状の特効穴。鼻出血や胃出血の止血。その他は靈道に同じ。

鍼法 3分 直刺0.5～1寸。

灸法 3壮 温灸10～20分間。

参考 心経の急性の劇症に応用する。多くは瀉法、ときに補法を行う。

靈道、通里、陰郄の3穴の施灸に際しては、手関節をやや屈して行う。

意義 陰は少陰心経。郄はすきま、急性症をさす。陰郄とは心経の急性症状を治す穴という意味である。

別名 少陰郄（しょういんげき）

7. 神門（しんもん）

部位 手関節前面横紋の内側で豆状骨の上際。

取穴 手関節前面の横紋上、豆状骨上際の陥中、尺骨動脈拍動部を取る。

（注）沢田流では、尺骨茎状突起前内端の下縁で、心経の経路と小腸経の経路とのほぼ中間にあたる陥中に入る。尺骨神経手背枝の経路にあたる。

古書にある鋭骨を豆状骨とする説、あるいは尺骨茎状突起とする説によって、それぞれ部位が異なる。

解剖 尺骨手根屈筋腱、尺骨神経、内側前腕皮神経、掌側手根動脈網。

要穴 心経の原穴、心経の兪穴。

主治 心臓病（特に狭心症）、精神病、神経衰弱、ヒステリー、便秘などの特効穴。尺骨神経痛または麻痺、手関節炎またはリウマチ、精神的原因に基づく胃腸病、吐血、咯血、喘息、呼吸困難、産後の出血。

鍼法 3分 直刺0.3～0.5寸。

灸法 1～3壮 温灸5～15分間。

参考 脾経と原因的關係のある疾患、心自身の疾患特に心痛・心積に応用する。

意義 神（精神作用）は五臓色体表の五精で心に属する。門は生氣や邪氣が出入りするところ。神門とは精神病や心臓疾患の反応がよく現れるところにある穴という意味である。

別名 鋭中（えいちゅう）

8. 少府（しょうふ）

部位 第4・第5中手骨間で手掌面。

取穴 手を握ったとき、手掌面に触れる小指頭と薬師頭との中間に取る。手掌横紋上にあたる。

解剖 掌側骨間筋、尺骨神経の枝、尺骨神経の枝、浅掌動脈弓の枝。

要穴 心経の栄穴。

主治 手部の関節痛、尺骨神経痛、手指が縮んで伸びない場合。

鍼法 2分 直刺0.5寸。

参考 心臓疾患特に身体の発熱を伴う疾患に用いる。

意義 少は少陰心経の少。府は人やものが集まるところ。少府とは少陰心経の反応がよく現れるところにある穴という意味である。

9. 少衝（しょうしょう）

部位 手の小指外側（橈側）爪根部を去ること1分。

取穴 爪の上端から横に引いた仮線と、外側端から上に引いた仮線との交叉部に取る。

解剖 尺骨神経の枝、浅掌動脈弓の枝。

要穴 心経の井穴。

主治 人事不省・狭心症などの急性症状の救急療法、熱性疾患後の衰弱、手の痙攣性疾患。

鍼法 1分 直刺0.1～0.2寸。

参考 肝経と原因的關係のある疾患特に心臓下部に充満感のある疾患に応用する。

心悸亢進症には任脈の膻中穴との灸の併用がよく効く。

意義 少は少陰心経の少。衝はつく、突端のこと。少衝とは少陰心経の突端にある穴という意味である。

経脈流注

心の中から起こり、心に属し横隔膜を貫いて下行し、任脈の下腕穴の部で小腸をまとう。

本経は心の系統から肺を経て極泉穴に下り、上腕二頭筋の内縁をめぐって少海穴に至り、前腕前面の内側を過ぎ、神門穴を経て第4・第5中手骨間を通り、少衝穴に終わる。ここから小腸経に連絡する。

心の系統から分かれた枝は上行して食道、咽頭をめぐり、さらに上って目の系統につながる。

手の太陽小腸経

第8節 手の太陽小腸経（左右各々19穴）

少沢 前谷 後谿 腕骨 陽谷 養老 支正 小海 肩貞 臑兪 天宗
秉風 曲垣
肩外兪 肩中兪 天窓 天容 顴髎 聴宮

手の太陽小腸経は、手の少陰心経の脈を受けて手の小指内側爪根部から始まり、前腕後面の内側、上腕の後内側を上り、肩甲部を経て左右交叉し、鎖骨上窩に入る。さらに心をまとい下って横隔膜を貫き、胃部をめぐる小腸に属する。

鎖骨上窩から分かれた枝は側頸部を上り、頬から外眼角を経て耳の中に入り、耳珠の直前に終わる。

鎖骨の下縁から分かれた枝は目の下に上り、鼻に達して内眼角に入り、膀胱経につながる。

1. 少沢（しょうたく）

部位 手の小指内側（尺側）爪根部を去ること1分。

取穴 爪の上端から横に引いた仮線と、内側端から上に引いた仮線との交叉部を取る。

解剖 尺骨神経の枝、尺骨動脈の枝。

要穴 小腸経の井穴。

主治 人事不省（気付けの名穴）、狭心症、胸痛、激しい頭痛、尺骨神経麻痺、咽喉痛。

鍼法 1分 上方斜刺0.1寸。

灸法 1～3壮 温灸5～15分間。

参考 膀胱経の通天穴の痛みが灸によって治る。瀉血によって咽喉痛が即座に治ることが多い。また、少量の瀉血で白内障を治すという。

半身不随に手足の井穴を用いることがあるが、その際は必ず患側の穴すべてに鍼・灸をほどこし、健側には行わないのが普通である。

大腸経と原因的關係のある疾患に応用する。

意義 少は少陰心経の少。沢は水が集まる場所。少沢とは少陰心経の脈を受けて脈気が集まり、小腸経が始まる場所にある穴という意味である。

2. 前谷（ぜんこく）

部位 第5中手指節関節の下の内側。

取穴 手を握り、第5中手指節関節の下の内側陥中に入る。また、その部にできる横紋の内端に取ってもよい。

解剖 少沢に同じ。

要穴 小腸経の榮穴。

主治 逆上（のぼせ）と間欠熱の特効穴。尺骨神経麻痺。

鍼法 1分 直刺0.3～0.5寸。

灸法 3壮 温灸5～15分間。

参考 膀胱経と原因的関係のある疾患に応用する。

意義 前はまえ。谷は谷あいの凹み。前谷は後谿に対応する穴名で第5中手指節関節の前の凹みにある穴という意味である。

3. 後谿（こうけい）

部位 第5中手指節関節の上の内側。

取穴 手を握り、第5中手指節関節の上の内側陥中に入る。

解剖 小指外転筋、尺骨神経深枝、尺骨神経手背枝、尺骨動脈の枝。

要穴 小腸経の兪穴、八総穴の一つ。

主治 流行性感冒と肺炎の特効穴。寒さによる頭痛・腰痛・関節痛その他急性関節リウマチ。

鍼法 1分 直刺0.5～1寸。

灸法 1～3壮 温灸5～15分間。

参考 胆経と関係のある疾患に応用する。

意義 後ほうしろ。谿は谷川。後谿は前谷に対応する部位を示す穴名で、第5中手指節関節の後ろの陥中にある穴という意味である。

4. 腕骨（わんこつ）

部位 手背の内側で、第5中手骨底と三角骨との間の陥凹部。

取穴 第5中手骨の内側を指頭でなで上げ、底を越えたところにある陥凹部に入る。

解剖 後谿に同じ。

要穴 小腸経の原穴。

主治 手関節リウマチ、尺骨神経痛および麻痺、耳の炎症、頭痛。

鍼法 2分 直刺0.5～1寸。

灸法 3壮 温灸5～20分間。

参考 小腸経自身の疾患に用い、小腸経で原気の不足する場合に応用する。

意義 腕はうで。骨はほね。腕骨とは手根骨のことで、第5中手骨底と三角骨との間にある穴という意味である。

5. 陽谷（ようこく）

部位 尺骨茎状突起後面の下際陥中。

取穴 手関節の後面で、尺骨茎状突起直下の陥中、尺側手根伸筋腱の内側に入る。

解剖 尺側手根伸筋腱、橈骨神経の枝、後前腕皮神経、尺側手根動脈網。

要穴 小腸経の経穴。

主治 腕骨に同じ。

鍼法 2分 直刺0.3～0.5寸。

灸法 3 壮 温灸 5 ～ 20 分間。

参考 大腸経の陽谿穴と対応する部位にあり、主治症も似ている。小腸経の異常による疾患に応用する。

意義 陽は太陽小腸経の陽。谷は谷あいの凹み。陽谷とは小腸経の脈気が流れるところにある穴という意味である。

6. 養老（ようろう）

部位 陽谷の上方 1 寸で、尺骨頭と尺骨茎状突起との間の陷中。

取穴 手掌を胸にあて、尺骨茎状突起の上際にできる割れ目を取る。尺側手根伸筋腱との間にあたる。

解剖 尺側手根伸筋腱、橈骨神経の枝、後前腕皮神経、後骨間動脈の枝。

要穴 小腸経の郄穴。

主治 瘍や疔などの化膿性疾患の特効穴。五十肩、上肢の神経痛。

鍼法 2 分 斜刺 1 ～ 1.5 寸。

灸法 3 壮 温灸 5 ～ 10 分間。

参考 小腸経陽証すなわち小腸経の急性疾患に応用する。

化膿性疾患には大腸経の合谷、三里、曲池などの諸穴と併用し多壮灸を行う。

意義 養はやしなう、そだてる、おさめる。老は年寄り、おとろえる。養老とは小腸の衰れたのを治す穴という意味である。

7. 支正（しせい）

部位 陽谷の上方 5 寸、尺骨後面のほぼ中央。

取穴 陽谷と小海との中間で、尺骨と尺側手根伸筋との間を取る。

解剖 尺側手根伸筋、橈骨神経の枝、内側前腕皮神経、後骨間動脈の枝。

要穴 小腸経の絡穴。

主治 尺骨神経痛および麻痺特に中風に原因する尺骨神経麻痺。

鍼法 5 分 直刺 0.5 ～ 0.8 寸。

灸法 3 壮 温灸 5 ～ 15 分間。

参考 主として小腸経の慢性疾患に応用する。

意義 支はささえる、枝分かれする。正はただしい、まんなか。支正とは前腕の真ん中において脈絡の枝分かれするところにある穴という意味である。

8. 小海（しょうかい）

部位 肘頭と上腕骨内側上顆との間、尺骨神経溝の部。

取穴 肘を半ば曲げ、尺骨神経溝の中に入る。按压すると前腕内側から小指にひびく。

解剖 尺側手根屈筋二頭間、尺骨神経、内側上腕皮神経、肘関節動脈網。

要穴 小腸経の合穴。

主治 尺骨神経麻痺、肘関節リウマチ、耳の疾患、頸・肩・上肢の神経痛。
鍼法 5分 直刺0.5～0.8寸。
灸法 3壮 温灸5～15分間。
参考 胃経と原因的関係のある小腸経の疾患に応用する。
意義 小は小腸経の小。海はうみ、よく集まるところ。小海とは小腸経の脈気がよく集まるところにある穴という意味である。

9. 肩貞（けんてい）

部位 肩関節の下際で上腕後側の上部、腋窩横紋後端の上方約1寸。
取穴 肘を側郷部に密着させてできる横紋の後端から約1寸上方に取る。
（注）腋窩横紋後端の直上とする説もある。
解剖 三角筋・小円筋、腋窩神経、肩甲上動脈。
主治 五十肩の特効穴の一つ。肩関節炎およびリウマチ、上肢の神経痛および麻痺、陽実証すなわち眼痛、耳鳴、難聴など。
鍼法 7分 直刺1.5～2寸。
灸法 3～7壮 温灸5～20分間。
参考 肩貞から肩中兪までの諸穴は、肩甲骨の周囲または内部にあり、肩および手の運動筋や感覚の異常に治効があるという共通性がある。
意義 肩は肩関節。貞はただしい、さだめる。肩貞とは肩峰と上腕骨頭との間に定まっている穴という意味である。

10. 臑兪（じゅゆ）

部位 腋窩横紋後端の上方で、肩甲棘外端（肩甲棘から肩峰への移行部）の下際陷中。
取穴 上腕を外転し、肩甲棘外端の下際陷中に入る。三角筋の後縁にあたる。
解剖 三角筋・棘下筋、腋窩神経・肩甲上神経、肩甲上動脈。
主治 五十肩、上腕の神経痛、上肢のリウマチおよび高血圧の特効穴。脳溢血、半身不随の必須穴、項のこわばりや後頭神経痛。
鍼法 8分 直刺1～2寸。
灸法 3～7壮 温灸5～20分間。
意義 臑は上腕または上肢。兪ははこぶ、そそぐ、なおす。臑兪とは上肢にそそぐところにあつて、上肢の疾患を治すのに用いる穴という意味である。

11. 天宗（てんそう）

部位 棘下窩のほぼ中央。
取穴 肩甲棘中央の下方約1寸5分に入る。
（注）肩甲棘中央の直下とする説もある。
解剖 棘下筋、肩甲上神経、肋間神経外側皮枝、肩甲回旋動脈。

主治 胸痛、心臓痛、乳房痛、乳汁分泌不足の特効穴。五十肩、上肢の神経痛、肋間神経痛、胸膜炎。

鍼法 10分 直刺または斜刺0.5～1.5寸。

灸法 3～5壮 温灸5～15分間。

意義 天はそら、上半身。宗は神を祭るみたまや、おおもと、また宗気は上焦がつかさどる自然界の気、酸素のこと。天宗とは上半身の宗気が集まるところにあって、上半身の疾患に用いる穴という意味である。

12. 秉風（へいふう）

部位 肩甲棘中央上際の陷中。

取穴 肩甲棘中央上際よりやや外方で、上腕を挙げると凹むところ取る。

解剖 棘上筋、肩甲上神経、肋間神経外側皮枝、肩甲上動脈。

主治 上肢の神経痛や麻痺およびリウマチ。

鍼法 5分 直刺0.5～1寸。

灸法 3～5壮 温灸5～15分間。

意義 秉は一握りの稲束、握る、取る。風はかぜ、風邪、中風を意味する。秉風とは中風を取る穴すなわち中風を主治する穴という意味である。

13. 曲垣（きょくえん）

部位 肩甲棘内縁の上際。

取穴 肩甲棘内端の直上で、棘上窩の内側の隅の陷中に入る。

解剖 棘上筋、肩甲上神経、肋間神経外側皮枝、頸横動脈。

主治 肩こり、肩甲部および上肢の疼痛。

鍼法 10分 直刺0.5～0.8寸。

温灸 3～5壮 温灸5～15分間。

意義 曲はまがる。垣はかき、かこい、ここでは肩甲棘をさす。曲垣とは肩甲棘の片端の曲がり角にある穴という意味である。

14. 肩外兪（けんがゆ）

部位 第1胸椎棘突起の下の外方3寸。

取穴 督脈の陶道穴の外方3寸、肩甲骨上角の直上に入る。

解剖 僧帽筋、副神経、肋間神経外側皮枝、頸横動脈。

主治 肩こり、肩甲痛、側頭痛。

鍼法 6分 斜刺0.5～1寸。

灸法 3～7壮 温灸5～15分間。

意義 肩はかた。外はそと。兪ははこぶ、そそぐ、なおす。肩外兪は肩中兪に対する穴名で、肩の外側にある穴という意味である。

別名 肩外（けんがい）

15. 肩中兪（けんちゅうゆ）

部位 第7頸椎棘突起の下の外方2寸。

取穴 督脈の大椎穴の外方2寸、肩外兪の内上方に取る。

解剖 肩外兪に同じ。

主治 肩こり、項のこわばり、咳嗽。

鍼法 5分 直刺0.5～0.8寸。

灸法 5～10壮 温灸5～15分間。

参考 呼吸器疾患では、膀胱経の風門穴、背兪穴、膏肓穴がおもに用いられるが、本穴はこれらの補助穴として、咳嗽、微量の咯血、寒熱などを伴う疾患に用いる。その他視力減退にも効果があるといわれる。

意義 肩はかた。中はなか。兪ははこぶ、そそぐ、なおす。肩中兪は肩外兪に対応する穴名である。

別名 肩中（けんちゅう）

16. 天窗（てんそう）

部位 下顎角の後下方で胸鎖乳突筋の前縁、天容と大腸経の扶突穴とのほぼ中間。

取穴 天容の下方で胸鎖乳突筋の前縁、動脈拍動部に取る。

（注）下顎角の後下方で胸鎖乳突筋の後縁に取るとする説もある。

解剖 胸鎖乳突筋、副神経、頸横神経、胸鎖乳突筋動脈。

主治 喉の腫れ、耳の疾患。

鍼法 3分 直刺0.5～1寸。

灸法 3壮 温灸5～10分間。

意義 天はそら、上半身。窓はまど、内外を疎通するの意味がある。天窗とは天の気が人体に出入りするところにある穴という意味である。

17. 天容（てんよう）

部位 下顎角の後方陷中で胸鎖乳突筋の前縁。

取穴 三焦経の翳風穴（耳垂の後方で乳様突起と下顎枝との間の陷中）の下方で、下顎角の高さに取る。

解剖 顎二腹筋後腹、顔面神経、大耳介神経、顔面動脈。

主治 片頭痛、咽頭カタル、扁桃炎、耳の疾患、頸部リンパ腺腫大。

鍼法 10分 直刺1～1.5寸。

灸法 3壮 温灸5～10分間。

意義 天はそら、上半身、ここでは頸から上の部。容は容器、入れる。天容とは頸より上の諸種の症状を受け入れて、これを主治する穴という意味である。

18. 顴髎（けんりょう）

部位	外眼角の下方で頬骨の下縁。
取穴	外眼角を通る垂直線と頬骨下縁とが交わるところに取る。
解剖	大頬骨筋、顔面神経、頬骨神経、眼窩下動脈。
主治	顔面神経痙攣および麻痺、上歯痛。
鍼法	3分 斜刺1～1.5寸。
意義	顴は頬骨。髎はかどすみ。顴髎とは頬骨のかどすみにある穴という意味である。

19. 聴宮（ちょうきゅう）

部位	耳珠直前の陷中。
取穴	耳珠と下顎骨との間にある陷凹部で、関節突起の後縁に取る。
	（注）耳珠の前には、前上部に耳門（三焦経）、直前に聴宮、前下部に聴会（胆経）の3穴が並び、「耳・宮・会」と記憶するとよい。
解剖	側頭筋、下顎神経の枝、耳介側頭神経、浅側頭動脈。
主治	耳の疾患（特に耳鳴、中耳炎など）、視力障害、蓄膿症、頭痛。
鍼法	3分 直刺1.5～2寸。
意義	聴はきく、みみ。宮はみや、御殿、先祖のみたまを祭るところ、転じて重要なところ。聴宮とは耳の疾患を主治する重要な穴という意味である。

経脈流注

少沢穴から起こり、手部の内側をめぐり、尺骨茎状突起の中に出て尺骨後面の内側を上り、肘関節を経て上腕の後内側にめぐり、肩関節から肩甲部の諸穴を経て大椎穴で督脈および他の陽経と交わり、左右交叉し分かれて胃経の缺盆穴に入る。ここから咽頭をめぐり下って任脈の膻中穴の部で心をまとい、さらに下って横隔膜を貫き、胃部をめぐり任脈の下脘穴の部で小腸に属する。

缺盆穴から分かれた枝は側頸部を上り、頬に出て頬骨弓をめぐり、瞳子髎穴で胆経と交わり、三焦経の和髎穴を経て耳の中に入り、聴宮穴に終わる。

肩髎穴から分かれた枝は目の下に上り、鼻に達して睛明穴に入り、膀胱経に連絡する。

足の太陽膀胱経

第9節 足の太陽膀胱経（左右各々67穴）

睛明 攢竹 眉衝 曲差 五处 承光 通天 絡却 玉沈 天柱 大杼
風門 肺俞
厥陰俞 心俞 督俞 膈俞 肝俞 胆俞 脾俞 胃俞 三焦俞 腎俞 氣
海俞 大腸俞
関元俞 小腸俞 膀胱俞 中膂俞 白環俞 上髎 次髎 中髎 下髎 会
陽 附分 魄戶 膏肓 神堂 譙譙 膈関 魂門 陽綱 意舎 胃倉
盲門 志室 胞肓 秩辺 承扶
殷門 浮郤 委陽 委中 合陽 承筋 承山 飛陽 跗陽 崑崙 僕参
申脈 金門 京骨 束骨 通谷 至陰

（注）WHOでは、膀胱経の経穴63穴に、眉衝（曲差と督脈の神庭穴との中間）、督俞（第6胸椎棘突起の下の外方1寸5分）、氣海俞（第3腰椎棘突起の下の外方1寸5分）及び関元俞（第5腰椎棘突起の下の外方1寸5分）の4穴を加えて、67穴としている。

足の太陽膀胱経は、手の太陽小腸経の脈を受けて内眼角から始まり、眉毛の内端を通過して上行し、前髪際で左右合し、また分かれて正中線の外方1寸5分を督脈と並行して後方に進み、頭頂部に達する。ここから深部に入って脳をめぐり、また出て下り、脊柱の外側を仙骨後面に下り、ここから上行して腰部に入り、腎臓をまとい膀胱に属する。

本経は下って仙骨後面から殿部を貫き、大腿後側の中央を通過して膝窩の中央に至り、後頸部から分かれた別の枝と合する。

頭頂部から分かれた枝は耳の上に行き、側頸部および耳後部の胆経の諸穴に交わる。

後頸部から分かれた枝は、脊柱の外方3寸の部を下行し、仙骨部から股関節部を過ぎて大腿の外側をめぐり、膝窩の中央で本経と合する。さらに下腿後側の中央から下腿の外側を下り、外果の後側を通過して足の小指爪根部に至り腎経につながる。

1. 睛明（せいめい）

部位 内眼角の内方陷中。

取穴 内眼角の内方1分、鼻根部との間の陷凹部に取る。

解剖 眼輪筋、顔面神経頰骨枝、滑車上神経、顔面動脈の枝（眼角動脈）。

主治 眼科疾患（結膜炎、涙管閉塞、眼の充血など）。

鍼法 3分 眼窩の鼻骨に沿って直刺1～1.5寸。

参考 出血しやすいので、深刺・強刺激は避けた方がよい。

意義 睛はひとみ、こころ。明はあきらか、はっきり。睛明とは眼をはっきりさせるということから、眼を主治する穴という意味である。

2. 攢竹（さんちく）

部位 眉毛内端の陷中。

取穴 眉毛内端の陷中で、前頭神経の経路にあたり、按压すると前頭部一帯にひびくところ取る。

解剖 前頭筋、顔面神経の枝、滑車上神経・眼窩上神経、眼動脈の枝（滑車上動脈）。

主治 前頭神経痛、眼科疾患（眼精疲労、結膜充血、角膜翳など）。

鍼法 3分 直刺または下方斜刺0.3～0.5寸。

参考 鍼は細鍼がよく、瀉血も効く。鍣鍼で按压すると頭にかけてすっとして快い

意義 攢はあつまる、むらがる。竹はたけ、ふえ。攢竹とは竹の切り口のような空所に気の集まるところ、また眉毛を竹の葉とみたてその端に反応が現れる穴という意味である。

別名 眉頭（びとう）

3. 眉衝（びしょう）

部位 督脈の神庭穴と膀胱経の曲差穴との中間。

主治 眩暈、頭痛、鼻孔閉鎖、てんかん。

参考 本穴はWHOでは膀胱経に所属するとしている。

4. 曲差（きょくさ）

部位 督脈の神庭穴の外方1寸5分。

取穴 督脈の神庭穴と胆経の本神穴（外眼角の上方で督脈の神庭穴の外方3寸）との中間に取る。

解剖 前頭筋、顔面神経の枝、眼窩上神経、眼窩上動脈。

主治 攢竹に同じ。その他頭痛、眩暈、鼻出血、鼻孔閉塞。

鍼法 3分 斜刺0.3～0.5寸。

灸法 3～5壮 温灸5～15分間。

意義 曲はまがる。差はたがう、病を治す、ものさし。曲差とは前髪際部が後上方に曲がるところ、疾病を治すところにある穴という意味である。

5. 五処（ごしょ）

部位 曲差の後方5分。

取穴 督脈の上星穴の外方1寸5分を取る。

解剖 帽状腱膜、顔面神経の枝、眼窩上神経、眼窩上動脈。

主治 発熱による頭痛、眩暈。

鍼法 3分 斜刺0.3～0.5寸。

灸法 3壮 温灸5～15分間。

意義 五はいつつ、ものが交叉する。処は場所の意味であるが穴名の意義は明らかではない。

6. 承光（しょうこう）

部位 曲差の後方2寸。
取穴 五処と絡却との間を3等分して、前3分の1のところ取る。
解剖 帽状腱膜、顔面神経の枝、眼窩上神経、浅側頭動脈頭頂枝。
主治 眼・鼻・脳などの疾患による発熱や眩暈。
鍼法 3分 斜刺0.3～0.5寸。
意義 承はうける。光はひかる、明らか。承光とは光を受けるところ、すなわち眼の疾患を主治する穴という意味である。

7. 通天（つうてん）

部位 曲差の後方3寸5分。
取穴 五処と絡却との間を3等分して、後ろ3分の1のところ取る。
解剖 承光に同じ。
主治 偏頭痛、項強（項のこわばり）、鼻疾患、脳出血の前駆症状。
鍼法 3分 前方または後方横刺0.5～1寸。
灸法 1～3壮 温灸5～10分間。
意義 通はつうじる。天は頂点、転じて頭部または脳。通天とは天に通じるところ、すなわち頭部の疾患によく効く穴という意味である。

8. 絡却（らっきやく）

部位 曲差の後方5寸。
取穴 通天の後方1寸5分、人字縫合の近い部を取る。
解剖 帽状腱膜、顔面神経の枝、大後頭神経、浅側頭動脈頭頂枝・後頭動脈。
主治 耳鳴、眼科疾患（緑内障、白内障など）、躁うつ病。
鍼法 3分 斜刺0.3～0.5寸。
灸法 3壮 温灸5～15分間。
意義 絡はからまる、つながる。却はかえる、もどる。絡却とは膀胱経の分枝が本経のもどってくるところにある穴という意味である。

9. 玉沈（ぎょくちん）

部位 天柱の上方3寸、督脈の脳戸穴の外方1寸3分。
取穴 督脈の脳戸穴の外方1寸3分で、後頭骨上項線上の最も高く隆起している部の陥中に入る。
解剖 後頭筋、顔面神経の枝、大後頭神経、後頭動脈。
主治 脳疾患による頭痛と眼痛、項強痛（項のこわばり）、鼻疾患特に嗅覚減退。
鍼法 3分 斜刺0.3～0.5寸。

灸法 3 壮 温灸 5 ～ 15 分間。

参考 出血しやすい部であるから、刺鍼に注意を要する。

意義 玉はたま、すぐれる、転じて頭。枕はまくら。玉沈とは寝ると枕が頭蓋にあたる部にある穴、または後頭骨（玉沈骨）上項線の上にある穴という意味である。

10. 天柱（てんちゅう）

部位 督脈の瘡門穴の外方 1 寸 3 分で後髪際。

取穴 瘡門穴の外方で、頭半棘筋の外縁に取る。（浅層に僧帽筋がうすく広がっている。）

（注）沢田流では督脈の風池穴の外方約 1 寸の部を上天柱とし、大後頭神経の上にあって治療的効果が大きいとしている。

解剖 僧帽筋・頭半棘筋、副神経・頸神経後枝、大後頭神経、後頭動脈。

主治 脳疾患の特効穴（頭重、頭痛、高血圧、脳溢血、半身不随、神経衰弱、ヒステリーなど）。眼科疾患（弱視、視神経萎縮、眼底出血、網膜炎など）、鼻疾患（蓄膿症、肥厚性鼻炎、鼻カタルなど）、心臓疾患（心悸亢進症、狭心症など）、頸部損傷。

鍼法 5 分 直刺 0.5 ～ 1 寸。（内上方に向けて深刺してはならない。）

灸法 温灸 3 ～ 5 分間。

参考 頭頸部に熱があるときは、本穴に刺鍼し発汗すれば治るといわれる。邪気が頭部にあるときは、本穴と大杼穴をまず用い、効果がなければ膀胱経の榮穴（通谷穴）、兪穴（膀胱兪穴）を用いるとよい。

脳溢血、半身不随、高血圧、眼底出血、神経衰弱などのときは、左右の上天柱、督脈の風府穴とともに施灸すると著しい効果がある。

意義 天は頭部、上半身。柱ははしら、ささえる。天柱とは天の部をささえる柱すなわち頭部をささえる重要なところにある穴という意味で、頭部疾患の反応点である。

11. 大杼（だいじょ）

部位 第 1 胸椎棘突起の下の外方 1 寸 5 分。

取穴 督脈の陶道穴の外方 1 寸 5 分にする。

（注）大杼から白環兪までの背部膀胱経を第 1 側線という。

解剖 僧帽筋・菱形筋、副神経・胸神経後枝、頸横動脈。

要穴 八会穴の骨会穴。

主治 肺結核や肺尖カタルなどの微熱を除く主治穴。項のこわばり、肩背痛、咽痛、咳嗽、扁桃炎、血圧亢進症、脊椎カリエス。

鍼法 3 分 内方斜刺 0.7 ～ 1 寸。

灸法 3 ～ 7 壮 温灸 5 ～ 10 分間。

参考 深刺すると脳貧血を起こすことがあるので、太っている人でも 7 分ぐらいにとどめる。

胸部疾患による微熱を取るには、左右の中府（肺経）、缺盆（胃経）、大杼、風門の 8 穴を併用するとよい。本穴から膈兪までの諸穴は、胸部疾患一般に用いられる。

意義 大はおおきい、大切。杼は織物の横糸を通すもの。大杼とは他の経絡と連絡し横糸のように分枝を出す重要な穴という意味である。

別名 背俞（はいゆ）

12. 風門（ふうもん）

部位 第2胸椎棘突起の下の外方1寸5分。

取穴 まず第2胸椎棘突起を定め、その下の外方1寸5分に取り。

解剖 大杼に同じ。

主治 風邪や感冒の予防と治療、その他の呼吸器疾患、微熱、肩こり。

鍼法 5分 やや内方斜刺0.5～1寸。

灸法 3～5壮 温灸5～15分間。

参考 感冒のとき本穴と督脈の陶道穴に刺鍼し、督脈の身柱穴に施灸すると効果が著しい。

一般には感冒の際施灸してはならないといわれるが、いかに高熱でも本穴の鍼・灸はほどこして差し支えなく、熱を消退させる。ただし慎重を要する。

長らく風の抜けないものには20～30壮の多壯灸がよい。

古来長生灸（長生きの灸）としてよく用いられるほか、急性の腫れものや皮癬などの皮膚病にも用いられている。

風による証といえば、東洋医学ではいわゆる発熱、頭痛、咳嗽、食欲不振、倦怠などを伴う感冒だけでなく、言語障害、神経麻痺による諸種の運動筋や知覚神経の障害、また卒中、中風をみな「風証」として広く包含している。また風邪と寒邪とに同時に侵されると、悪性気管支炎や肺炎、胸膜炎になることもある。本穴は、これらのうちで特に風邪や寒邪によって鼻、咽喉、気管支、肺を侵された発熱症によく効き、あるいは呼吸器疾患による肩こりにも著効がある。

なお本穴を熱府ともいって熱証に用い、胆経の陽関穴を寒府ともいって寒証に用いる。

意義 風は風邪。門は出入口。風門とは風邪の際反応がよく現れるところにある穴という意味である。

別名 熱府（ねつぷ）

13. 背俞（はいゆ）

部位 第3胸椎棘突起の下の外方1寸5分。

取穴 督脈の身柱穴の外方1寸5分に取り。

（注）患者の左手を右肩に、あるいは右手を左肩にあてさせ、各々その中指頭のあたるところを肺俞とし、背部第1側線の基準としている。

第3胸椎棘突起は、左右の肩甲棘内端を結ぶ線上にあたる。

解剖 大杼に同じ。

要穴 肺経の俞穴。

主治 すべての呼吸器疾患の特効穴。肩背痛、肋間神経痛、小児の疳虫症、皮膚病。

鍼法 3分 やや内方斜刺0.5～1寸。

灸法 3～5壮 温灸5～15分間。

参考 膀胱経と胆経との合併症で頭頸部の痛みや目まいがあり、心窩部が石のように硬くて痛みつかえるものには、督脈の陶道穴と本穴、肝兪穴に刺鍼すればよいといわれる。

なお、この部に深刺すると気胸を起こしやすいので、7～8分にとどめ、強刺激してはならない。古来風門穴と本穴の部を「内肩」（肩を叩いてもらう部分）といい、健康増進や長生の灸穴としてよく用いられる。

意義 肺は肺臓。兪ははこぶ、そそぐ、なおす。肺兪とは太陰肺経の兪穴という意味で、肺疾患の反応がよく現れ、治療点としても重要な穴である。

14. 厥陰兪（けついんゆ）

部位 第4胸椎棘突起の下の外方1寸5分。

取穴 まず第4胸椎棘突起を定め、その下の外方1寸5分にする。

解剖 大杼に同じ。

要穴 心包経の兪穴。

主治 心臓疾患、呼吸器疾患、肋間神経痛、上歯痛、肩こり。

鍼法 3分 やや内方斜刺0.5～1寸。

灸法 3～5壮 温灸5～15分間。

意義 厥陰兪とは厥陰心包経の兪穴という意味で、心包経の反応がよく現れ、治療点としても重要な穴である。

別名 厥兪（けつゆ）

15. 心兪（しんゆ）

部位 第5胸椎棘突起の下の外方1寸5分。

取穴 督脈の神道穴の外方1寸5分にする。

解剖 大杼に同じ。

要穴 心経の兪穴。

主治 心臓疾患の特効穴（特に心弁膜症、心悸亢進症、狭心症など）。高血圧、肺結核、喀血、寝汗、眼の充血や結膜炎、激しい頭痛、脳溢血、神経衰弱、精神病、脚気、リウマチ、肋間神経痛、五十肩、食道狭窄、嘔吐、胃出血。

鍼法 3分 やや内方斜刺0.5～1寸。

灸法 3～5壮 温灸5～15分間。

参考 心は東洋医学において精神作用をつかさどるところ、気の生じるところとされる。したがって、心に生じる病すなわち精神異常や血液循環障害などに、本穴を用いて効果がある。また、胃腸特に胃病に用いて効果があるのは、五行からみて心兪は脾土の母にあたるからである。

胸がつかえ思うように食べられないものや、逆上して横隔膜が突き上げられるようなもの、心臓にうつ熱して悶え苦しむものなどには、本穴に多壯施灸する。深刺しないよう注意する。

意義 心兪とは少陰心経の兪穴という意味で、心臓疾患の反応がよく現れ、治療点としても重要な穴である。

16. 督兪（とくゆ）

部位 第6胸椎棘突起の下の外方1寸5分。

主治 心臓疾患、呼吸器疾患、消化器疾患。

参考 本穴は、WHOでは膀胱経の所属するとしている。

17. 膈兪（かくゆ）

部位 第7胸椎棘突起の下の外方1寸5分。

取穴 督脈の至陽穴の外方1寸5分を取る。

（注）第7胸椎棘突起は、左右の肩甲骨下角を結ぶ線上にあたる。

解剖 僧帽筋・広背筋、副神経・胸背神経、胸神経後枝、肋間動脈。

要穴 八会穴の血会穴。

主治 呼吸器疾患、心臓疾患、食道・胃の疾患（特に吐血と胃酸過多症）、悪阻（つわり）、寝汗、神経衰弱、ヒステリー。

鍼法 3分 やや内方斜刺0.5～1寸。

灸法 3～5壯 温灸5～15分間。

参考 六ツ灸の一つ。

膈は心兪と肝兪との境にある。心兪すなわち心（心臓）は血をつかさどる。肝兪すなわち肝（肝臓）は血を貯蔵するところから、膈兪は血会する（血が交わる）ところであって、血液に関係のある病をつかさどるところである。したがって、喀血や吐血するとき、または心臓に関係のある疾患の場合、この穴に強い反応が現れる。

「膈の証」とは、飲食物が通じないでつかえるなどの証である。食道狭窄、神経性嘔吐、慢性胃カタルなどで食物が下に通らない「膈の証」によい。

血病にはすべて灸を用いるといわれるが、血病とは瘀血によって起こる神経衰弱やヒステリーをさすようである。

四華の穴（奇穴）の2穴は本穴にほぼ一致し、寝汗のある呼吸器疾患、腹膜炎などの結核性疾患によく効く穴である。

意義 膈は横隔膜をさし、上焦と中焦とを隔てる。膈兪とは心と肝との間にあって血の病を治す穴という意味である。

18. 肝兪（かんゆ）

部位 第9胸椎棘突起の下の外方1寸5分。

取穴 督脈の筋縮穴の外方1寸5分を取る。

解剖 膈兪に同じ。

要穴 肝経の兪穴。

主治 すべての肝臓疾患、眼科疾患（特に視力減退と夜盲症）の特効穴。胆石症、黄疸、胃腸疾患（胃痙攣、胃拡張、慢性胃炎、胃腸出血、腸潰瘍など）、胸膜炎、肋間神経痛、腰痛、眩暈、神経衰弱、不眠症、てんかん、中風、小児麻痺。

鍼法 3分 やや内方斜刺0.5～1寸。

灸法 3～5壮 温灸5～15分間。

参考 小児斜差の灸の一つ、六ツ灸の一つ。

肝は、精神作用のうち意志と感情方面に関係し、肝が弱ると視力も衰え、感情が高ぶって神経衰弱やヒステリー、不眠症などを起こす。また、目まい、怒り、筋が引きつるなどは「肝の証」とされており、これらのいずれにも本穴は有効である。特に不眠症には鍼の名穴とされ、左右の肝兪穴に下方に向けて刺入し、ときには約30分間置鍼することによって、快い眠りにつくといわれる。

意義 肝兪とは厥陰肝経の兪穴という意味で、肝臓疾患の反応がよく現れ、治療点としても重要な穴である。

19. 胆兪（たんゆ）

部位 第10胸椎棘突起の下の外方1寸5分。

取穴 まず第10胸椎棘突起を定め、その下の外方1寸5分を取る。

解剖 膈兪に同じ。

要穴 胆経の兪穴。

主治 胆嚢疾患（特に胆嚢炎、胆石症、黄疸）の特効穴。その他は肝兪に同じ。

鍼法 5分 やや内方斜刺0.5～1寸。

灸法 3～5壮 温灸5～15分間。

参考 胆経の慢性疾患に応用する。肝と胆とは表裏一体であるところから、治効もまた表裏一体である。胃痙攣、胆石疝痛（ときには胸膜炎、頭痛、眼科疾患）のとき背部まで疼痛が放散し、おおむね本穴に著明な圧痛が現れる。

胆石症では特に右の肝兪穴、胆兪穴、胆経の丘墟穴に強い圧痛が現れる。

意義 胆兪とは少陽胆経の兪穴という意味で、胆嚢疾患の反応がよく現れ、治療点としても重要な穴である。

20. 脾兪（ひゆ）

部位 第11胸椎棘突起の外方1寸5分。

取穴 督脈の脊柱穴の外方1寸5分を取る。

解剖 膈兪に同じ。

要穴 脾経の兪穴。

主治 胃疾患の特効穴。消化不良症、食欲不振、胆石症、黄疸、糖尿病、蓄膿症、眼科疾患、健忘症、嗜眠などの必須穴。

鍼法 3分 内方斜刺1～1.5寸。

灸法 3～7壮 温灸5～20分間。

参考 小児斜差の灸の一つ、六ツ灸の一つ。

脾経の陰証疾患に応用する。古書にある脾は現今の解剖学でいう脾臓のみをさすのではなく、脾臓、胃、膵臓、十二指腸、胆嚢などの消化・吸収作用を総称し、中焦の中心をなすと考えられる。

甘は脾のつかさどるところである。ゆえに本穴は糖尿病の主治穴とされている。

意義 脾兪とは太陰脾経の兪穴という意味で、脾・胃疾患の反応がよく現れ、治療点としても重要な穴である。

21. 胃兪 (いゆ)

部位 第12胸椎棘突起の下の外方1寸5分。

取穴 まず第12胸椎棘突起を定め、その下の外方1寸5分にする。

解剖 広背筋、胸背神経、胸神経後枝、肋間動脈。

要穴 胃経の兪穴。

主治 脾兪に同じ。ただし胃痙攣、急性胃カタル、胃アトニーなどの場合は脾兪より強く反応を現し、胃に対する直接の治効も脾兪よりすぐれている。

鍼法 3分 やや内方斜刺1～1.5寸。

灸法 3～7壮 温灸5～20分間。

参考 胃経の陰病、慢性疾患に応用する。

胃痙攣、急性胃カタルからくる激痛に、深刺すると即効がある。

意義 胃兪とは陽明胃経の兪穴という意味で、胃疾患の反応がよく現れ、治療点としても重要な穴である。

22. 三焦兪 (さんしょうゆ)

部位 第1腰椎棘突起の下の外方1寸5分。

取穴 督脈の懸枢穴の外方1寸5分にする。

解剖 広背筋、腰神経後枝、腰動脈。

要穴 三焦経の兪穴。

主治 肺尖カタルの微熱、胃痙攣、消化不良症、腸カタル、下痢、胆石症、腎炎、腎盂炎、糖尿病、腰痛、婦人病（特に月経不順）、すべての慢性疾患。

鍼法 3分 直刺1～1.5寸。

灸法 3～5壮 温灸10～20分間。

参考 三焦経の陰病、慢性疾患に応用する。

三焦とは上焦（天）、中焦（人）、下焦（地）の3部の総称である。

上焦とは横隔膜より上の胸腔で、主として呼吸器・循環器系をさし、宗気すなわち酸素を取り入れるところである。

中焦は横隔膜と臍との間で、主として消化器系をさし、飲食物を消化・吸収するところ、栄気すなわちタンパク質と糖を取り入れるところである。

下焦は臍より下の骨盤内で、主として泌尿・生殖器（腸を含む）をさし、吸収・排泄作用を行うところ、衛気すなわち脂肪を取り入れるところである。

したがって三焦兪は、呼吸、消化、泌尿・生殖器疾患のほか頭痛や目まいなど天の部の病にも用いられる。

三焦兪と副腎とは密接な位置関係にあり、副腎の作用が全身におよぶことから、三焦を副腎を解釈するものも多い。

意義 三焦兪とは少陽三焦経の兪穴という意味で、三焦の疾患の反応がよく現れ、治療点としても重要な穴である。

23. 腎兪（じんゆ）

部位 第2腰椎棘突起の下の外方1寸5分。

取穴 督脈の命門穴の外方1寸5分を取る。

（注）第2腰椎棘突起は、左右の第12肋骨先端を結ぶ線上で、ほぼ臍の高さにあたる。

解剖 三焦兪に同じ。

要穴 腎経の兪穴。

主治 古来万病に用いられる。特に泌尿器疾患（腎炎、腎盂炎、血尿、タンパク尿、萎縮腎、腎結核、膀胱炎、膀胱結石、遺尿症など）、生殖器疾患（尿道炎、夢精、陰萎症、膣炎、子宮内膜炎、付属器炎、不妊症、月経不順など）の特効穴。

鍼法 3分 やや内方斜刺1.5～2寸。

灸法 3～7壮 温灸5～20分間。

参考 腎経の陰証に応用する。

腎は先天の原気が宿るところ、すなわち生命力の根源であり泌尿作用をつかさどるほか生殖作用や精神作用あるいは耳や骨とも関係する。本穴を治療することは、漢方からいえば腎の機能を旺盛にして水毒を除き全身細胞の働きを活発にすることを意味する。

現代生理学のうえからいっても、漢方でいう腎の中に副腎を含んでいるとみるときは、副腎の機能を旺盛にすることによって、全内臓を刺激し、鼓舞することになり、体を全体的に強壮にすることができるという理由もうなずけるのである。

呼吸器疾患（喘息、肺尖カタル、胸膜炎など）、循環器疾患（諸種の心臓疾患、高血圧、脳溢血など）、消化器疾患（消化不良、食欲不振、胃腸出血、腸カタル、下痢、嘔吐など）、機能的疾患（神経衰弱、ヒステリー、精神病など）、神経系疾患（腰神経痛、坐骨神経痛、大腿神経痛、腸骨下腹神経痛、半身不随、小児麻痺など）、眼底出血、中耳炎などにも用いられる。

意義 腎兪とは少陰腎経の兪穴という意味で、腎臓疾患の反応がよく現れ、治療点としても重要な穴である。

24. 気海兪（きかいゆ）

部位 第3腰椎棘突起の下の外方1寸5分。

主治 腰痛、腸疝痛、痔疾、便秘、子宮疾患。

参考 任脈の気海穴と関係ある穴で、原気の集まる場所という意味がある。

本穴はWHOでは膀胱経に所属するとしている。

25. 大腸兪（だいちょうゆ）

部位 第4腰椎棘突起の下の外方1寸5分。

取穴 督脈の陽関穴の外方1寸5分を取る。

（注）第4腰椎棘突起は左右の腸骨稜最上位を結ぶ線上にあたる。

解剖 三焦兪に同じ。

要穴 大腸経の兪穴。

主治 大腸疾患（腸カタル、下痢、便秘、痔疾、腸雷鳴、腸出血、虫垂炎など）の特効穴。皮膚病、腰痛、坐骨神経痛、その他下肢のすべての疾患。

鍼法 3分 直刺1～2寸。

灸法 3～7壮 温灸5～20分間。

参考 大腸経の陰証に応用する。

大腸兪が皮膚病に効くのは、表裏関係にある肺・大腸が皮膚をつかさどるからである。

腰痛、下痢、便秘によく効き、この際は深刺してよい。

意義 大腸兪とは陽明大腸経の兪穴という意味で、大腸疾患の反応がよく現れ、治療点としても重要な穴である。

26. 関元兪（かんげんゆ）

部位 第5腰椎棘突起の下の外方1寸5分。

主治 腰痛、腸疾患、婦人科疾患（特に子宮疾患）。

参考 任脈の関元穴と関係ある穴で、先天の原気と後天の原気が集まる重要な反応点・治療点である。

本穴は、WHOでは膀胱経に所属するとしている。

27. 小腸兪（しょうちょうゆ）

部位 正中仙骨稜第1仙椎棘突起部の下の外方1寸5分。

取穴 上後腸骨棘から指頭を押し下げて下後腸骨棘をさぐり、その内下方3～4分のところに筋様のものを触れ、強く按ずると孔を触れる。これが第2後仙骨孔部であり次髎である。その上方約5分のところが第1後仙骨孔部であり上髎である。この上髎の外方6～7分のところがわずかに凹んでおり、ここに小腸兪を取る。

（注）仙骨部の小腸兪から白環兪と、上髎から下髎までの取穴は、まず次髎を定めてから行うと

よい。

解剖 脊柱起立筋、仙骨神経後枝、外側仙骨動脈。

要穴 小腸経の兪穴。

主治 急性および慢性関節リウマチの特効穴。腸疾患（腸出血、下痢、便秘、痔疾など）、泌尿器疾患（尿閉、膀胱麻痺、膀胱カタルなど）、腰痛、坐骨神経痛、膝関節炎など下肢の疾患、婦人科疾患（特に月経を整え瘀血を排除するのに最もよい）。

鍼法 3分 直刺1～1.5寸。

灸法 3～7壮 温灸5～15分間。

参考 小腸経の陰証に応用する。

いずれの関節リウマチも小腸の熱が原因であり、常に本穴に反応を示すから、ここに鍼・灸をほどこせば卓効を奏する。

小腸は心と表裏関係にあり、リウマチの場合、心兪穴および心経の各穴を併用するのは当然である。

漢方では、小腸は便秘に関する病すなわち腎・膀胱の病に効果がある。

意義 小腸兪とは太陽小腸経の兪穴という意味で、小腸疾患の反応がよく現れ、治療点としても重要な穴である。

28. 膀胱兪（ぼうこうゆ）

部位 正中仙骨稜第2仙椎棘突起部の下の外方1寸5分。

取穴 次髎の外方6～7分のところ取る。小腸兪の下方5分にあたる。

解剖 小腸兪に同じ。

要穴 膀胱経の兪穴。

主治 膀胱疾患、腰痛、坐骨神経痛、下痢、便秘、子宮内膜炎。

鍼法 3分 直刺1～1.5寸。

灸法 3～7壮 温灸5～15分間。

参考 膀胱経の陰証に応用する。

本穴は古来血尿に用いられている。血尿には、猩紅熱など急性伝染病や溶血性黄疸によるものと、腎臓および膀胱の急性炎症によるものの2種があるが、現在は後者に用いられる。

意義 膀胱兪とは太陽膀胱経の兪穴という意味で、膀胱疾患の反応がよく現れ、治療点としても重要な穴である。

29. 中膂兪（ちゅうりょゆ）

部位 正中仙骨稜第3仙椎棘突起部の下の外方1寸5分。

取穴 まず次髎を定め、その下方5分の第3後仙骨孔部に中髎を取り、その外方7～8分に本穴を取る。膀胱兪の下方5分にあたる。

解剖 脊柱起立筋・大殿筋、仙骨神経後枝・下殿神経、仙骨神経後枝、外側仙骨動脈。

主治 腰痛、坐骨神経痛、膀胱カタル、腹膜炎、腸疝痛、直腸炎、糖尿病、不妊症。

鍼法 8分 直刺1～1.5寸。

灸法 3～7壮 温灸20～30分間。

参考 直腸炎に鍼がよく効き、特に裏急後重（しぶり腹）に効く。

意義 中はなか、あたる。膂は背骨、力をささえる、すなわち脊柱の両側にあつて脊柱をささえる筋のこと。中膂兪とは仙骨の両側にある筋の中にある穴という意味である。

別名 中膂内兪（ちゅうりょないゆ）

30. 白環兪（はっかんゆ）

部位 正中仙骨稜第4仙椎棘突起部の下の外方1寸5分。

取穴 督脈の腰兪穴の外方1寸5分を取る。

解剖 中膂兪に同じ。

主治 脊髓性麻痺による大小便不通、半身不随、肛門痙攣、子宮内膜炎。

鍼法 5分 直刺1～2寸。

灸法 3～7壮 温灸5～15分間。

意義 白は明白、あきらか。環はめぐる、円形の輪。兪はそそぐ、はこぶ、なおす。白環兪とは明らかに環状に陥凹している兪穴という意味である。

31. 上髎（じょうりょう）

部位 第1後仙骨孔部。

取穴 まず次髎を定め、その上方5分を取る。

解剖 脊柱起立筋、仙骨神経後枝、外側仙骨動脈。

主治 腰痛、坐骨神経痛、リウマチ、膝関節炎、膀胱カタル、尿閉、生殖器疾患、痔疾、便秘、半身不随。

鍼法 3分 直刺1～2寸。

灸法 3～7壮 温灸5～20分間。

参考 左右の上髎、次髎、中髎、下髎の8穴を、一般に八髎穴という。それぞれ後仙骨孔に一致し、下方に行くにしたがってやや内方による。

八髎穴はすべての腰痛を治すといわれる。

約80度の角度で下方に鍼尖を向けて刺すと、第1後仙骨孔に入る。1寸7・8分刺入できる。死体解剖による所見において、鍼尖が仙骨孔を通り、前に出る深さは、中肉中背の人で、上髎穴は2寸5分、次髎穴は2寸、中髎穴は1寸2分、下髎穴は7分であった。

鍼が前仙骨孔へ出ると仙骨神経前枝にあたる可能性が高く、種々の効果をあげることができる（必ずしも仙骨孔を穿通しなくてもよい）。特に仙骨前面に出ると交感神経の節または幹に鍼尖があたる。

八髎穴の刺鍼は交感神経の異常による疾患にも用いられ、脱疽その他の動脈疾患、リウマチ疾患にも効果がある。

意義 上は上位。髎はかどすみ、空所。上髎とは八髎穴のうち最も上位にある穴という意味で

ある。

32. 次髎（じりょう）

部位 第2後仙骨孔部。

取穴 上後腸骨棘から指頭を押し下げて下後腸骨棘をさぐり、その内下方3～4分のところ
取る。ここに筋様のものを触れ、強く按ずると孔を触れる。正中仙骨稜の外方約7分にあたる。

解剖 上髎に同じ。

主治 坐骨神経痛および麻痺の特効穴。すべての泌尿・生殖器疾患の必須穴。リウマチ、半身
不随、直腸炎、痔疾、脱肛。

鍼法 3分 直刺1～2寸。

灸法 3～7壮 温灸5～20分間。

参考 八髎穴中本穴が最も重要視され、本穴を用いずに全体的な灸治療を行うと坐骨神経痛や
痔疾を起こすことがあるといわれ、注意しなければならない。

坐骨神経痛では、本穴を強く圧迫すると下肢後側までひびく痛みがあり、刺鍼すると坐骨神経
分布領域全体にひびく。

意義 次髎とは上髎のつぎにある穴という意味である。

33. 中髎（ちゅうりょう）

部位 第3後仙骨孔部。

取穴 まず次髎を定め、その下方5分を取る。

解剖 上髎に同じ。

主治 次髎の補助穴。ただし痔疾、直腸炎、膀胱カタルには本穴の方がよく効く。大腸炎によ
る裏急後重（しぶり腹）や痔疾の痛みをとめるのに鍼がよく効き、7・8分～1寸で肛門や膀胱
付近にひびく。

鍼法 3分 直刺1～2寸。

灸法 3～7壮 温灸5～20分間。

意義 中髎とは次髎の次にある穴という意味である。

34. 下髎（げりょう）

部位 第4後仙骨孔部。

取穴 中髎の下方5分を取る。後仙骨孔は下方にいくにしたがって内方に寄るから、正中仙骨
稜の外方5～6分にあたる。

解剖 上髎に同じ。

主治 痔疾、尿道炎、膀胱炎、急性直腸炎、陰萎症、遺精症。

鍼法 3分 直刺1～2寸。

灸法 3～7壮 温灸5～20分間。

意義 下髎とは八髎穴のうち最も下位にある穴という意味である。

35. 会陽（えよう）

部位 尾骨下端の外方5分。
取穴 尾骨下端の外方5分、大殿筋の縁に取る。
解剖 大殿筋、下殿神経、尾骨神経、下殿動脈。
主治 痔疾患（痔出血、痔核、脱肛など）に鍼がよく効く。
鍼法 8分 直刺1～1.5寸。
灸法 3～7壮 温灸10～20分間。
参考 施灸すると歩行により摩擦して痛み化膿するから、灸はあまり用いない方がよい。
意義 会はかいする、集まる。陽は陽の部、ここでは督脈をさす。会陽とは膀胱経と督脈とが会するところにある穴という意味である。

36. 附分（ふぶん）

部位 第2胸椎棘突起の下の外方3寸。
取穴 風門の外方1寸5分にとる。肩甲骨の上角にあたる。開甲法によって取穴する。
（注）附分から秩辺までの背部膀胱経を第2側線という。このうち附分から膈関までの6穴は肩甲骨の内側にあるので、取穴は開甲法によって行う。開甲法とは、左右の肘を胸の前で合わせ、両手掌で頬をはさむ姿勢をとることである。
解剖 僧帽筋、副神経、胸神経後枝、頸横動脈。
主治 肩背痛、上腕神経痛、風邪による項強（項のこわばり）や頸の運動困難。
鍼法 3分 斜刺0.5～0.8寸。
灸法 3～7壮 温灸10～20分間。
参考 背部膀胱経第2側線の諸穴は、背部膀胱経第1側線の愈穴の補助穴とする主治が多い。
意義 附はくつつく、くわえる。分はわける、わかれる。附分とは小腸経と連絡し上肢の痛み反応しよく効く穴という意味である。

37. 魄戸（はくこ）

部位 第3胸椎棘突起の下の外方3寸。
取穴 督脈の身柱穴の外方3寸、肺兪の外方1寸5分にとる。肩甲骨の内縁にあたる。
解剖 附分に同じ。
主治 呼吸器疾患（肺結核、肺尖カタル、喘息など）、肩背痛、フリクテン、癩癧。
鍼法 5分 斜刺0.5～0.8寸。
灸法 3～7壮 温灸10～20分間。
意義 魄はたましいの意味、五臓色体表の五精で肺に属し肺の生氣を現す。戸は出入口。魄戸とは肺の生氣の出入口という意味である。

38. 膏肓（こうこう）

部位 第4胸椎棘突起の下の外方3寸。
取穴 厥陰兪の外方1寸5分、肩甲骨の内縁に近いところ取る。
解剖 附分に同じ。
主治 すべての慢性疾患の特効穴。気管支炎、肺結核、胸膜炎、心臓病、神経衰弱、半身不随、胃酸過多症、肋間神経痛、肩こり、五十肩。
鍼法 5分 外方斜刺0.5～1寸。
灸法 7～15壮 温灸15～30分間。
参考 虚証に基づく慢性症に多壯灸（100壮）するといわれるが、この際は任脈の気海穴と胃経の三里穴にも必ず施灸する。
意義 膏はあぶら、肥える、胸の下の方、心臓の下部。肸は胸部と腹部との間にある薄い膜で、膏と肸との間は非常に治療しにくく救いがたい部分である。膏肸は胸と心臓の下すなわち横隔膜の上で胸郭の前半部をさし、肺・心臓・胸膜の病を総括している。この部の病は鍼や薬の効き目もなく、「病膏肸に入る」というときは、不治の病となることを意味する。
別名 けんびき

39. 神堂（しんどう）

部位 第5胸椎棘突起の下の外方3寸。
取穴 督脈の神道穴の外方3寸、心兪穴の外方1寸5分、肩甲骨の内縁に近いところ取る。
解剖 附分に同じ。
主治 膏肸に同じ。特に心臓病と肩背痛。
鍼法 3分 斜刺0.5～0.8寸。
灸法 7～15壮 温灸5～10分間。
意義 神は精神、こころを意味し五臓色体表の五精で心に属する。堂はたかどの、人が集まる高い建物。神堂とは心臓に宿る生気が集まるところにある穴という意味である。

40. 諱諱（いき）

部位 第6胸椎棘突起の下の外方3寸。
取穴 督脈の霊台穴の外方3寸、肩甲骨の内下縁に近いところ取る。
解剖 附分に同じ。
主治 肋間神経痛、胸膜炎、腰痛、胸筋リウマチ、寝汗。
鍼法 6分 斜刺0.5～0.8寸。
灸法 3～7壮 温灸10～20分間。
意義 諱はおくび。諱はなげきかなしむ、苦痛のための叫び声。諱諱とはこの部の反応を治療すると、オクビが出て痛みやつかえが取れ、気持ちよくなる穴という意味である。

41. 膈関（かくかん）

部位 第7胸椎棘突起の下の外方3寸。

取穴 督脈の至陽穴の外方3寸、膈兪の外方1寸5分、左右の肩甲骨下角を結んだ線のやや下方に取る。

解剖 附分に同じ。

主治 胸膜炎、食道狭窄、胃の噴門部の疾患、胃下垂症。

鍼法 5分 斜刺0.5～0.8寸。

灸法 3～7壮 温灸10～20分間。

意義 膈は横隔膜やその部の胸膜をさす。関はせき、しきり。膈関とは膈証（「膈の証」ともいう。膈兪の参考欄参照）に関して重要な穴という意味である。

42. 魂門（こんもん）

部位 第9腰椎棘突起の下の外方3寸。

取穴 督脈の筋縮穴の外方3寸、肝兪穴の外方1寸5分にする。

解剖 広背筋、胸背神経、胸神経後枝、肋間動脈。

主治 胸膜炎、肋間神経痛、肝臓疾患。

鍼法 5分 斜刺0.5～0.8寸。

灸法 3～7壮 温灸10～20分間。

意義 魂はたましい（人は死ぬと魂は天上に、魄は地上にあるといわれる）、五臓色体表の五精で肝に属する。門は出入口。魂門とは肝臓に出入りするところで肝臓疾患に関係ある穴という意味である。

43. 陽綱（ようこう）

部位 第10胸椎棘突起の下の外方3寸。

取穴 胆兪の外方1寸5分にする。

解剖 魂門に同じ。

主治 魂門に同じ。その他胃痙攣、胆石症。

鍼法 3～7壮 温灸10～20分間。

意義 陽は陽の部。綱はつな、しめくくる。陽綱は膀胱経の陽病に重要な反応点・治療点であることを意味する。

44. 意舎（いしゃ）

部位 第11胸椎棘突起の下の外方3寸。

取穴 督脈の脊柱穴の外方3寸、脾兪の外方1寸5分にする。

解剖 魂門に同じ。

主治 胃痙攣の特効穴（鍼・灸いずれでもよい）。胃腸カタル、黄疸、胆石症、胃潰瘍。

鍼法 5分 斜刺0.5～0.8寸。

灸法 3～7壮 温灸10～20分間。

意義 意はこころ、思う、五臓色体表の五精で脾に属する。舎はやど、やどる。意舎とは脾の

精気が宿るところで脾臓疾患に関係ある穴という意味である。

45. 胃倉（いそう）

部位 第12胸椎棘突起の下の外方3寸。
取穴 胃兪の外方1寸5分を取る。
解剖 魂門に同じ。
主治 胃痙攣、胆石症など消化器系の腹痛に対する鎮痛の特効穴。
鍼法 5分 斜刺0.5～0.8寸。
灸法 3～7壮 温灸10～20分間。
意義 胃倉は胃を意味し、胃疾患を主治する穴である。

46. 盲門（こうもん）

部位 第1腰椎棘突起の下の外方3寸。
取穴 督脈の懸枢穴の外方3寸、三焦兪の外方1寸5分を取る。
解剖 広背筋、胸背神経、腰神経後枝、腰動脈。
主治 胃痙攣、胃カタル、十二指腸潰瘍、下腹痛、便秘、腎炎、腎臓結核。
鍼法 5分 直刺1～1.5寸。
灸法 3～7壮 温灸10～30分間。
参考 膏盲穴、盲門穴、胞盲穴、腎経の盲兪穴はいずれも密接な関係にある。

盲門穴の外方5分、督脈の懸枢穴の外方3寸5分に奇穴の痞根穴がある。痞はものをつかえという意味で、痞根はものがつかえたときの特効穴である。

意義 盲は横隔膜上の薄い膜で、鍼や薬の効果がおよびがたいところ。門は出入口。盲門とは横隔膜上部の疾患の反応が現れ、治療点としても重要な穴という意味である。

47. 志室（ししつ）

部位 第2腰椎棘突起の下の外方3寸。
取穴 督脈の命門穴の外方3寸、腎兪の外方1寸5分を取る。
解剖 盲門に同じ。
主治 腰痛、生殖器疾患、腰疝痛。
鍼法 5分 直刺1.5～2寸。
灸法 5～7壮 温灸10～20分間。
意義 志はこころざし、五臓色体表の五精で腎に属する。室はへや、やどる。志室とは、腎臓の精気が宿る重要な穴という意味である。
別名 精宮（せいきゅう）

48. 胞盲（ほうこう）

部位 正中仙骨稜第2仙椎棘突起部の下の外方3寸。

取穴 膀胱俞の外方1寸5分、次髎と並ぶ筋中に入る。
解剖 大殿筋、下殿神経、仙骨神経後枝の枝（中殿皮神経）、上殿動脈。
主治 腰痛、上殿神経痛、坐骨神経痛、便秘、尿閉。
鍼法 5分 直刺1～2寸。
灸法 7～15壮 温灸10～30分間。
参考 腰殿痛に刺鍼や多壯灸がよいほか、頑固な便秘や尿閉に深刺、置鍼がよく効く。
意義 胞はいだく、胎児、腹、女子では子宮、男子では精巢を意味する。盲はここでは重要という意味がある。胞盲とは子宮や精巢の疾患によく効く重要な穴という意味である。

49. 秩辺（ちっぺん）

部位 正中仙骨稜第3仙椎棘突起部の下の外方3寸。
取穴 中膂俞の外方1寸5分、中髎と並ぶ筋中に入る。
（注）正中仙骨稜第4仙椎棘突起部の下の外方3寸とする説もある。
解剖 大殿筋、下殿神経、後大腿皮神経の枝（下殿皮神経）、上殿動脈。
主治 直腸炎や裏急後重（しぶり腹）、痔疾に鍼がよく、2寸まで深刺して差し支えない。
鍼法 5分 内方または内下方斜刺2～3寸。
灸法 5～7壮 温灸5～20分間。
意義 秩はつみかさねる、稲束を積む形。辺はあたり、ほとり。秩辺は本穴から経絡が迂回するので、左右を合わせると稲束を積み上げたような形になるところから付けられた穴名であるといわれる。

50. 承扶（しょうふ）

部位 殿溝のほぼ中央。
取穴 坐骨結節と大転子との中間を下降する線と殿溝とが交わるところで、大腿二頭筋長頭腱の外縁に入る。坐骨神経の経路にあたる。
解剖 大腿二頭筋、坐骨神経、後大腿皮神経、下殿動脈。
主治 坐骨神経痛の特効穴。股関節炎、腰背痛。
鍼法 7分 直刺2～3寸。
灸法 3壮 温灸5～10分間。
意義 承はうける。扶はたすける。承扶とは大腿の疾患をうけたすける、すなわち主治する穴という意味である。

51. 殷門（いんもん）

部位 大腿後面の中央。
取穴 承扶と委中との中間で、大腿二頭筋と半膜様筋との間に入る。坐骨神経の経路にあたる。
解剖 大腿二頭筋・半膜様筋、坐骨神経、後大腿皮神経、大腿深動脈。

主治 坐骨神経痛の特効穴。腰背痛、大腿部の炎症。

鍼法 7分 直刺2～3寸。

灸法 温灸5～10分間。

意義 殷はさかん、真ん中、うちひびく。門は出入りするところ。殷門とは大腿後側中央にあるよくひびく穴という意味である。

52. 浮郄（ふげき）

部位 委陽の上方1寸。

取穴 膝窩横紋の外端にある委陽の上方1寸で、大腿二頭筋腱の内側を取る。

解剖 大腿二頭筋、総腓骨神経、外側大腿皮神経、膝関節動脈網。

主治 外側大腿皮神経痛、腓骨神経痛、膝関節炎。

鍼法 5分 直刺1～2寸。

灸法 3～7壮 温灸5～20分間。

意義 浮はうかぶ、虚にして実でないもの。郄はすきま。浮郄とはこの部が間隙にあって虚によく反応する穴という意味である。

53. 委陽（いよう）

部位 膝窩横紋の外端。

取穴 膝窩横紋の中央にある委中の外方で、大腿二頭筋腱の内側を取る。

解剖 大腿二頭筋・腓腹筋、腓骨神経、後大腿皮神経、膝関節動脈網。

主治 腓骨神経痛、膝関節炎、半身不随。

鍼法 7分 直刺1～1.5寸。

灸法 3～7壮 温灸3～5分間。

意義 委はまかせる、まがる、すなわち膝窩のこと。陽は陽の部、ここでは外側をさす。委陽とは膝窩の外側部にある穴という意味である。

54. 委中（いちゅう）

部位 膝窩横紋の中央。

取穴 膝を曲げたときにできる陥凹のほぼ中央で、膝窩動脈拍動部を取る。

（注）本穴は膝窩中央にある関係から基準点となることが多い。

解剖 腓骨神経、膝窩動脈。

要穴 膀胱経の合穴、四総穴の一つ。

主治 腰背痛、坐骨神経痛、膝関節炎およびリウマチ、頭痛、鼻出血、急性熱性疾患、高血圧、脳溢血。

鍼法 5分 直刺0.5～1寸。

灸法 温灸3～5分間。

参考 本穴の特色として、肺経の尺沢穴と同じく静脈の浮いているところにあることから、

古来、瀉血がよく行われ、急性熱性疾患、高血圧、脳溢血、急性膝関節炎およびリウマチに応用される。

現今の医師は、高血圧や脳溢血の救急処置として肘関節の静脈から瀉血するが、往時は本穴から瀉血するのが常であった。

なるべく鍼を行い、灸は避ける方がよい。

意義 委はまかせる、まがる、すなわち膝窩のこと。中は中央。委中とは膝窩の中央にある穴という意味である。

別名 腿凹（たいおう）

55. 合陽（ごうよう）

部位 委中の下方3寸で、下腿後側の中央線上。

取穴 まず委中を取りその下方3寸、腓腹筋中にする。

（注）委中の下方2寸とする説もある。

解剖 腓腹筋、脛骨神経、内側腓腹皮神経、後脛骨動脈。

主治 腰背痛、下腿部の痙攣、子宮出血、精巣炎。

鍼法 6分 直刺1～2寸。

灸法 3～5壮 温灸5～20分間。

意義 合陽は陽が合するという意味であり、秩辺から下行した分枝が本穴で本経に合するところから付けられた穴名である。

56. 承筋（しょうきん）

部位 腓腹部の中央。

取穴 腓腹部の中央で筋腹が最も膨隆したところの陷中にする。

解剖 合陽に同じ。

主治 転勤（腓腹筋痙攣すなわちコムラガエリ）の特効穴。腰背痛。

鍼法 3分 直刺1～2寸。

灸法 3壮 温灸5～20分間。

意義 承はうけたまわる、うける。筋はすじ、筋肉を意味する。承筋とは筋を受ける、すなわち転筋（コムラガエリ）を主治する穴という意味である。

57. 承山（しょうざん）

部位 腓腹筋の筋腹とアキレス腱との移行部で、下腿後側の中央線上。

取穴 アキレス腱の後面を指頭でなで上げたとき、指がとまるところにする。

解剖 合陽に同じ。

主治 腓骨神経痛、足根痛、転勤（コムラガエリ）。

鍼法 7分 直刺1～2.5寸。

灸法 3～5壮 温灸5～15分間。

意義 承はうける。山はやま、かたまり、ここでは腓腹筋の筋腹をさす。承山とは、腓腹筋の高まりの下にある穴という意味である。

58. 飛陽（ひよう）

部位 崑崙の上方7寸で、腓腹筋とヒラメ筋との間。

取穴 外果とアキレス腱との間にある崑崙の上方7寸で、腓腹筋とヒラメ筋との間を取る。

解剖 腓腹筋・ヒラメ筋、腓骨神経、外側腓腹皮神経、腓骨動脈。

要穴 膀胱経の絡穴。

主治 坐骨神経痛、脚気、目まい、精神病、小児痙攣。

鍼法 10分 直刺1.5～2.5寸。

灸法 3～7壮 温灸5～20分間。

参考 膀胱経の慢性疾患に応用する。

意義 飛はとぶ、はねあがる、高い。陽は膀胱経または下腿外側を意味する。飛陽とは、膀胱経の本経が承山から高くはね上がって下腿外側部にあり、膀胱経の陽証に用いる穴という意味である。

59. 跗陽（ふよう）

部位 崑崙の上方3寸でアキレス腱の前。

取穴 崑崙の上方3寸で、アキレス腱と短腓骨筋腱との間を取る。

解剖 アキレス腱・短腓骨筋腱、脛骨神経・浅腓骨神経、外側腓腹皮神経、腓骨動脈。

要穴 陽蹻脈の郄穴。

主治 坐骨神経痛、足根痛、足関節炎やリウマチ、下肢の痙攣および麻痺。

鍼法 5分 直刺1～2寸。

灸法 3～5壮 温灸5～15分間。

意義 跗は土が盛り上がり高くなっているところ、ここでは足背をさす。陽は陽病を意味する。跗陽とは足背の病に効果がある穴という意味である。

60. 崑崙（こんろん）

部位 外果とアキレス腱との間。

取穴 外果とアキレス腱との間の陥中に入る。

解剖 アキレス腱、脛骨神経、腓腹神経、脛骨動脈外果枝。

要穴 膀胱経の経穴。

主治 坐骨神経痛、足関節炎やリウマチ、足背痛、脚気、鶏鳴性下痢。

鍼法 5分 直刺0.5～1寸。

灸法 3～5壮 温灸5～15分間。

参考 三焦経と関係のある疾患に応用する。

任脈の中極穴に鍼・灸をすると本穴の痛みが取れ、本穴に鍼・灸をすると中極穴の痛

みが取れることが多い。これは中極穴が膀胱経の募穴であることによる。

意義 崑崙とは西方にある霊山で、ここでは腓骨を崑崙山脈とみだて、そのふもとにある穴という意味である。

61. 僕参（ぼくしん）

部位 崑崙の下方で踵骨外側面の陷中。

取穴 外果の後下方で、踵骨隆起の前下部にある陷中に入る。

解剖 下伸筋支帯、脛骨神経、腓腹神経、踵骨動脈網。

主治 アキレス腱の腱鞘炎、足根痛、足関節炎およびリウマチ。

鍼法 3分 直刺0.3～0.5寸。

灸法 3～5壮 温灸5～15分間。

意義 僕はしもべ、したがう。参はまいる、みちすじ。僕参とは崑崙に参る道すじにある穴という意味である。

62. 申脈（しんみやく）

部位 外果の下方5分。

取穴 外果の下方5分で、長腓骨筋腱の下縁に入る。

解剖 長腓骨筋腱、浅腓骨神経、外側足背皮神経、外果動脈網。

要穴 八総穴の一つ。

主治 足関節炎、足関節捻挫。

鍼法 3分 下方斜刺0.3～0.5寸。

灸法 3～5壮 温灸3～5分間。

意義 申はもうす、あきらか。脈は経脈。申脈とは外果の下方で動脈をはっきり触れるところにある穴という意味である。

63. 金門（きんもん）

部位 申脈の前下方で踵立方関節の外側陷凹部。

取穴 踵骨外面の下縁を後方から前方へ指頭でなでたとき、指がとまる場所に入る。

解剖 短腓骨筋腱、浅腓骨神経、外側足背皮神経、腓骨動脈の枝。

要穴 膀胱経の郄穴。

主治 膀胱経実証（頭痛、てんかん、脱腸、腹膜炎、転筋、小児痙攣など）、坐骨神経痛、足背痛や麻痺。

鍼法 3分 直刺0.3～0.5寸。

灸法 3～5壮 温灸5～15分間。

参考 膀胱経の陽証に応用する。

意義 金はかね、ここでは重要。門は出入口。金門は膀胱経の郄穴として急性症に重要な反応点・治療点であることを意味する。

64. 京骨（けいこつ）

部位 第5中足骨粗面の後下際陷中。
取穴 第5中足底の外側に隆起した粗面の後下際陷中で、表裏の境目を取る。
解剖 小指外転筋、脛骨神経、外側足背皮神経、弓状動脈の枝。
要穴 膀胱経の原穴。
主治 足背痛、足底痛。
鍼法 5分 内下方斜刺0.5～1寸。
灸法 1～3壮 温灸5～10分間。
参考 膀胱経疾患で、原気不足の場合および膀胱の疾患に応用する。
意義 京骨は現今の第5中足骨を意味する。本穴はその部にあり、原穴として重要な穴であることを意味する。

65. 束骨（そっこつ）

部位 第5中足指節関節の後外側。
取穴 第5中足骨の外縁を後方から前方へ指頭でなでたとき、指がとまるところ取る。
解剖 小指外転筋・短腓骨筋、脛骨神経・浅腓骨神経、外側足背皮神経、弓状動脈の枝。
要穴 膀胱経の兪穴。
主治 膀胱経実証（ただれ目、涙管閉塞、高血圧、脳溢血）、腰痛、腓骨神経痛、足の小指麻痺。
鍼法 3分 直刺0.3～0.5寸。
灸法 3～5壮 温灸5～15分間。
参考 胆経と関係のある疾患に応用する。
意義 束骨の意義は明らかではないが、本穴の別名を刺骨といい、これはこの部の骨際にして治療効果があがる穴という意味である。
別名 刺骨（しこつ）

66. 通谷（つうこく）

部位 第5中足指節関節の前外側。
取穴 第5中足指節関節の前外側陷中に入る。
解剖 束骨に同じ。
要穴 膀胱経の栄穴。
主治 足の小指麻痺。
鍼法 3分 直刺0.2～0.3寸。
灸法 3～7壮 温灸5～20分間。
意義 通谷とは経脈が流れ通るところにある穴という意味である。

67. 至陰（しいん）

部位 足の小指外側爪根部を去ること1分。

取穴 爪の後端から横に引いた仮線と、外側端から後ろに引いた仮線との交叉部を取る。

解剖 外側足背皮神経、弓状動脈の枝。

要穴 膀胱経の井穴。

主治 難産の名灸穴、胎児の位置不良（右の至陰がよい）、感冒による肋間神経痛や側胸痛、鼻孔閉塞、眼の充血。

鍼法 1分 後方斜刺0.1～0.2寸。

灸法 3～5壮 温灸10～30分間。

参考 大腸経と関係のある疾患に応用する。

意義 至はいたる。陰は少陰腎経をさす。至陰とはこの部から脈気が分かれて少陰腎経に至るところにある穴という意味である。

経脈流注

睛明穴から起こり、眉毛の内端を上って督脈の神庭穴で左右合し、また分かれて正中線の外方1寸5分を督脈と並行して後方に進み、通天穴から督脈の百会穴に交わる。ここから深部に入って脳をめぐり、百会穴に戻って絡却穴、玉沈穴を経て督脈の脳戸穴、風府穴を下り、分かれて天柱に行き、下って督脈の大椎穴に合する。さらに陶道穴を経て、大杼穴から脊柱の外側1寸5分のところを下行して各兪穴をめぐり白環兪穴に至る。ここから上行して腰部に至り、深部に入って腎をまとい膀胱に属する。

本経は腰部の中から下って八髎穴、会陽穴を経て殿部を貫き、承扶穴から下って委中穴に入る。

百会穴から分かれた枝は耳の上に行き、胆経の率谷、浮白、竅陰の諸穴に交わる。

天柱穴から分かれた枝は外下方に下り、附分穴に出て脊柱の外方3寸の部を下行し、秩辺穴に至る。ここから胆経の環跳穴を過ぎて大腿の外側をめぐり、浮郄穴、委陽穴を経て委中穴に合する。

委中穴から下腿後側の中央を下行し、さらに下腿の外側に出て飛陽穴から外果の後側を通り、足根部をめぐって至陰穴に至り腎経に連絡する。

足の少陰腎経

第10節 足の少陰腎経（左右各々27穴）

湧泉 然谷 太谿 大鍾 照海 水泉 復溜 交信 築賓 陰谷 横骨
大赫 氣穴 四滿 中注 盲兪 商曲 石関 陰都 通穀 幽門 歩
廊 神封 靈墟 神蔵 或中 兪府

足の少陰腎経は、足の太陽膀胱経の脈を受けて足の小指末端から始まり、足底の中央を経て内果の後ろをまわり、下腿の内側、大腿の後内側を上り、腹部では正中線の外方5分のところを上行して臍の外方の部から腎に属し膀胱をまとう。

さらに腎から上腹部の諸穴を経て、胸部では正中線の外方2寸のところを上行して、喉頭をめぐる、舌根に終わる。

肺から分かれた枝は心をめぐる、両乳頭間で心包経につながる。

1. 湧泉（ゆうせん）

部位 足底中央よりやや前方の陷中。

取穴 第3指先端の後方約4寸、小指先端と足の舟状骨とのほぼ中間で、足の指を曲げるとよく凹むところ取る。

解剖 足底腱膜・短指屈筋、内側足底神経、底足中足動脈。

要穴 腎経の井穴。

主治 腎臓疾患（急性および慢性腎炎、浮腫）、心臓疾患、動脈硬化症、高血圧、眩暈、扁桃炎、下肢の麻痺、足底痛、生殖器疾患による下腹部の冷感や熱感・しこり。

鍼法 5分 直刺0.5～1寸。

灸法 1～3壮 温灸5～10分間。

参考 肝経と関係のある疾患に応用する。

本穴はおもに灸を用いる。高血圧に際して督脈の百会穴を多く用いるが、かえって上気することがある。このようなとき本穴の施灸がよく、上気を下げることができる。

湧泉、然谷、太谿、大鍾、照海の諸穴は、いずれも扁桃炎によく効く。

本穴は鍼・灸ともに反応が強いから、気付けによく用いる。

意義 湧はわく、自然に水がわく。泉はいずみ、みなもと。湧泉とは腎経の脈気が湧き出て始まる場所という意味である。

2. 然谷（ねんこく）

部位 足の舟状骨粗面の直下。

取穴 内果の前下方で、舟状骨の尖ったところの直下を取る。

（注）沢田流では一般の然谷より前方1寸、表裏の境目を取るとしている。

解剖 母指外転筋、内側足底神経、伏在神経の枝、内側足底動脈。

要穴 腎経の栄穴。
主治 足底痛、咽喉痛、扁桃炎、膀胱炎、子宮出血。
鍼法 5分 直刺0.5～1.5寸。
灸法 3壮 温灸5～10分間。
参考 心経と関係のある腎疾患に応用する。
意義 然はもえる、焼く、然骨は舟状骨のこと。谷はたに、谷あいの凹み。然谷とは舟状骨の近くで経気の燃え集まるところ、栄穴であることを意味する。
別名 然骨（ねんこつ）

3. 太谿（たいけい）

部位 内果の後方5分。
取穴 内果とアキレス腱との間で、後脛骨動脈拍動部に取る。
（注）沢田流では内果の下方1寸（照海）に取るとしている。
解剖 長母指屈筋腱、内側足底神経、伏在神経の枝、後脛骨動脈。
要穴 腎経の原穴、腎経の兪穴。
主治 腎臓疾患の主治穴（腎炎、腎結核、萎縮腎）。扁桃炎、心臓痛、中耳炎、足関節炎やリウマチ、腎臓疾患で胃腸障害のあるもの（胃痛、嘔吐、便秘など）。
鍼法 3分 直刺0.5～1寸。
灸法 3～5壮 温灸5～15分間。
参考 脾経と関係のある疾患に応用する。
意義 太はふとい、重要。谿は細長い谷川、凹み、みちすじ。太谿とは腎経の脈気がこの部に集まり、原穴として重要な穴という意味である。

4. 大鍾（だいしょう）

部位 太谿の下方5分で踵骨の上際、アキレス腱の前。
取穴 太谿の下方5分、内果の下縁からアキレス腱に向かう線上で踵骨上際の陥凹部を取る。
解剖 長指屈筋腱、内側足底神経、伏在神経の枝、後脛骨動脈。
要穴 腎経の絡穴。
主治 腓骨神経痛、腰痛、心臓痛、咽喉痛。
鍼法 2分 斜刺0.3～0.5寸。
灸法 3壮 温灸5～20分間。
参考 腎経の慢性疾患に応用する。
意義 大はおおきい、重要。鍾はかね、つく。大鍾の穴名の意義は明らかではないが、内果あるいは踵骨をつり鐘とみたと、その近くにある大切な穴という意味である。
別名 太鐘（たいしょう）

5. 照海（しょうかい）

部位 内果の下方1寸。

取穴 内果の最も高いところから下方に引いた線と、水泉から前方に引いた線との交叉部に取る。

(注) 沢田流では足の舟状骨粗面の直下(然谷)に取るとしている。

解剖 後脛骨筋腱、脛骨神経の枝、伏在神経の枝、内果動脈網。

要穴 八総穴の一つ。

主治 すべての婦人科疾患の特効穴(特に月経不順、子宮内膜炎や位置異常)。足関節炎やリウマチ、扁桃炎。

鍼法 3分 直刺0.5~1寸。

灸法 3壮 温灸5~10分間。

意義 照はてらす、あきらか。海は広くて多く集まる。照海とは腎経の病において邪気が多く集まる場所という意味である。

6. 水泉(すいせん)

部位 太谿の下方1寸。

取穴 太谿の下方1寸で、踵骨隆起の内側陥中に入る。

解剖 照海に同じ。

要穴 腎経の郄穴。

主治 婦人科疾患(特に月経不順、子宮痙攣や出血)、膀胱痙攣、踵骨痛。

鍼法 4分 斜刺0.3~0.5寸。

灸法 5壮 温灸5~10分間。

参考 腎疾患の反応が最も強く現れる穴で、急性疾患に応用する。

意義 水はみず、五臓色体表の五行で腎に属する。泉はいずみ、みなもと。水泉は腎経の経脈の源であって、腎経の病の反応点・治療点であり、郄穴の重要性を意味する穴である。

7. 復溜(ふくりゅう)

部位 太谿の上方2寸でアキレス腱の前。

取穴 アキレス腱と長指屈筋との間で、後脛骨動脈がかすかに触れるところに入る。

解剖 長指屈筋・アキレス腱、脛骨神経の枝、伏在神経の枝、後脛骨動脈。

要穴 腎経の経穴。

主治 腎虚証(生殖器疾患特に婦人病や精力減退、泌尿器疾患特に腎・膀胱の病、肺結核)、その他心臓病、高血圧、脳出血、半身不随、中枢性運動筋麻痺、腰痛、脚気、耳の病。

鍼法 3分 直刺1~1.5寸。

灸法 5~7壮 温灸5~10分間。

意義 復はもどる、かえる、重なる。溜はたまる、したたる、流れる。復溜は腎経の病変がこの部に邪気として重なり合いとどまる反応点である。

8. 交信（こうしん）

部位 復溜と脛骨内側縁との中間。
取穴 内果の上方2寸で、長指屈筋と後脛骨筋との間を取る。
解剖 長指屈筋・後脛骨筋、腓骨神経の枝、伏在神経の枝、後脛骨動脈。
要穴 陰蹻脈の郄穴。
主治 復溜に同じ。
鍼法 3分 直刺0.5～1寸。
灸法 3壮 温灸5～20分間。
参考 解毒に特効があるとされている。
意義 交はまじわる、つきあう、互いに取りかえる。信はまこと、おとずれ、たより。交信とは腎経と奇経の陰蹻脈とが交叉し、脈気が訪れるところという意味である。

9. 築賓（ちくひん）

部位 太谿の上方5寸で腓腹筋とヒラメ筋との間。
取穴 膝を伸ばし、足関節を底屈させると腓腹筋が緊張する。このときヒラメ筋との間にできる筋溝中で、太谿の上方5寸に取る。
解剖 腓腹筋・ヒラメ筋、脛骨神経の枝、伏在神経の枝、後脛骨動脈。
要穴 陰維脈の郄穴。
主治 解毒の特効穴（小児胎毒、梅毒、淋疾などの解毒に効く）。腓腹筋痙攣、脚気。
鍼法 3分 直刺1～2寸。
灸法 3壮 温灸5～15分間。
意義 築はきづく、きねで土を打ちかためる。賓はうやまいもてなす、ならべる、みちびく。築賓とは腓腹筋の分肉の間に腎経の経脈を導くところという意味である。

10. 陰谷（いんこく）

部位 膝窩の内端。
取穴 膝を半ば曲げたときにできる膝窩横紋の内端で、脛骨内側顆後面の下際を取る。半腱様筋腱と半膜様筋腱との間にあたる。
解剖 半腱様筋腱・半膜様筋腱、脛骨神経の枝、伏在神経の枝、膝関節動脈網の枝。
要穴 腎経の合穴。
主治 生殖器疾患（特に出血による下腹痛、陰萎症）、膝関節炎やリウマチ。
鍼法 4分 直刺1～2寸。
灸法 3～5壮 温灸5～10分間。
意義 陰はかげ、山かげ、ここでは陰経、陰病。谷はたに、谷あいの凹み。陰谷とは膝関節後内側にある陰経の病によく反応するところという意味である。

11. 横骨（おうこつ）

部位 盲俞の下方5寸で恥骨の上縁。
取穴 任脈の曲骨穴の外方5分を取る。
解剖 腹直筋、腸骨下腹神経、下腹壁動脈。
主治 泌尿器疾患（膀胱炎や麻痺、尿道炎）、生殖器疾患。
鍼法 10分 直刺1～1.5寸。
灸法 3～5壮 温灸10～20分間。
意義 横はよこ。骨はほね。横骨は現今の恥骨をさし、その近くにある穴という意味である。

12. 大赫（だいかく）

部位 盲俞の下方4寸。
取穴 任脈の中極穴の外方5分を取る。
解剖 横骨に同じ。
主治 横骨に同じ。
鍼法 10分 直刺1～1.5寸。
灸法 3～5壮 温灸10～20分間。
参考 刺鍼すると尿道に向かってひびき治効がある。
意義 大はおおきい、重要。赫はあかい、かがやく、火が燃える。大赫の穴名の意義は明らかではないが、経気の燃え上がる重要なところという意味であろう。

13. 気穴（きけつ）

部位 盲俞の下方3寸。
取穴 任脈の関元穴の外方5分を取る。
解剖 腹直筋、肋間神経、下腹壁動脈。
主治 婦人科疾患特に子宮筋腫（初期のこぶし大まで）、月経不順、その他腎炎、膀胱麻痺、腰背痛。
鍼法 10分 直刺1～1.5寸。
灸法 3～5壮 温灸10～20分間。
意義 気は精気、エネルギー、水蒸気。穴はあな、入り口。気穴とは精気が生じるところという意味である。また別名の胞門・子戸はともに子宮のことであり、本穴が子宮疾患に効く穴であることを意味する。
別名 胞門（ほうもん）、子戸（しこ）

14. 四満（しまん）

部位 盲俞の下方2寸。
取穴 任脈の石門穴の外方5分を取る。
解剖 気穴に同じ。
主治 慢性腎炎、腹膜炎、腹部冷感、月経不順。

鍼法 10分 直刺1～1.5寸。

灸法 3～5壮 温灸10～20分間。

参考 臍下が冷えてきりきり痛むとき、置鍼や施灸をすると楽になる。

意義 四は四方、まわり、初陰（陰の数のはじまり）。満はみつる、おこる、わずらう。四満とは陰経病に起こる腹満の証に効果がある穴という意味である。なお別名の髓府・髓中の髓は腎に属する。

別名 髓府（ずいふ）、髓中（ずいちゅう）

15. 中注（ちゅうちゅう）

部位 盲兪の下方1寸。

取穴 任脈の陰交穴の外方5分を取る。

解剖 気穴に同じ。

主治 腰疝痛、慢性腸カタル、消化不良、腹膜炎、腰痛。

鍼法 10分 直刺1～1.5寸。

灸法 3～5壮 温灸10～20分間。

意義 中はなか、あたる。注はそそぐ。中注は経脈が中に注いで腎にめぐることがを意味する。

16. 盲兪（こうゆ）

部位 臍の外方5分。

取穴 任脈の神闕穴の外方5分を取る。

解剖 腹直筋、肋間神経、上・下腹壁動脈。

主治 腎臓疾患の特効穴。糖尿病、慢性下痢、便秘、肝炎、腹膜炎。

鍼法 10分 直刺1～1.5寸。

灸法 3～5壮 温灸10～20分間。

意義 盲は横隔膜の上にある薄い膜で鍼や薬のおよびにくいところ。兪はそそぐ、なおす。盲兪とは盲に注ぐところという意味である。

17. 商曲（しょうきょく）

部位 盲兪の上方2寸。

取穴 任脈の下脘穴の外方5分を取る。

解剖 腹直筋、肋間神経、上腹壁動脈。

主治 腹痛、胃痙攣、急性肝炎。

鍼法 10分 直刺1～1.5寸。

灸法 3～5壮 温灸10～20分間。

意義 商はあきなう、五臓色体表の五音で肺に属する。曲はまがる。商曲は腎経の経脈がここから腹中に入って腎にめぐった後、屈曲して肺に属していることを意味する。

18. 石関（せきかん）

部位 肓俞の上方3寸。
取穴 任脈の建里穴の外方5分を取る。
解剖 商曲に同じ。
主治 腹痛、胃痙攣。
鍼法 10分 直刺1～1.5寸。
灸法 3～5壮 温灸10～20分間。
意義 石はいし、かたい、はり。関はせき、かんぬき、しきり。石関の穴名の意義は明らかではないが、重要な穴であることを示している。

19. 陰都（いんと）

部位 肓俞の上方4寸。
取穴 任脈の中脘穴の外方5分を取る。
解剖 商曲に同じ。
主治 胃疾患（胃カタル、胃潰瘍、胃がんなど）、肺結核、喘息、咳嗽、肝炎。
鍼法 10分 直刺1～1.5寸。
灸法 3～5壮 温灸10～20分間。
意義 陰は陰経。都はみやこ、人が多く集まるところ。陰都は陰の気がよく集まる反応点・治療点で、腎経の重要穴であることを意味する。

20. 通穀（つうこく）

部位 肓俞の上方5寸。
取穴 任脈の上脘穴の外方5分を取る。
解剖 商曲に同じ。
主治 陰都に同じ。
鍼法 10分 直刺1～1.5寸。
灸法 3～5壮 温灸10～20分間。
意義 通はとおる。穀は米・麦などの穀物。通穀とは穀物を通すところ、現今の胃にあたり、胃疾患に効く穴という意味である。

21. 幽門（ゆうもん）

部位 肓俞の上方6寸。
取穴 任脈の巨闕穴の外方5分を取る。
解剖 商曲に同じ。
主治 胃疾患（嘔吐、腹部膨満）、咳嗽、肋間神経痛。
鍼法 10分 直刺0.7～1寸。
灸法 5壮 温灸15～20分間。

参考 嘔吐には任脈の鳩尾穴、巨闕穴とともに用いて著効がある。

意義 幽はかすか、くらい。門は出入口。幽門は解剖的にみると胃から腸につながる場所、胃疾患に効く穴であることが、ここではむしろ、かすかな門すなわち胸腔へ通じる門戸とされている。

22. 歩廊（ほろう）

部位 第5肋間で正中線の外方2寸。

取穴 任脈の中庭穴の外方2寸に取る。

（注）腎経の胸部の穴は、正中線と乳頭線との中間線と各肋間との交叉部に取穴する。なお、正中線の外方5分にとるとする説もある。

解剖 大胸筋、前胸神経、肋間神経、内胸動脈前肋間枝。

主治 心臓疾患（狭心症、心内膜炎、心嚢炎など）、肺・気管支疾患、肋間神経痛。

鍼法 2分 斜刺0.5～0.8寸。

灸法 5壮 温灸5～20分間。

意義 歩はあるく、物事のなりゆき。廊は廊下、ほそどのひさし。歩廊は渡り廊下のことであるが、ここでは胸部腎経の経脈が腹部から胸部につながり、胸骨側縁に沿って上行する一番目の穴であることを意味する。

23. 神封（しんぼう）

部位 第4肋間で正中線の外方2寸。

取穴 任脈の膈中穴の外方2寸に取る。

解剖 歩廊に同じ。

主治 歩廊に同じ。

鍼法 2分 斜刺0.5～0.8寸。

灸法 5壮 温灸5～20分間。

参考 神封、靈墟、神蔵の3穴は心臓の付近にあたるので、初心者は刺鍼・施灸しない方が安全である。もし刺鍼するときは、鍼尖を斜め下方または胸骨縁の方に向かわせるとよい。

意義 神は天地のかみ、たましい、精神、こころ、五臓色体表の五精で心に属する。封は領土、しきり、さかい、とじる。神封とは心臓の部にある穴という意味である。

24. 靈墟（れいきょ）

部位 第3肋間で正中線の外方2寸。

取穴 任脈の玉堂穴の外方2寸に取る。

解剖 歩廊に同じ。

主治 歩廊に同じ。

鍼法 2分 斜刺0.5～0.8寸。

灸法 5壮 温灸5～20分間。

意義 霊はたましい、神のみたま。墟はあと、大きな丘。霊墟は神仏を祭ってある大きな丘で、ここでは心臓を意味し、心臓部にある穴という意味である。

25. 神蔵（しんぞう）

部位 第2肋間で正中線の外方2寸。

取穴 任脈の紫宮穴の外方2寸に取る。

解剖 歩廊に同じ。

主治 歩廊に同じ。

鍼法 2寸 斜刺0.5～0.8寸。

灸法 5壮 温灸5～20分間。

意義 神は神封の神と同じく心臓を意味し、蔵はくら、かくす、おおいかくす。神蔵とは精神を蔵するところ、すなわち心臓部にある穴という意味である。

26. 或中（いくちゅう）

部位 第1肋間で正中線の外方2寸。

取穴 任脈の華蓋穴の外方2寸に取る。

解剖 歩廊に同じ。

主治 呼吸器疾患（咽喉カタル、喘息、気管支炎、胸膜炎）、肋間神経痛。

鍼法 2分 斜刺0.5～0.8寸。

灸法 5壮 温灸5～20分間。

意義 或はあや、はげや筆で引く毛の間の切れ目、転じて肋骨の形状を表す。中はなか、あたる。或中とは肋間のなか、すなわち肋間にある穴という意味である。

27. 兪府（ゆふ）

部位 鎖骨と第1肋間との間で正中線の外方2寸。

取穴 任脈の璇璣穴の外方2寸に取る。

解剖 大胸筋、前胸神経、鎖骨上神経、内胸動脈の枝。

主治 呼吸器疾患（咽喉カタル、喘息、気管支炎、胸膜炎）、肋間神経痛、甲状腺肥大、肋骨カリエス。

鍼法 2分 斜刺0.5～0.8寸。

灸法 5壮 温灸5～20分間。

参考 甲状腺肥大に任脈の璇璣穴とともに施灸して著効がある。

意義 兪はつぼ、そそぐ、なおす。府は人やものが集まる場所。兪府とは腎経の脈気がよく注ぎ集まる場所という意味である。

経脈流注

足の小指末端から起こり、湧泉穴、然谷穴を経て内果をめぐり、脾経の三陰交穴で他の二陰経

と交わり、下腿内側の腓腹筋をめぐり陰谷穴に達する。さらに大腿の後内側を上り、長強穴で督脈と交わり、前に進んで横骨穴に出て下腹部を上行し、肓兪穴の部で腎に属し、下って任脈の関元穴、中極穴の部で膀胱をまとう。

本経は腎から再び上腹部の穴を進み、横隔膜を貫いて肺に行き、胸部では任脈と胃経との間を上行して兪府穴に達し、さらに上って咽頭、舌根に行き、下って任脈の廉泉穴に終わる。

肺から分かれた枝は心をまとい、任脈の膻中穴に注いで心包経に連絡する。

手の厥陰心包経

第11節 手の厥陰心包経（左右各々9穴）

天地 天泉 曲沢 郄門 間使 内関 大陵 劳宮 中衝

手の厥陰心包経は、足の少陰腎経の脈を受けて胸中から始まり、心包に属し、下って三焦をまとう。

心包から出た経脈は胸中をめぐり、乳頭の外方1寸の部から腋窩を過ぎ、上腕の内側から肘窩および前腕の前面、手掌の中央を下って手の中指外側爪根部に終わる。

手掌の中央から分かれた枝は、手の薬指内側爪根部に至り三焦経につながる。

1. 天地（てんち）

部位 乳頭の外方1寸で第4肋間。

取穴 乳頭の外方1寸で第4肋間、胃経の乳中穴と脾経の天谿穴との中間に取る。

解剖 前鋸筋、長胸神経、肋間神経、肋間動脈。

主治 気管支炎、胸筋痛、肋間神経痛。

鍼法 3分 外方斜刺0.3～0.5寸。

参考 心臓疾患に散鍼するとよい。

意義 天はそら、万物の主宰者である神、神は心臓に宿るのでここでは心包経をさす。池はいけ、たまる、地をうがち水をとる。天地とは心包経の脈気が集まるところにある穴という意味である。

2. 天泉（てんせん）

部位 腋窩横紋前端の下方2寸、前腕の前内側。

取穴 腋窩横紋の前端から曲沢に向かって下がること2寸、上腕二頭筋長頭と短頭との筋溝に取る。

解剖 上腕二頭筋、筋皮神経、内側上腕皮神経、上腕動脈。

主治 正中神経痛、心臓・肺・気管支疾患による胸痛。

鍼法 6分 直刺1～2寸。

意義 天は天地穴の天と同じく心包経をさす。泉はいずみ、地中から湧き出る水、みなもと。天泉とは心包経の脈気が湧き出る源に近いところにある穴という意味である。

3. 曲沢（きょくたく）

部位 肘窩横紋上で上腕二頭筋腱の内側。

取穴 肘を曲げて上腕二頭筋腱を緊張させ、その腱の内側陥凹部に取る。上腕動脈拍動部で、肺経の尺沢穴と心経の少海穴とのほぼ中間にあたる。

解剖 上腕二頭筋、筋皮神経、内側前腕皮神経、肘関節動脈網。
要穴 心包経の合穴。
主治 咳嗽の主治穴。肘関節炎やリウマチ、上腕神経痛、心臓病。
鍼法 3分 直刺0.5～1寸。
灸法 1～3壮 温灸5～15分間。
参考 腎経と関係のある疾患に応用する。
意義 曲はまがる、ここでは肘関節特に前面をさす。沢はさわ、水の浅くたまるところ。曲沢とは肘関節前面にある脈気がよく集まる反応点・治療点という意味である。

4. 郄門（げきもん）

部位 大陵の上方5寸で前腕前面の中央。
取穴 曲沢と大陵との中間で、橈側手根屈筋と長掌筋との間の陥中に入る。正中神経の経路にあたる。
解剖 橈側手根屈筋・長掌筋、正中神経、内側前腕皮神経、尺骨動脈の枝。
要穴 心包経の郄穴。
主治 胸膜炎、咯血、心臓病の特効穴。肘および手関節リウマチ、手指のしびれ、背痛（膀胱経の厥陰俞穴の部）、脚気。
鍼法 3分 直刺1～1.5寸。
灸法 5～7壮 温灸5～15分間。
参考 心包経陽証に応用する。臨床的にはこれよりもやや上方、すなわち1寸5分ないし2寸上方の部に反応が触れられることが多い。

鼻、肺および胃からの出血に止血の穴として用いられ、大腸や生殖器からの下血に対しては、督脈の命門穴がよく効くとされる。

咯血は三焦経の三陽絡穴、腎経の太谿穴と併用するとよく効くという。

意義 郄は孔隙、間隙、すきま、はげしい。門は出入口。郄門とは心包経の急性病、心悸亢進、胸膜炎、咯血などの反応点・治療点として即効のある穴という意味である。

5. 間使（かんし）

部位 大陵の上方3寸。
取穴 大陵から曲沢に向かって上がること3寸、橈側手根屈筋腱と長掌筋腱との間の陥中に入る。正中神経の経路にあたる。
解剖 郄門に同じ。
要穴 心包経の経穴。
主治 心臓痛、狭心症、その他熱病や中風による精神障害、手の麻痺。
鍼法 5分 直刺0.5～1.5寸。
参考 肺経と関係のある疾患に応用する。
意義 間はいいだ、すきま、なか、中央。使はつかう、もちいる、命令を受けて事にあたる。

間使とは前腕前面のほぼ正中で手指を使うとき動揺する筋の間にある穴という意味である。

6. 内関（ないかん）

部位 大陵の上方2寸。

取穴 大陵から曲沢に向かって上がること2寸、橈側手根屈筋腱と長掌筋腱との間の陥中に入る。

解剖 方形回内筋、正中神経、内側前腕皮神経、尺骨動脈の枝。

要穴 心包経の絡穴、八総穴の一つ。

主治 手関節炎やリウマチ、心悸亢進症。

鍼法 5分 直刺0.5～1.5寸。

灸法 3～7壮 温灸5～15分間。

参考 心包経の慢性疾患に応用する。

意義 内はうち、ここでは前腕前面をさす。関はしきり、かんぬき、重要。内関は三焦経の外関穴に対応する穴名で、前腕前面にある絡穴として重要な穴という意味である。

7. 大陵（だいらょう）

部位 手関節前面横紋の中央。

取穴 手関節前面横紋の中央で、橈側手根屈筋腱と長掌筋腱との間の陥中に入る。肺経の太淵穴と心経の神門穴とのほぼ中間にあたる。

解剖 方形回内筋、正中神経、内側前腕皮神経、掌側手根動脈網。

要穴 心包経の原穴、心包経の兪穴。

主治 心臓疾患の特効穴。手関節炎やリウマチ、正中神経痛、熱病による身熱と頭痛、精神病、胃腸疾患。

鍼法 3分 直刺0.3～0.5寸。

灸法 1～3壮 温灸5～15分間。

参考 脾経と関係のある疾患に応用する。

本穴は心経の神門穴と同じ意味に用いられるが、心・小腸自信の病には神門穴、他経からの病には本穴を用いるのが原則とされている。本穴と任脈の膻中穴とは密接な関係があり、心臓衰弱などの救急療法に用いて効果があるという。

意義 大はおおきい、重要。陵はみささぎ、大いなる高まり、丘。大陵は心包経の原穴・兪穴として重要で、手関節隆起部の近くにあり、心臓疾患の反応点・治療点であることを意味する。

8. 労宮（ろうきゅう）

部位 手掌の中央で、第3・第4中手骨の間。

取穴 手掌の中央で、中指と薬指とを曲げて両指頭のあたった間の陥中に入る。第3・第4中手骨間にあたる。

解剖 虫様筋・骨間筋、尺骨神経の枝、正中神経の枝、浅掌動脈弓の枝。

要穴 心包経の栄穴。
主治 極度の全身疲労、中風で四肢の伸びないもの、小児疳虫症。
鍼法 5分 直刺0.5寸。
灸法 1～3壮 温灸5～10分間。
参考 心経と関係のある疾患に応用する。
意義 労はつかれる、疲労。宮はみや、みたまや、やどる。労宮とは疲労の宿るところで極度に用いる穴という意味である。
別名 掌中（しょうちゅう）

9. 中衝（ちゅうしょう）

部位 中指外側（橈側）爪根部を去ること1分。
要穴 爪の上端から横に引いた仮線と、外側端から上に引いた仮線との交叉分を取る。
（注）中指内側（尺側）爪根部を去ること1分とする説もある。
解剖 正中神経の枝、浅掌動脈弓の枝。
要穴 心包経の井穴。
主治 指の痛み、正中神経麻痺。
鍼法 1分 直刺0.1寸。
参考 肝経と関係のある疾患に応用する。
意義 中はなか、ここでは中指をさす。衝はつく、うごく。中衝とは心包経が中指先端をついて経脈が終わるところにある穴という意味である。

経脈流注

胸中に起こり心包に属し、横隔膜を貫いて任脈の上腕穴、中腕穴を経て陰交穴の部で三焦をまとう。

心包から分かれた枝は胸中をめぐる、天地穴に出て腋窩から上腕に進み、肺経と心経との間を過ぎて曲沢穴に至る。前腕では前面中央を下り、手掌の中央を経て中衝穴に終わる。

労宮穴から分かれた枝は関衝穴に至り三焦経に連絡する。

手の少陽三焦経

第12節 手の少陽三焦経 (左右各々23穴)

関衝 液門 中渚 陽池 外関 支溝 会宗 三陽絡 四瀆 天井
清冷淵 消灑 臑会 肩髃 天髎 天牖 翳風 瘰脈 顛息 角孫 耳
門 和髎 絲竹空

手の少陽三焦経は、手の厥陰心包経の脈を受けて薬指内側爪根部から始まり、手背を経て前腕、上腕の後側を上行し、肩の後上方から鎖骨上窩を経て両乳頭間の中央に達し、心包をまとい、下って三焦に属する。

両乳頭間の中央から分かれた枝は、第7頸椎棘突起の下を経て側頸部を上り、耳の下から耳後部、耳上部を経て側頭窩を過ぎ目の下に至る。

耳の下から分かれた枝は、耳の前に出て、外眼角部で胆経と交わり、眉毛外端に終わる。

1. 関衝 (かんしょう)

部位 薬指内側 (尺側) 爪根部を去ること1分。

取穴 爪の上端から横に引いた仮線と、内側端から上に引いた仮線との交叉部を取る。

解剖 尺骨神経背側枝、背側手根動脈網の枝。

要穴 三焦経の井穴。

主治 舌や喉頭の充血、発熱、腫脹 (特に扁桃炎)、指の痛み、頭痛と目まいを伴う脳充血。

鍼法 1分 直刺0.1~0.3寸。

参考 大腸経と関係のある疾患に応用する。

意義 関はかんぬき、関所、みなもと。衝はつく、動く、大通り。関衝とは三焦経の経脈が始まり動く大切な穴という意味である。また関を環指 (薬指) と考え、薬指先端にある穴という意味もある。

2. 液門 (えきもん)

部位 第4中手指節関節の下の内側で手背。

取穴 手を握り、第4中手指節関節の下の内側陥中に入る。

解剖 背側骨間筋、尺骨神経の枝、尺骨神経背側枝、背側手根動脈網の枝。

要穴 三焦経の榮穴。

主治 眼・耳・歯の陽証性疾患、薬指の麻痺。

鍼法 2分 直刺0.3~0.5寸。

灸法 3壮 温灸5~10分間。

参考 膀胱経と関係のある疾患に応用する。

陽証に対しては、発汗療法として手の10指間に刺鍼するとよく、本穴はその一つである。この際静かに刺鍼し、抜鍼後は後按法をしない。

意義 液は液体、うるおす、とける。門は出入口。液門とは関衝からの経脈がかすかに流れて次の愈穴に注ぐところという意味である。

3. 中渚（ちゅうしょ）

部位 第4中手指節関節の上の内側で手背。

取穴 手を握り、第4中手指節関節の上の内側陥中に入る。

解剖 液門に同じ。

要穴 三焦経の愈穴。

主治 液門に同じ。その他5指のリウマチによる屈伸不能。

鍼法 2分 直刺0.5～1.5寸。

灸法 3～5壮 温灸5～10分間。

参考 胆経と関係のある疾患に応用する。

意義 中はなか、あたる。渚はなぎさ、みずぎわ。中渚とは拳を握ったとき薬指と小指との間の陥凹中にある穴という意味である。

4. 陽池（ようち）

部位 手関節後面横紋の中央。

取穴 手関節後面横紋のほぼ中央で、指伸筋腱と小指伸筋腱との間の陥中に入る。したがって、やや小指側にかたよったところにあたる。

解剖 指伸筋腱・小指伸筋腱、橈骨神経、後前腕皮神経、背側手根動脈網の枝。

要穴 三焦経の原穴。

主治 三焦の病を主治する。すなわち乳糜管の吸収を促し、心拍動を調整し、子宮の位置異常を整え、帯下やつわり、糖尿病などに効く名穴。その他手関節炎やリウマチ、上肢の神経痛。

鍼法 2分 直刺0.3～0.5寸。

灸法 3～5壮 温灸5～10分間。

参考 原気不足の際に応用する。

沢田流では、本穴が自然治癒力を促すとして特に重視し、すべての病人の左陽池に施灸する。

意義 陽は少陽三焦経を意味する。池はいけ、たまる、地をうがち水を集めるところ。陽池とは三焦経の脈気がよく集まる重要な反応点・治療点という意味である。

5. 外関（がいかん）

部位 陽池の0上方2寸で、指伸筋腱と小指伸筋腱との間に入る。

取穴 陽池から肘頭に向かって上ること2寸に入る。橈骨と尺骨との骨間中央にあたり、心包経の内関穴と相對する。

解剖 指伸筋腱・小指伸筋腱、橈骨神経、後前腕皮神経、後骨間動脈。

要穴 三焦経の絡穴、八総穴の一つ。

主治 手関節炎やリウマチ、上肢の神経痛および麻痺。
鍼法 3分 直刺1～1.5寸。
灸法 3～5壮 温灸5～15分間。
参考 三焦経の慢性疾患に応用する。
意義 外はそと、ここでは前腕後面をさす。関はしきり、かんぬき、重要。外関は心包経の内関穴に対応する穴名で、前腕後面にある絡穴として重要な穴という意味である。

6. 支溝（しこう）

部位 陽池の上方3寸で、指伸筋腱と小指伸筋腱との間。
取穴 陽池から肘頭に向かって上ること3寸、橈骨と尺骨との骨間中央陷中に入る。
解剖 外関に同じ。
要穴 三焦経の経穴。
主治 上肢の神経痛や麻痺。
鍼法 3分 直刺1～1.5寸。
参考 小腸経と関係のある疾患に応用する。
意義 支はささえる、ささえもつ、わかれる、手足、ここでは前腕後面をさす。溝はみぞ。支溝とは前腕前面の指伸筋の筋溝中にある穴という意味である。

7. 会宗（えそう）

部位 支溝の内方1寸。
取穴 支溝から小指伸筋を越えたところで、尺側手根伸筋との間に入る。
解剖 小指伸筋・尺側手根伸筋、橈骨神経、後前腕皮神経、後骨間動脈の枝。
要穴 三焦経の郄穴。
主治 上肢の神経痛や麻痺、聴力障害、脳神経症状。
鍼法 3分 直刺0.3～0.5寸。
灸法 3壮 温灸5～10分間。
参考 三焦経の陽証に用いる。

本間詳白氏によれば、炎症性疾患や化膿性疾患には、支溝穴、会宗穴および大腸経の曲池穴、三里穴にかけて反応が現れるという。化膿性炎症の場合、灸では患部に少壮、遠隔部に多壮するとよいといわれる。

意義 会はあう、交わる、接する。宗はむね、たつとぶ、もと、根源、はじめ、生じる。会宗とは三焦経の本経に会するところという意味である。

8. 三陽絡（さんようらく）

部位 陽池の上方4寸。
取穴 陽池から肘頭に向かって上ること4寸、橈骨と尺骨との骨間中央陷中に入る。
解剖 指伸筋・小指伸筋、橈骨神経、後前腕皮神経、後骨間動脈。

主治 陽経の実証たとえば頭痛その他の激痛、下歯痛、中風、耳の疾患（難聴）。
鍼法 5分 直刺1～1.5寸。
灸法 5～7壮 温灸5～15分間。
意義 三陽絡とは手の三つの陽経が交わり、陽病に効く穴という意味である。

9. 四瀆（しとく）

部位 陽池の上方5寸で前腕後面の中央。
取穴 陽池と肘頭との中間で、橈骨と尺骨との骨間中央陥中に入る。
解剖 三陽絡に同じ。
主治 上歯痛、耳鳴、片頭痛、前腕の神経痛または麻痺、肩背痛、咽喉痛。
鍼法 6分 直刺1～2寸。
灸法 3壮 温灸5～10分間。
意義 四は四方、まわり、陰の数。瀆はみぞ、流れを通じるみぞ、くぐりあな。四瀆は中国では揚子江、黄河、淮水、済水の四つの大河をいい、したがって四瀆とは経気がよく流れるところにある穴という意味である。

10. 天井（てんせい）

部位 肘頭の上方1寸で上腕後側。
取穴 肘頭の上方1寸で、肘をやや曲げたときにできる陥凹部に入る。
解剖 上腕三頭筋、橈骨神経、後上腕皮神経、上腕深動脈。
要穴 三焦経の合穴。
主治 四瀆に同じ。その他、精神病、てんかん、肘関節リウマチ。
鍼法 3分 直刺0.5～1寸。
灸法 3～5壮 温灸5～15分間。
参考 胃経と関係のある疾患に応用する。
意義 天はそら、万物の主宰者、生氣、うえ。井は井戸の枠、いずみ。天井とは天の気の出ずるところで頭部疾患と関係のある穴という意味である。

11. 清冷淵（せいれいえん）

部位 肘頭の上方2寸で上腕後側。
取穴 肘頭の上方2寸で、肘をやや曲げたときにできる筋の割れ目に入る。
解剖 天井に同じ。
主治 上腕部の疼痛。
鍼法 3分 直刺1～1.5寸。
灸法 3壮 温灸5～10分間。
意義 清はきよい、美しい、澄む。冷はつめたい、熱の反対、すがすがしい。淵はふち、水が湧き出てたまる場所、ものが集まる場所を意味する。清冷淵とは三焦経および三焦の病変に

あたり、その邪気を清める穴という意味である。

12. 消灑（しょうれき）

部位 上腕後側のほぼ中央で、三角筋停止部の後下方。
取穴 肩峰外端と肘頭とのほぼ中間で、橈骨神経溝中に入る。
解剖 天井に同じ。
主治 上腕の神経痛や麻痺、頸項痛（後頸部の痛み）、肩背痛。
鍼法 6分 直刺1～1.5寸。
灸法 3壮 温灸5～10分間。
意義 消はけす、水が少なくなる、ものがなくなる。灑は楽しむ、よろこぶ、やすんずる。消灑とは三焦および三焦経の病証を消退させて、患者を喜ばせることのできる穴という意味である。

13. 臑会（じゅえ）

部位 肩峰外端の下方3寸で上腕の後側。
取穴 肩峰外端から肘頭に向かって下がること3寸、三角筋後縁に入る。
解剖 三角筋、腋窩神経、外側上腕皮神経、後上腕回旋動脈。
主治 上腕の神経痛や麻痺、三角筋リウマチ。
鍼法 7分 直刺1～1.5寸。
灸法 3～7壮 温灸5～10分間。
意義 臑は上腕をさす。会はあう、交わる。臑会とは上腕で三焦経と大腸経とが交わる場所にある穴という意味である。

14. 肩髃（けんりょう）

部位 肩峰外端の後下際。
取穴 肩峰外端の後下際で三角筋中に入る。
解剖 三角筋・棘下筋、腋窩神経・肩甲上神経、鎖骨上神経、肩甲上動脈。
主治 肩関節炎やリウマチ、上肢の神経痛、中風、半身不随。
鍼法 7分 直刺または斜刺1.5～3寸。
灸法 3～7壮 温灸5～15分間。
意義 肩はかた、ここでは肩甲棘をさす。髃は骨のかどすみ。肩髃とは肩甲骨のかどすみにある穴という意味である。

15. 天髃（てんりょう）

部位 肩甲骨上角の上外方で、乳頭線のやや内側。
取穴 胆経の肩井穴（督脈の大椎穴と大腸経の肩髃穴との中間）と小腸経の曲垣穴との中間で、棘上筋の上縁に入る。

解剖 僧帽筋・棘上筋、副神経・肩甲上神経、鎖骨上神経、肩甲上動脈。
主治 肩こり、上肢の神経痛やリウマチ、片頭痛、中風、高血圧の必須穴。
鍼法 5分 直刺0.5～1寸。
灸法 3壮 温灸5～10分間。
意義 天はそら、うえ、精気、ここでは上半身をさす。髎はかどすみ、ここでは肩甲棘上縁を意味する。天髎とは肩甲棘上縁の近くにあり、上半身の生氣や邪気が多く集まるところにある穴という意味である。

16. 天牖（てんゆう）

部位 乳様突起先端の後部。
取穴 乳様突起の後下縁で、胸鎖乳突筋停止部の後縁に取る。
解剖 頭板状筋・胸鎖乳突筋・頸神経後枝・副神経、小後頭神経、後頭動脈。
主治 斜頸、項強（項のこわばり）、片頭痛。
鍼法 10分 直刺0.5～1寸。
灸法 3壮 温灸3～5分間。
参考 本穴のほか、翳風穴、胆経の完骨穴、風池穴、小腸経の天容穴の諸穴は、頭部および顔面部の充血や熱性疾患に卓効があるほか、耳管閉塞、耳鳴、眼痛、面疔、虫歯にもよく、また刺鍼により鼻の通りがよくなるという。
意義 天は天の部、ここでは頸より上を意味する。牖はまど、光を取り入れるところ、導く、通じる。天牖とは天の精気を通じる窓であり、上半身特に頭部や頸部の疾患に効く穴という意味である。
別名 天聴（てんちょう）

17. 翳風（えいふう）

部位 耳垂の後下方で、乳様突起と下顎枝との間の陷中。
取穴 小腸経の天容穴の上方で、乳様突起と下顎枝との間の陷中に入る。
解剖 胸鎖乳突筋、副神経、大耳介神経、浅側頭動脈の枝。
主治 中耳炎、耳鳴、片頭痛、顔面神経麻痺、歯痛、咽喉カタル、吃逆。
鍼法 3分 直刺0.5～1寸。
参考 本穴を指頭圧迫するだけで吃逆がとまるといわれる。慢性中耳炎に連続施灸して効果がある。
意義 翳はかざす、眼がかすむ、かくす、陰。風は風邪。翳風とは風邪によってきたる眼や耳の疾患を主治する穴という意味である。

18. 瘖脈（けいみゃく）

部位 耳介中央の直後。
取穴 翳風から角孫に至る円弧状で、下から3分の1のところに入る。耳介を隔てて外耳孔と

相對するところにあたる。

解剖 後耳介筋、顔面神経の枝（後耳介神経）、大耳介神経、後耳介動脈。

主治 耳の疾患、頭痛、脳充血、小児の痙攣。

鍼法 2分 斜刺0.5～1寸。

灸法 3壮 温灸5～10分間。

参考 瀉血がよく効く。

意義 瘰はくるう、精神病。脈はながれる、ここでは静脈を意味する。瘰脈とは精神病による諸症状に効く穴という意味である。

19. 顛息（ろそく）

部位 乳様突起底の前側骨陷中。

取穴 翳風から角孫に至る円弧状で、上から3分の1のところ取る。

解剖 後頭筋、顔面神経の枝（後耳介神経）、大耳介神経、後耳介動脈。

主治 脳充血、頭痛、耳鳴、脳膜炎。

鍼法 1分 斜刺0.1～0.3寸。

灸法 3壮 温灸5～10分間。

意義 顛はかしら、頭の骨。息は呼吸、ねぎらう、ふさぐ。顛息とは頭の病をとめる、すなわち頭痛を主治する穴という意味である。

20. 角孫（かくそん）

部位 耳上髪際。

取穴 耳を前に折ってその上角があたる髪際部で、側頭筋中に入る。

解剖 上耳介筋、顔面神経の枝、耳介側頭神経、浅側頭動脈の枝。

主治 眼科疾患の特効穴（角膜実質炎、角膜混濁、結膜炎、フリクテン、トラコーマ、白内障、緑内障など）。歯痛、耳の疾患、口内炎。

鍼法 3分 斜刺0.3～0.5寸。

灸法 3壮 温灸5～10分間。

意義 角はつの、すみ、とがり、先。孫はまご、ゆずる、へりくだる、従う、のがれる。角孫とは額角より後ろへへだたりくだるところ、または耳の上角の髪際にあたるということである。

21. 耳門（じもん）

部位 耳珠の前上方で頬骨弓の後端。

取穴 小腸経の聴宮穴の上方で、頬骨弓の後端に入る。

解剖 前耳介筋、顔面神経の枝、耳介側頭神経、浅側頭動脈の枝。

主治 耳の疾患（中耳炎、外耳道炎、耳鳴、難聴、耳だれなど）、顔面神経麻痺、三叉神経痛。

鍼法 5分 下方斜刺1.5～2.5寸。
灸法 温灸3～5分間。
意義 耳門は耳の出入口であり、耳の疾患の主治穴である。

22. 和髎（わりょう）

部位 頬骨弓後端の上際で動脈拍動部。
取穴 頬骨弓後端の上際で、浅側頭動脈拍動部に取る。
解剖 耳門に同じ。
主治 眼科疾患の特効穴（角膜実質炎、虹彩炎、結膜炎、フリクテン、トラコーマなど）。耳鼻疾患、頭痛、顔面神経痙攣。
鍼法 3分 斜刺0.3～0.5寸。
灸法 1～2壮。
意義 和はやわらぐ、おだやか、精気。髎はかどすみ。和髎とは頬骨弓後端のかどすみにおいて、三焦の精気あるいは原気を和らげ、調和させる穴という意味である。

23. 絲竹空（しちくくう）

部位 眉毛外端の陷中。
取穴 眉毛の外端で、骨の凹んだところ取る。
解剖 前頭筋、顔面神経の枝、眼窩上神経、眼動脈の枝（眼窩上動脈）。
主治 三叉神経痛、眼科疾患（角膜実質炎、虹彩炎、結膜炎、トラコーマ、さかさまつげなど）。
鍼法 3分 横刺0.5～1寸。
意義 絲はいと。竹はたけ。絲竹とは糸が琴、竹が笛（尺八）を意味するが、ここでは眉毛の形をさす。空はそら、空所、凹み。絲竹空とは眉毛外端の凹みにある穴という意味である。
別名 目髎（もくりょう）

経脈流注

関衝穴から起こり、手背、前腕後面の中央、上腕の後側を経て肩に行き、肩上部では小腸経の秉風穴、胆経の肩井穴と交わり、胃経の缺盆穴に至る。ここから下って臑中穴で任脈と交わり、広がって心包をまとい、横隔膜を貫いて三焦に属する。

臑中穴から分かれた枝は缺盆穴へ進み、大椎穴で督脈および他の陽経と交わり、側頸部を上り、翳風穴から角孫穴を経て胆経の懸顛穴、頷厭穴と交わり、小腸経の顴髎穴に至る。

翳風穴から分かれた枝は耳の中に入り、小腸経の聴宮穴に出て、胆経の客主人穴、瞳子髎穴と交わり、絲竹空穴に終わる。

足の少陽胆経

第13節 足の少陽胆経（左右各々44穴）

瞳子髎 聴会 客主人 頤厭 懸顱 懸釐 曲鬢 率谷 天衝 浮白 竅陰
完骨 本神 陽白 臨泣 目窓 正營 承靈 腦空 風池 肩井
淵腋 輒筋 日月 京門 帶脈 五枢 維道 居髎 環跳 風市 中瀆
陽関 陽陵泉 陽交 外丘 光明 陽輔 懸鍾 丘墟 臨泣 地五会 俠谿 竅陰

（注）WHOでは、胆経の経穴43穴に、風市（大腿骨外側上顆の上方7寸）を加えて、44穴としている。

足の少陽胆経は、手の少陽三焦経の脈を受けて、外眼角から始まり、耳前を通過して耳上部、耳後部に行く。再び耳後部から耳上部を上り前髪際を経て内眼角に行き、ここから頭部膀胱経の外側に沿って進み、側頸部、肩上部、鎖骨上窩を経て胸中を下り、肝をまとい胆に属する。

鎖骨上窩から直行する本経は、側胸部、側腹部を下行し、大腿、下腿の外側を通過して外果の前から足背を経て、足の第4指外側爪根部に終わる。

足背部で、第4・第5中足骨間から分かれた枝は、足の母指外側爪根部に至り肝経につながる。

1. 瞳子髎（どうしりょう）

部位 外眼角の外方5分。

取穴 外眼角の外方5分で、骨の少し凹んだところ取る。

解剖 眼輪筋、顔面神経側頭枝、頬骨神経側頭枝、頬骨眼窩動脈の枝。

主治 すべての眼科疾患、顔面神経痙攣および麻痺、三叉神経痛。

鍼法 3分 後方横刺0.5～1寸。

灸法 温灸5～10分間。

参考 眼科疾患には直刺は1～2分、斜刺は5分刺入する。灸は、実証には小灸1壮、虚証には知熱灸をほどこす。知熱灸とは、小指頭大の艾に点火し知熱直後に除去するもので、灸痕が残らないものをいう。

意義 瞳子は瞳孔、ひとみ。髎はかどすみ。瞳子髎とはひとみのかどすみにある穴という意味である。

別名 前関（ぜんかん）

2. 聴会（ちょうえ）

部位 耳珠の前下部陷中。

取穴 珠間切痕の直前陷中で、口を開くと深く凹むところ取る。

解剖 側頭筋、咀嚼筋神経の枝、耳介側頭神経、浅側頭動脈。

主治 耳の疾患、顎関節炎、顔面神経麻痺。

鍼法 7分 やや後方斜刺1～1.5寸。

灸法 温灸3～5分間。

意義 聴はきく、耳の中まで通す。会はあう、あつまる、合する、人の大勢集まる場所。聴会とは胆経の経脈が相集まって耳の疾患を主治する穴という意味である。

別名 後関（こうかん）

3. 客主人（きゃくしゅじん）

部位 頬骨弓中央の上際。

取穴 頬骨弓中央の上際で、浅側頭動脈拍動部に取る。胃経の下関穴と相対する。

解剖 側頭筋、咀嚼筋神経の枝、耳介側頭神経、浅側頭動脈の枝。

主治 三叉神経痛特に上歯痛、眼科疾患、顔面神経麻痺、耳の疾患。

鍼法 3分 直刺0.7～1寸。

灸法 温灸3～5分間。

参考 禁鍼とする説もあるが、歯痛、顔面神経麻痺に用いて効果がある。上歯痛には深刺し、5～10分の置鍼で鎮痛。下歯痛には胃経の大迎穴、頬車穴を用いる。ただし、耳の疾患ではあまり深刺しない方がよいといわれる。

意義 客はよそから来た人、訪問する、ここでは胃経と三焦経とをさす。主はあるじ、客を迎える家の人、ここでは胆経をさす。客主人とは胆経が胃経と三焦経とを迎えて交わりある顎関節部にある重要な穴という意味である。また本穴に別名の上関というが、これは胃経の下関穴に対応する穴名で、頬骨弓（せきあるいはしきり）の上にある穴という意味である。

別名 上関（じょうかん）

4. 頷厭（がんえん）

部位 胃経の頭維穴の下方1寸。

取穴 頭維穴と懸釐との間を3等分して、上3分の1のところの髪際を取る。

（注）頷厭・懸顛・懸釐の取穴には、側頭髪際に沿って取穴する説のほか、頭維穴から客主人に向かって取穴する説、頭維穴から曲鬢に向かって取穴する説など諸説ある。

解剖 客主人に同じ。

主治 片頭痛。

鍼法 7分 斜刺1～1.5寸。

灸法 温灸5～10分間。

参考 側頭部の諸穴に深刺または多壯灸をほどこすと、内耳神経麻痺を起こすおそれがあるので、行わない方がよいといわれる。

意義 頷はうなづく、あご、オトガイ。厭はいとう、いやになる、ふさぐ、疲れる。頷厭の穴名の意義は明らかではないが、穴所がふさがれるところにある穴といわれている。

5. 懸顛（けんろ）

部位 胃経の頭維穴の下方2寸、コメカミのほぼ中央。
取穴 頭維穴と懸釐との間を3等分して、下3分の1のところの髪際取る。
解剖 客主人に同じ。
主治 感冒その他の発熱による顔面部の充血や熱感、痛みあるいは眼の充血、その他厳しい頭痛や歯痛。
鍼法 3分 斜刺1～1.5寸。
灸法 温灸5～10分間。
意義 懸はかける、ひっかける、へだたる、転じて非常に苦しむこと。顛はあたま、頭蓋骨。懸顛とは頭痛を主治する穴という意味である。

6. 懸釐（けんり）

部位 胃経の頭維穴の下方3寸で髪際の下端。
取穴 頭維穴から下りてきた髪際が耳の方へ曲がるところに取る。
解剖 客主人に同じ。
主治 懸顛に同じ。
鍼法 3分 斜刺1～1.5寸。
灸法 温灸5～10分間。
意義 懸は懸顛の懸と同じ。釐は尺度の単位、おさめる、道すじ。懸釐とは懸顛の道すじにある穴あるいは懸顛と同じく頭痛に効果のある穴という意味である。

7. 曲鬢（きょくびん）

部位 耳前から耳上に移るところの髪際で、三焦経の角孫穴と和髎穴との中間。
取穴 耳前から耳上に移るところの髪際の曲がりかどに取る。
解剖 客主人に同じ。
主治 懸顛に同じ。
鍼法 3分 斜刺1～1.5寸。
灸法 温灸5～10分間。
意義 曲はまがる。鬢は耳ぎわの髪の毛、へり、横毛。曲鬢とは耳ぎわの髪の毛の曲がりかどにある穴という意味である。
別名 曲髪（きょくはつ）

8. 率谷（そっこく）

部位 耳上髪際を入れること1寸5分。
取穴 三焦経の角孫穴の上方1寸5分取る。側頭筋の後縁にあたる。
解剖 上耳介筋、顔面神経側頭枝、耳介側頭神経、浅側頭動脈の枝。
主治 高血圧・熱性疾患・飲酒などに原因する食欲不振や嘔吐などの胃疾患。

鍼法 3分 横刺1～2寸。

灸法 1～3壮 温灸5～10分間。

意義 率はひきいる、したがえる、よそおう。谷はたに、谷あいの凹み。率谷とは経脈の気がかすかに流れるところにある穴という意味である。

9. 天衝（てんしょう）

部位 耳後髪際（耳介の最も後方に突出した部の後方髪際）より上方2寸のやや前方。

取穴 外耳孔直後の髪際を上げるこゝ2寸のやや前方で、三焦経の角孫穴の後方を取る。

解剖 率谷に同じ。

主治 脳疾患（てんかん、片頭痛）。

鍼法 3分 斜刺0.5～1寸。

灸法 3壮 温灸5～15分間。

意義 天は天の部、ここでは頭部をさす。衝は拍動部、つく、ここでは刺鍼点を表す。天衝とは頭部の疾患に刺鍼してよいところにある穴という意味である。

10. 浮白（ふはく）

部位 耳後髪際の上1寸。

取穴 外耳孔直後の髪際と天衝とのほぼ中間を取る。

解剖 上耳介筋、顔面神経側頭枝、小後頭神経、後耳介動脈。

主治 天衝に同じ。

鍼法 5分 斜刺0.5～1寸。

灸法 5壮 温灸5～15分間。

意義 浮はうかぶ、さまよう、熱に浮かされる。白はしろい、きよい、あきらかななどの意味があるが、穴名の意義ははっきりしていない。

11. 竅陰（きょういん）

部位 浮白と完骨との中間で、乳様突起底の後部陷中。

取穴 乳様突起先端から後上縁に沿ってなで上げたとき、指がとまるころを取る。

解剖 後頭筋、顔面神経の枝、小後頭神経、後頭動脈の枝。

主治 耳の疾患、脳充血。

鍼法 3分 斜刺0.5～1寸。

灸法 5壮 温灸5～15分間。

意義 竅はつつぬけの孔、からだにあるあな、七竅といえ、眼・耳・鼻・口の七つの孔をさし、ここでは耳をさしている。陰はかげ、陰茎、もともと腎経は耳と二陰（性器と肛門）を支配する。竅陰とは耳の近くにある腎疾患と関係ある穴という意味である。竅陰は足にもあり本穴と関係が深い。

別名 頭竅陰（あたまきょういん）

12. 完骨（かんこつ）

部位 乳様突起中央の後方で、髪際を4分入ったところ。
取穴 乳様突起先端から後上縁に沿って上方約1寸の陥凹部で、髪際を4分入ったところ
取る。
解剖 竅陰に同じ。
主治 片頭痛、目まい、脳充血、頸項強（項のこわばり）、顔面神経麻痺、中耳炎、耳下腺炎、扁桃炎、半身不随、不眠症。
鍼法 5分 斜刺0.5～1寸。
灸法 5壮 温灸5～15分間。
意義 完骨は現今の乳様突起のことであり、したがって乳様突起のかたわらにある穴という意味である。

13. 本神（ほんじん）

部位 外眼角の上方で、督脈の神庭穴の外方3寸。
取穴 神庭穴から横に引いた線と、外眼角から上に引いた線との交叉部を取る。
解剖 前頭筋、顔面神経側頭枝、眼窩上神経、眼窩上動脈・浅側頭動脈。
主治 脳疾患（頭痛、眩暈、後頭部の強直、てんかん、小児のひきつけなど）。
鍼法 3分 斜刺0.5～1寸。
灸法 5壮 温灸5～15分間。
意義 本はもと、ねもと。神はかみ、精神、こころ。本神の穴名の意義は明らかではないが、督脈の神庭穴などとともに、てんかんなどの脳疾患に用いる穴である。

14. 陽白（ようはく）

部位 眉毛中央の上方1寸。
取穴 眉毛中央の上方1寸、瞳孔を通る垂直線上で骨の陥凹部を取る。
解剖 本神に同じ。
主治 眼科疾患、三叉神経痛。
鍼法 2分 横刺1～1.5寸。
灸法 温灸3～5分間。
意義 陽は少陽胆経を意味する。白は眼輪筋周縁の白色部をさす。陽白は胃経の四白穴に対応する穴名で、少陽胆経において眼球周囲の白色部にある穴という意味である。また陽白を揚白とも書き、揚はあげる、白は衰える。したがって眼筋麻痺に応用する穴という意味もある。

15. 臨泣（りんきゅう）

部位 督脈の神庭穴の外方で、瞳孔を通る垂直線上。
取穴 神庭穴から横に引いた線と、瞳孔から上に引いた線との交叉部を取る。

解剖 本神に同じ。
主治 眼科疾患、鼻疾患（鼻孔閉塞、蓄膿症など）、脳溢血、人事不省。
鍼法 2分 斜刺0.5～1寸。
灸法 5壮 温灸5～15分間。
参考 鼻孔閉塞には、奇穴の印堂穴（眉間の中央）から下方に5・6分刺鍼し、本穴に施灸すると鼻の通りがよくなるという。
意義 臨はのぞむ、みわける、あたる。泣はなく、なみだ。臨泣とは眼の疾患を主治する穴という意味である。
別名 頭臨泣（あたまりんきゅう）

16. 目窓（もくそう）

部位 臨泣の後方1寸。
取穴 前髪際の後方約1寸5分を取る。
解剖 帽状腱膜、顔面神経の枝、眼窩上神経、眼窩上動脈・浅側頭動脈。
主治 眼科疾患
鍼法 2分 斜刺0.5～1寸。
灸法 5壮 温灸5～15分間。
意義 目窓とは眼に通じる窓、したがって眼科疾患を主治する穴という意味である。

17. 正営（しょうえい）

部位 臨泣の後方2寸。
取穴 前髪際の後方約2寸5分を取る。
解剖 帽状腱膜、顔面神経の枝、眼窩上神経、浅側頭動脈。
主治 頭痛。
鍼法 2分 斜刺0.5～1寸。
灸法 5壮 温灸5～15分間。
意義 正はただしい、かたよらない、まっすぐ、ただす。営はいとなむ、おさめる、しらべる、ととのえる。正営とは病を正しく整える穴という意味である。

18. 承霊（しょうれい）

部位 臨泣の後方3寸5分。
取穴 前髪際の後方約4寸で、正営と脳空との中間を取る。
解剖 帽状腱膜、顔面神経の枝、小後頭神経、浅側頭動脈・後頭動脈。
主治 脳や脊髄の炎症による発熱、痙攣、麻痺、眩暈、頭痛および鼻出血。
鍼法 2分 斜刺0.5～1寸。
灸法 5壮 温灸5～15分間。
意義 承はうけたまわる、うける。霊はたましい。承霊とはたましいをうけるところ、したが

って脳と関係ある穴という意味である。

19. 脳空（のうくう）

部位 督脈の脳戸穴の外方約2寸で、承靈の下方1寸5分。
取穴 脳戸穴の外方約2寸で、上項線直上の陥凹部に取る。
解剖 後頭筋、顔面神経の枝、後耳介神経・小後頭神経、後頭動脈。
主治 頭痛、頭重、後頭神経痛、耳鳴、後頸部痙攣および麻痺、眼科疾患。
鍼法 2分 斜刺0.5～1寸。
灸法 5壮 温灸5～15分間。
意義 脳空とは脳の空所すなわち脳頭蓋にある小陥凹部で、頭部疾患に効く穴という意味である。

20. 風池（ふうち）

部位 乳様突起先端と督脈の瘻門穴との中間で後髪際。
取穴 乳様突起先端と瘻門穴との中間で、僧帽筋と胸鎖乳突筋との間に取る。
解剖 頭板状筋、頸神経後枝、小後頭神経、後頭動脈。
主治 感冒、脳疾患（頭痛、頭重、高血圧、脳充血、脳溢血など）、鼻疾患（蓄膿症、肥厚性鼻炎など）、眼や耳の疾患、肩から後頸部にかけてのこり。
鍼法 7分 やや下方斜刺1～1.5寸。
灸法 3～7壮 温灸5～10分間。
参考 本穴は完骨穴および膀胱経の天柱穴とともに用いて効果がある。鼻孔閉塞では、本穴から前上方に向けて深刺し、持続的刺激を与えるとよく鼻が通る。
意義 風は風邪。池はたまる、地をうがち水を集めるところ。風池とは風邪が集まるところ、感冒や中風の済の反応点であり、その予防や治療に効果のある穴という意味である。

風邪は膀胱経の風門穴から入って風池穴にたまり、督脈の風府穴に集まるとされるので、「風」の字のつく穴は、すべて風邪に用いて効果のある穴である。

21. 肩井（けんせい）

部位 督脈の大椎穴と大腸経の肩髃穴との中間。
取穴 三焦経の天髎穴の上方で、大椎穴と肩髃穴との中間、乳頭線のやや内側に取る。
（注）僧帽筋の前縁で乳頭線上に取るとする説もある。
解剖 僧帽筋、副神経・肩甲上神経、鎖骨上神経、甲状腺動脈・頸横動脈。
主治 すべての疾患に基づく肩こり、頸項強（項のこわばり）、頭痛、眩暈、眼・耳・鼻・歯などの疾患、神経衰弱、ヒステリー、半身不随、上肢の神経痛、胸膜炎。
鍼法 5分 直刺0.5～1寸。
灸法 3～7壮 温灸10～30分間。
参考 肩こりの症状の多くは、本穴を中心とし、上は膀胱経の天柱穴や風池穴、下は大腸経の

巨骨穴を連ねた僧帽筋上の線と、本穴から後下方に向かって三焦経の天髎穴、膀胱経の膏肓穴に至る線とに沿って、もっとも著明に現れ、圧痛点もよく現れる。なお、この部の皮内鍼もよく効くといわれる。

本穴の刺鍼は、胸部によくひびくから、強刺激を避けなければならない。特に妊婦では流産のおそれもあるので注意する。

劇症（急性症状）以外には、あまり用いない方がよい。

意義 肩はかた、肩上部。井はわく、出る、はじまる、井穴。肩井とは肩上部にあって脈気が湧き出る重要な反応点・治療点という意味である。

22. 淵腋（えんえき）

部位 腋窩中央の下方3寸で中腋窩線上。

取穴 心経の極泉穴と肝経の章門穴との間を4等分し、上4分の1のところの肋間を取る。

解剖 前鋸筋、長胸神経、肋間神経、肋間動脈。

主治 肋間神経痛、腋窩リンパ腺腫、胸膜炎。

鍼法 3分 斜刺0.5～0.8寸。

灸法 温灸3～5分間。

参考 本穴に灸や湿布薬を用いるとリンパ腺が化膿するので、禁灸とされている。

意義 淵はふち、水が深く淀むところ。腋はわきの下、胸の左右。淵腋とは腋窩部（側胸部）にある脈気が深く淀んでいるところにある穴という意味である。

23. 輒筋（ちょうきん）

部位 淵腋の前方1寸。

取穴 淵腋と脾経の天谿穴との中間を取る。

解剖 前鋸筋、長胸神経、肋間神経、肋間動脈。

主治 淵腋に同じ。

鍼法 3分 斜刺0.5～0.8寸。

灸法 温灸3～5分間。

意義 輒はわき木、くるま箱の両わきの上端、前に向かってそり出しているもの、立って乗るときによりかかるもの、転じて足の病気、直立して動かないさま。筋はすじ、筋肉、ここでは前鋸筋をさす。輒筋は上肢を拳上すると、側胸部で前鋸筋と外腹斜筋とが車耳（輒）のように筋隆起を現すことを意味する。また下肢の麻痺に効く穴でもある。

24. 日月（じつげつ）

部位 肝経の期門穴（第9肋軟骨付着部の下際）の下方5分。

取穴 乳頭線と肋骨弓との交叉部が第9肋軟骨付着部にあたり、その下方5分を取る。

解剖 外腹斜筋、肋間神経、筋横隔動脈。

要穴 胆経の募穴。

主治 胆嚢疾患の特効穴（胆嚢炎、胆石症、胆道炎、黄疸など）。神経衰弱、ヒステリー、胃および肝臓疾患、吃逆。

鍼法 7分 斜刺0.5～1寸。

灸法 5壮 温灸10～20分間。

参考 吃逆には鍼を斜め上方に深刺して効果がある。胆経の急性疾患に応用する。

意義 日は太陽、陽。月は太陰、陰。日月は自然界における天地運行の要素であって、重要な穴であることを意味する。また本穴は陰と陽とに関係し、陰病・陽病ともに効果のある穴である。

別名 胆募（たんぼ）

25. 京門（けいもん）

部位 第12肋骨前端の下際。

取穴 第12肋骨下縁を脊柱側から押していくと前端に触れ、その下際を取る。

（注）沢田流では本穴を膀胱経の志室穴の付近にあたるとしている。

解剖 外腹斜筋、肋間神経、前肋下動脈。

要穴 腎経の募穴。

主治 腎臓疾患（腎炎、腎臓結核、腎盂炎）の特効穴。膀胱炎、生殖器疾患、胃腸疾患、胆石症、胸・腹膜炎、腰痛、坐骨神経痛。

鍼法 6分 直刺0.7～1寸。

灸法 5～7壮 温灸10～20分間。

参考 胆経の陽病に用いる。

意義 京はみやこ、君主の居城のあるところ、人体では先天の原気の出ずるところ、すなわち腎を意味する。門は出入口。京門とは腎臓疾患の診断点・反応点および治療点として重要な穴という意味である。

別名 腎募（じんぼ）

26. 帯脈（たいみやく）

部位 肝経の章門穴の下方1寸8分。

取穴 第11肋骨前端の下方1寸8分で、ほぼ臍の高さに取る。

解剖 外腹斜筋、肋間神経、腰動脈。

主治 婦人科疾患（子宮痙攣、子宮内膜炎、卵巣膿腫、帯下、月経不順）、腰痛、下腹痛、腰部冷感。

鍼法 6分 直刺1～1.5寸。

灸法 5～7壮 温灸10～20分間。

意義 帯はおび、腰に巻くもの。脈は経脈。帯脈は胆経と帯脈（奇経八脈の一つ）とが合するところであり、肝経の章門穴から出た経脈が、ここにきて身体を带状に一周するという意味から出た穴名である。

27. 五枢（ごすう）

部位 帯脈の前下方3寸。
取穴 帯脈の前下方3寸で、上前腸骨棘の内側を取る。
解剖 外腹斜筋、肋間神経、腸骨下腹動脈、腰動脈。
主治 寒冷に基づく下腹痛。
鍼法 10分 直刺1～2寸。
灸法 5壮 温灸10～15分間。
意義 五はいつつ。枢は重要という意味があるが、穴名の意義は明らかではない。

28. 維道（いどう）

部位 帯脈の前下方3寸5分。
取穴 まず五枢を定め、その内下方5分を取る。
解剖 外腹斜筋、肋間神経、腸骨下腹神経、浅腸骨回線動脈。
主治 腰痛、下腹痛、大腿外側の知覚および運動麻痺。
鍼法 8分 直刺1～2寸。
灸法 5～10壮 温灸10～30分間。
意義 維はつな、ふとづな、つなぐ、結ぶ、連結する。道はみち。維道とは胆経と帯脈（奇経八脈の一つ）とがつながるところにある穴という意味である。

29. 居髎（きりょう）

部位 維道の外下方3寸。
取穴 維道の外下方3寸で、上前腸骨棘と大転子とのほぼ中間を取る。
（注）維道の下方約1寸で、下前腸骨棘の内上部に取るとする説もある。
解剖 縫工筋・大腿筋膜張筋、大腿神経・上殿神経、外側大腿皮神経、外側大腿回旋動脈。
主治 維道に同じ。
鍼法 8分 股関節へ斜刺2～3寸。
灸法 5～7壮 温灸5～15分間。
意義 居はいる、くraisる、いどころ。髎は骨のかどすみ。居髎とは腸骨のかどすみに位置する穴という意味である。

30. 環跳（かんちょう）

部位 大転子の前上部。
取穴 股関節を曲げたときにできる大転子前上部の陥中に入る。
（注）大転子の直前、直上、後上縁に取るとする諸説がある。
解剖 大腿筋膜張筋・中殿筋、上殿神経、外側大腿皮神経、外側大腿上殿動脈。
主治 股関節炎やリウマチ、外側大腿皮神経痛、坐骨神経痛、半身不随。

鍼法 10分 直刺2～3寸。

灸法 5～10壮 温灸15～30分間。

意義 環はめぐる、輪、かこむ。跳ははねる、とぶ、とびあがる。環跳とは跳躍するときに動く大転子の近くにめぐっている穴という意味である。

31. 風市（ふうし）

部位 大腿骨外側上顆の上方7寸、胆経の中瀆穴の上方2寸、直立して上肢を下垂したとき、大腿外側に中指頭があたるところ。

主治 脚気、中風、下肢の神経痛。

参考 脚気八処の穴の一つ、中風や脚気の際に現れる反応点・治療点である。

本穴はWHOでは胆経に所属するとしている。

別名 ふじ

32. 中瀆（ちゅうとく）

部位 大腿骨外側上顆の上方5寸で、腸脛靭帯と大腿二頭筋との間。

取穴 大腿骨外側上顆から大転子に向かって上ること5寸、腸脛靭帯と大腿二頭筋との間に取る。

解剖 大腿二頭筋・腸脛靭帯、脛骨神経、外側大腿皮神経、外側大腿回旋動脈。

主治 坐骨神経痛、外側大腿皮神経痛、腰痛、半身不随、脚気。

鍼法 5分 直刺1.5～3寸。

灸法 5～7壮 温灸5～20分間。

意義 中はなか、あたる。瀆はみぞ、流れる、通じるみぞ。中瀆とは大腿外側を下る溝（胆経の経脈）の中にある穴という意味である。

33. 陽関（ようかん）

部位 大腿骨外側上顆の上際で、腸脛靭帯付着部と大腿二頭筋腱との間。

取穴 陽陵泉の上方3寸、中瀆から腸脛靭帯後縁に沿って下がると大腿骨外側上顆に触れ、その上際に取る。

（注）胃経の犢鼻穴の外方で、大腿骨外側上顆と腓骨頭との間の関節部にとるとする説もある。

解剖 大腿二頭筋・腸脛靭帯、脛骨神経、外側大腿皮神経、外側上膝動脈。

主治 膝関節炎やリウマチ、外側大腿皮神経痛、下腹部の冷感。

鍼法 3分 直刺1.5～2.5寸。

参考 感冒の際、熱証は膀胱経の風門穴（熱府）を用いるが、寒証には本穴（寒府）を用いる。下半身の冷え込みが集まるところであり、治療効果がある。本穴と督脈の陽関穴とは密接な関係があって、ともに圧痛を現すことが多い。督脈の陽関穴の刺鍼が本穴にまでひびくことが多く、治効も似ている。

意義 陽は陽経、そとがわ。関はせき、しきり、かんぬき、ここでは関節部をさす。陽関とは

膝関節の外側にある穴という意味である。

別名 寒府（かんぷ）、足陽関（あししょうかん）

34. 陽陵泉（ようりょうせん）

部位 腓骨頭の前下部。

取穴 下腿外側で腓骨頭の前下部、長腓骨筋腱の前縁に取る。

（注）腓骨頭の下際とする説もある。

解剖 長腓骨筋・長指伸筋、浅・深腓骨神経、外側腓腹皮神経、前脛骨動脈。

要穴 胆経の合穴、八会穴の筋会穴。

主治 筋病の主治穴（すべての筋や腱の疾患）。坐骨神経痛、腓骨神経痛や麻痺、腰痛、膝関節炎やリウマチ、脚気、半身不随、側胸部の疼痛、内臓出血、帯下、顔面麻痺。

鍼法 6分 やや下方斜刺1～3寸。

参考 胃経と関係のある胆経の疾患に応用する。

意義 陽はそとがわ、陽経、陽病。陵はおか、かたまり。泉はいずみ、湧き出るみなもと。陽陵泉は陰陵泉に対応する穴名で、腓骨頭の高まりの近くにあり、陽病の反応点・治療点であることを意味する。

35. 陽交（ようこう）

部位 外果の上方7寸。

取穴 腓骨頭の下方で外果の上方7寸、腓骨の前縁に取る。

解剖 長腓骨筋・長指伸筋、浅・深腓骨神経、外側腓腹皮神経、前脛骨動脈の枝。

要穴 陽維脈の郄穴。

主治 陽陵泉の補助穴。

鍼法 6分 直刺1～2寸。

灸法 3～7壮 温灸5～25分間。

意義 陽は陽経、そとがわ。交はまじわる、交叉する。陽交とは下腿外側において胆経と陽維脈とが交叉するところにある穴という意味である。

36. 外丘（がいきゅう）

部位 陽交の後方で、長腓骨筋とヒラメ筋との間。

取穴 外果の上方7寸で、陽交と膀胱経の飛陽穴間を取る。

（注）陽交のやや前方とする説もある。

解剖 長腓骨筋・ヒラメ筋、浅腓骨神経、外側腓腹皮神経、前脛骨動脈の枝。

要穴 胆経の郄穴。

主治 頸項強（項のこわばり）、肋間神経痛、胸膜炎。

鍼法 6分 直刺1～1.5寸。

参考 胆経の急性疾患に応用する。

意義 外はそと、外側。丘はおか、たかまり。外丘とは下腿外側部の丘のように隆起した部にある穴という意味である。

37. 光明（こうめい）

部位 外果の上方5寸。

取穴 外果から陽陵泉に向かって上ること5寸、腓骨の前縁に取る。

解剖 短腓骨筋、浅腓骨神経、外側腓腹皮神経、前脛骨動脈の枝。

要穴 胆経の絡穴。

主治 浅腓骨神経や麻痺。

鍼法 6分 直刺1～1.5寸。

灸法 3～5壮 温灸5～20分間。

意義 光はひかり、ひかる、かがやく。明はあきらか、あかるいであるが、穴名の意義ははっきりしていない。

38. 陽輔（ようほ）

部位 外果の上方4寸。

取穴 外果から陽陵泉に向かって上ること4寸、腓骨の前縁に取る。

解剖 光明に同じ。

要穴 胆経の経穴。

主治 脚気、足背痛、足関節捻挫。

鍼法 5分 直刺1～2寸。

灸法 3～7壮 温灸5～25分間。

参考 小腸経と関係のある胆経の疾患に応用する。

意義 陽は陽経、そとがわ。輔はおぎなう、車の横木、ささえる、輔骨といえは腓骨のことである。陽輔とは腓骨の陽の部にある穴という意味である。

別名 分肉（ぶんにく）。絶骨を本穴の別名とする説もある。

39. 懸鍾（けんしょう）

部位 外果の上方3寸。

取穴 外果から陽陵泉に向かって上ること3寸、腓骨の前縁に取る。膀胱経の跗陽穴の前方にあたる。

解剖 長・短腓骨筋、浅腓骨神経、外側腓腹皮神経、前脛骨動脈の枝。

要穴 八会穴の髓会穴。

主治 脚気、半身不随、高血圧、動脈硬化症、脊髄炎、胃カタル、鼻出血、痔出血。

鍼法 6分 直刺1～2寸。

灸法 3～5壮 温灸5～10分間。

参考 脚気八処の穴の一つ。

意義 懸はかける、ひっかける。鍾はつりがね、つく。懸鍾の穴名の意義は明らかではないが、外果をつり鐘にみたて、その近くにある穴という意味のようである。なお別名を絶骨というが、絶骨は腓骨をさし、その近くにある穴という意味である。

別名 絶骨（ぜっこつ）

40. 丘墟（きゅうきょ）

部位 外果の前下部陷中。

取穴 第4・第5中足骨間から外果に向かってなで上げたとき、外果の前下部陷中で指がとまるところに取る。臨泣の後方3寸にあたる。

解剖 短指伸筋、深腓骨神経、腓腹神経、外側足根動脈。

要穴 胆経の原穴。

主治 足関節捻挫、側関節炎やリウマチ、項強（項のこわばり）、側胸痛、下肢外側の神経痛や麻痺、胆経に起因する胃腸疾患、胸膜炎、咳嗽、胆嚢疾患。

鍼法 5分 内果下縁へ直刺1～1.5寸。

灸法 1～3壮 温灸5～10分間。

参考 足関節捻挫に鍼の効果著しく、本穴から関節腔に向けて刺鍼するとよい。

意義 丘はおか、たかまり。墟はあと、うつろ、陥凹部。丘墟とは足背の丘隆部にあつて圧迫すると落ち凹むところにある穴という意味である。

41. 臨泣（りんきゅう）

部位 足背部で、第4・第5中足骨底の間。

取穴 第4・第5中足骨間を指頭でなで上げたとき、指がとまるところに取る。

解剖 背側骨間筋、腓骨神経の枝、中間足背皮神経、弓状動脈の枝。

要穴 胆経の兪穴、八総穴の一つ。

主治 足関節捻挫、足背痛、婦人科疾患（月経痛、月経不順、子宮疾患）、胆石症、胸膜炎。

鍼法 2分 直刺0.3～0.5寸。

灸法 1～3壮 温灸5～10分間。

意義 臨泣とは頭の臨泣と同じく眼の疾患を主治する穴という意味である。

別名 足臨泣（あしりんきゅう）

42. 地五会（ちごえ）

部位 第4中足指節関節の後外側。

取穴 第4中足指節関節後外側の陷中に入る。

解剖 臨泣に同じ。

主治 足指の麻痺。

鍼法 2分 直刺0.3～0.5寸。

意義 地五会の穴名の意義は明らかではないが、胃経の人迎穴を天五会ともいい、これと対応

する穴名とされる。「地」の文字があるところから、おそらく下半身の疾患に用いて効果のある穴であろう。

43. 俠谿（きょうけい）

部位 第4中足指節関節の前外側。
取穴 第4中足指節関節前外側の陥中に入る。
解剖 虫様筋、脛骨神経の枝、中間足背皮神経、弓状動脈の枝。
要穴 胆経の栄穴。
主治 足背痛、足背水腫、眩暈。
鍼法 5分 直刺0.3～0.5寸。
灸法 2～3壮 温灸3～5分間。
参考 膀胱経と関係のある疾患に応用する。

麻疹などの熱性疾患に対し、発汗鍼としてよく用いられ、麻疹ではこれによって発疹がよく現れるという。

意義 俠ははさむ、せまい。谿は細長い谷川、凹み、みちすじ。俠谿とは経脈が第4・第5中足指節関節部を谷川のように流れるところにある穴という意味である。

44. 竅陰（きょういん）

部位 足の第4指外側爪根部を去ること1分。
取穴 爪の後端から横に引いた仮線と、外側端から後ろに引いた仮線との交叉部に入る。
解剖 中間足背皮神経、弓状動脈の枝。
要穴 胆経の井穴。
主治 足背痛、耳および眼の疾患。
鍼法 1分 直刺0.1～0.2寸。
灸法 2～3壮 温灸3～5分間。
意義 竅陰とは頭の竅陰と同じく腎疾患を主治する穴という意味である。
別名 足竅陰（あしきょういん）

経脈流注

瞳子膠穴から起こり、三焦経の和髎穴、胃経の頭維穴に交わり、側頭窩を下り耳上部、耳後部をめぐるって完骨穴に至る。完骨穴から前上方に向かい、三焦経の角孫穴、本神穴、膀胱経の曲差穴を経て陽白穴に行き、膀胱経の睛明穴に至る。睛明穴から頭の臨泣穴を経て、瞳孔の直上の経路を進み風池穴に至る。

風池穴から三焦経の天髎穴の前を下って肩井穴に至り、また戻って三焦経の後ろに交わり出て、督脈の大椎穴、膀胱経の大杼穴、小腸経の秉風穴を経て胃経の缺盆穴に達する。さらに胸中を下り、横隔膜を貫いて肝をまとい、日月穴の部で胆に属する。さらに側腹の裏面を下り、胃経の気衝穴を経て陰毛の際をめぐる環跳穴に至る。

缺盆穴から直行する本穴は、側胸部をめぐって側腹部を下行し、居髎穴から膀胱経の上髎穴、次髎穴および督脈の長強穴と交わって環跳穴に至り、深部をめぐった経と合流する。ここから大腿部、膝蓋部および下腿の外側を下って、外果の前下部から足背を通り足の竅陰穴に終わる。

耳後部から分かれた枝は三焦経の翳風穴を経て耳の中に入り、小腸経の聴宮穴を経て聴会穴に至り、二枝に分かれる。一枝は客主人穴から懸釐穴に、他の一枝は瞳子髎穴に行く。

瞳子髎穴から分かれた枝は、胃経の大迎穴、小腸経の顴髎穴と交わり、目の下へ行く。

さらに大迎穴から分かれた枝は、胃経の頰車穴を経て前頸部を下り、胃経の缺盆穴で本経と合流する。

足の臨泣穴から分かれた枝は太敦穴に至り、肝経に連絡する。

足の厥陰肝経

第14節 足の厥陰肝経（左右各々14穴）

太敦 行間 太衝 中封 蠡溝 中都 膝関 曲泉 陰包 五里 陰廉
急脈 章門 期門

（注）WHOでは、肝経の経穴13穴に、急脈（恥骨結合の外方2寸5分）を加えて、14穴としている。

足の厥陰肝経は、足の少陽胆経の脈を受けて足の母指外側爪根部から始まり、足背部、内果の前方を過ぎ、下腿の前内側、大腿の内側を上り、鼠径部を経て陰毛に入る。さらに後上方に進み、第11肋骨前端から第9肋軟骨附着部に至り、肝に属し胆をまとう。

第9肋軟骨附着部から分かれた枝は上腹部に至り、肺経につながる。

1. 太 敦（だいとん）

部位 足の母指外側爪根部を去ること1分。

取穴 爪の後端から横に引いた仮線と、外側端から後ろに引いた仮線との交叉部に取る。

（注）足の母指爪根中央の後部で、爪根と三毛との中間に取るとする説もある。三毛とは、足の母指末節背面に長く伸びている少数の毛をいい、これを集毛ともいう。

解剖 深腓骨神経、背側指動脈。

要穴 肝経の井穴。

主治 生殖器における痙攣や激痛、神経性ショックや人事不省の救急療法、小児のひきつけ、遺尿症、眼科疾患。

鍼法 1分 直刺0.1～0.2寸。

温灸 3壮 温灸5～7分間。

参考 肝経本来の疾患に用い、心下満をつかさどる。

意義 大はおおきい、重要、井穴。敦はあつい、さかん、大きい、うつ。太敦とは肝経の井穴として脈気が盛んにうつ重要な穴という意味である。

2. 行 間（こうかん）

部位 第1中足指節関節の前外側。

取穴 第1中足指節関節前外側の陥中に入る。

（注）第1・第2中足指節関節の間とする説もある。

解剖 背側骨間筋、脛骨神経、深腓骨神経、背側指動脈。

要穴 肝経の栄穴。

主治 のぼせ、足底痛、足の母指麻痺、生殖器疾患（陰茎痛、月経不順、子宮出血）、精神障害、胸膜炎、肋間神経痛、胆石症、糖尿病。

鍼法 3分 斜刺0.5～1寸。

灸法 3壮 温灸5～15分間。

参考 心経と関係のある疾患で身熱をつかさどる。

意義 行はいく、あゆむ、すすむ、流れる。間はいだ。行間とは肝経が第1・第2中足骨間を流れ行くところにある 穴という意味である。

3. 太 衝 (たいしょう)

部位 足背部で、第1・第2中足骨底の間、動脈拍動部。

取穴 行間の後方約2寸で、第1・第2中足骨間を指頭でなで上げたとき指がとまる場所、足背動脈分枝の拍動部を取る。

解剖 背側骨間筋、脛骨神経、深腓骨神経、足背動脈。

要穴 肝経の原穴、肝経の兪穴。

主治 肝臓疾患の特効穴（肝炎、肝臓肥大、肝硬変）。生殖器疾患（精巣炎、子宮出血、これらの慢性病による腰痛、下腹部や側腹部のひきつり、下肢冷感など）、消化器疾患（腸疝痛、腸炎）、胸膜炎、肋間神経痛、眼科疾患、足背の神経痛や麻痺。

鍼法 3分 斜刺1～1.5寸。

灸法 3～5壮 温灸5～15分間。

参考 肝経の疾患で脾経と直接関係のある場合、特に身体的疲労が強く関節の疼痛を訴える場合に用いる。

意義 太はふとい、重要、原穴・兪穴を意味する。衝はつく、つきあげる、うつ、拍動部。太衝とは肝経の原穴・兪穴として第1・第2中足骨底の間の動脈拍動部にはる重要な反応点・治療点という意味である。

4. 中 封 (ちゅうほう)

部位 内果の前方1寸で、前脛骨筋腱の内側陷中。

取穴 内果の前方1寸で、前脛骨筋腱の内側陷中に入る。胃経の解谿穴と脾経の商丘穴との間にあたる。

解剖 前脛骨筋腱、深腓骨神経、伏在神経の枝、前脛骨動脈前内果枝。

要穴 肝経の経穴。

主治 足関節炎やリウマチ、下肢の冷感、下肢の麻痺、泌尿器疾患（尿道炎、膀胱炎など）、生殖器疾患（精巣炎、精力減退）。

鍼法 2分 斜刺0.5～1寸。

灸法 3壮 温灸5～15分間。

参考 肝経の疾患で、肺経と関係のあるものに應用する。

意義 中はなか、あたる。封はとじる、ふさぐ、ふうじる。中封とは肝経の病変で経気がふさがるとき、これに治療して効果の上がる穴という意味である。

5. 蠡 溝 (れいこう)

部位 内果の上方5寸で脛骨の内面。
取穴 内果の上方5寸で、脛骨の前縁と内側縁との中間に取る。
解剖 伏在神経の枝、前脛骨動脈。
要穴 肝経の絡穴。
主治 精巢炎、月経不順、帯下。
鍼法 2分 斜刺0.5～1寸。
灸法 1～3壮 温灸3～5分間。
参考 肝経のすべての慢性疾患に応用する。
意義 蠡はつつきあう、木の新芽を食う虫、むしばむ。溝はみぞ。蠡溝とは肝経の経脈が流通するところであり、病変の現れるところにある穴という意味である。

6. 中 都 (ちゅうと)

部位 内果の上方7寸で脛骨の内面。
取穴 内果の上方7寸で、脛骨の前縁と内側縁との中間に取る。
解剖 蠡溝に同じ。
要穴 肝経の郟穴。
主治 生殖器疾患（陰嚢水腫、下腹痛、子宮出血、産後出血）、てんかん。
鍼法 2分 斜刺1～1.5寸。
灸法 5壮 温灸5～10分間。
参考 肝経の疾患で、急性で症状の激甚な場合に応用する。多くは瀉法に用い、肝経の疾患では反応が強く現れる。
意義 中はなか、あたる。都はみやこ、君主のいるところ、あつまる。中都とは肝経の郟穴として経気が深くよく集まり、これを治療することができる穴という意味である。

7. 膝 関 (しつかん)

部位 曲泉の下方で脛骨内側顆の下縁、脾経の陰陵泉穴の後上方。
取穴 曲泉から下に引いた線と脛骨内側顆下縁との交叉部に取る。胃経の犢鼻穴の下方2寸の高さにあたる。
解剖 縫工筋腱・薄筋腱、大腿神経・閉鎖神経、伏在神経の枝、前脛骨動脈。
主治 膝関節炎やリウマチ。
鍼法 4分 直刺1.5～2寸。
灸法 3～5壮 温灸5分間。
意義 膝は膝関節。関はせき、しきり、かんぬき。膝関とは膝関節部にあつて膝関節疾患を主治する穴という意味である。

8. 曲 泉 (きょくせん)

部位 膝関節内側裂隙の後部で、縫工筋腱と薄筋腱との間。
取穴 腎経の陰谷穴の前方で、膝を深く曲げたときにできる横紋の内端に取る。
解剖 薄筋腱・縫工筋腱、閉鎖神経・大腿神経、閉鎖神経、膝関節動脈網。
要穴 肝経の合穴。
主治 膝関節炎やリウマチの特効穴。生殖器疾患（陰嚢水腫、尿道炎、遺精症、子宮疾患）、泌尿器疾患（尿道炎や膀胱炎による尿意頻数と尿道痛、尿閉）、肝虚証による視力減退、眩暈、神経衰弱、大腿神経痛。
鍼法 6分 直刺1～1.5寸。
灸法 3～5壮 温灸5～15分間。
参考 肝経の疾患で腎経と原因的関係の深いものに応用する。
意義 曲はまがる、ここでは膝関節部をさす。泉はいずみ、地中から湧き出る水、みなもと。曲泉とは膝関節部にあつて合穴として脈気がよく反応し、治療点となる穴という意味である。

9. 陰包（いんぼう）

部位 大腿骨内側上顆の上方4寸で、縫工筋と薄筋との間。
取穴 大腿骨内側上顆上縁の上方4寸、直立して曲泉の上方に取る。
（注）大腿骨内側上顆上縁から恥骨結合上際までの長さを1尺8寸として取穴する。
解剖 薄筋腱・縫工筋腱、閉鎖神経・大腿神経、閉鎖神経、下行膝動脈。
主治 月経不順、肝臓や膀胱の疾患による排尿困難、腰痛、下腹痛、閉鎖神経痛、膝関節痛、足根痛。
鍼法 6分 直刺1.5～3寸。
灸法 3～7壮 温灸5～10分間。
意義 陰は陰経、ここでは特に生殖器を意味する。包はつつむ。陰包とは肝経が生殖器を支配し生殖器疾患に用いられる穴という意味である。

10. 五里（ごり）

部位 胃経の気衝穴の外下方3寸で動脈拍動部、大腿の内側。
取穴 大腿内側の上部で気衝穴の外下方3寸、大腿動脈拍動部に取る。
（注）沢田流では、大腿内側のほぼ中央に取穴している。
解剖 恥骨筋、閉鎖神経、大腿動脈。
主治 閉鎖神経痛、中風。
鍼法 6分 直刺1.5～3寸。
灸法 5壮 温灸5～10分間。
参考 沢田流では眼科疾患（緑内障や網膜炎）、動脈硬化症などに用いられる。
意義 五里の穴名の意義は明らかではない。
別名 足五里（あしごり）

1 1. 陰 廉 (いんれん)

部位 胃經の氣衝穴の外下方2寸で動脈拍動部、大腿の内側。
取穴 大腿内側の上部で氣衝穴の外下方2寸、大腿動脈拍動部に取る。
解剖 五里に同じ。
主治 閉鎖神経痛、精索神経痛、精巣炎。
鍼法 8分 直刺1～1.5寸。
灸法 3壮 温灸3～5分間。
意義 陰は陰部。廉はかど、すみ。陰廉とは、陰部のかどぎわにあり、生殖器疾患を主治する穴という意味である。

1 2. 急 脈 (きゅうみやく)

部位 恥骨結合の外方2寸5分、陰毛の際で動脈拍動部。
主治 生殖器疾患（精巣炎、陰萎症、陰茎痛、大陰唇炎など）、大腿内側痛。
参考 本穴は、WHOでは肝經に所属するとしている。

1 3. 章 門 (しょうもん)

部位 第11肋骨前端の下際。
取穴 側臥して、第11肋骨前端の下際を取る。
解剖 外・内腹斜筋・腹横筋、肋間神経、筋横隔動脈。
要穴 脾經の募穴、八会穴の臟会穴。
主治 肝臟疾患（肝炎、肝臟肥大）、胃腸疾患（嘔吐、消化不良、食欲不振、胃痙攣、腸雷鳴、腸疝痛）、腹水や腹膜炎、半身不随、肋間神経痛、腰痛。
鍼法 6分 直刺または斜刺0.8～1寸。
灸法 3壮 温灸10～30分間。
参考 脾經の陽証に用いる。
意義 章はいろいろ、あや、ひとくぎり、あきらか。門は出入口。章門とは脾經の募穴として病邪が出入りするところであり、反応点・治療点として効果が現れる穴という意味である。

1 4. 期 門 (きもん)

部位 第9肋軟骨付着部の下際。
取穴 乳頭線と肋骨弓との交叉部が第9肋軟骨付着部にあたり、その下際を取る。
解剖 章門に同じ。
要穴 肝經の募穴。
主治 肝臟疾患の特効穴（肝臟肥大、肝硬変）。胆石症、胸膜炎、肋間神経痛、肺炎や気管支炎によるはげしい咳嗽、婦人科疾患（月經不順、子宮内膜炎）、吃逆、神経衰弱。
鍼法 4分 斜刺0.5寸。
灸法 5壮 温灸5～15分間。

参考 肝経の陽病、急性疾患に用いる。

肝臓病、胆嚢炎の際圧痛がよく現れる。胆石疝痛には、右期門穴と右胆兪穴（膀胱経）とに皮下置鍼すると鎮痛するといわれる。吃逆には、上方に向けて刺鍼するととまることがある。

意義 期はときをさだめる、めあてをつける、待ちうける。門は出入口。期門とは肝経の募穴として病邪が出入りするところにあり、その反応点・治療点として効果が現れる穴という意味である。

別名 肝募（かんぼ）

経 脈 流 注

太敦穴から起こり、足背を進み内果の前方を経て、脾経の三陰交穴で他の二陰経と交わり、腓骨内面を上って内果の上方8寸の高さで脾経の後ろに行く。膝窩の内側を経て、大腿では脾経と腎経との間を上り、脾経の衝門穴、府舎穴と交わって陰毛に入り、外生殖器をめぐって任脈の曲骨穴、中極穴、関元穴と交わり、衝門穴に行って胃をはさみ、期門穴の部で肝に属し、下って胆をまとう。

さらに、期門穴から横隔膜を貫いて側胸壁に広がり、気管、喉頭の後ろをめぐり、顔面に行って目に入り、さらに上って百会穴で督脈と交わる。

目から分かれた枝は、下って頬および口唇の内面にめぐる。

期門穴から分かれた枝は横隔膜を貫いて肺に注ぎ、下って中腕穴に至り肺経に連絡する。