



東洋医学公益講座

第16回

- ✓ 講師：羅 予澤
- ✓ 提供：未病予防協会
- ✓ 協賛：(株)ベンチャーバンク

先人の智慧、後世の階段

経絡の分布

内側と外側・表と裏の関係



外側＝表

…陽の気が流れている



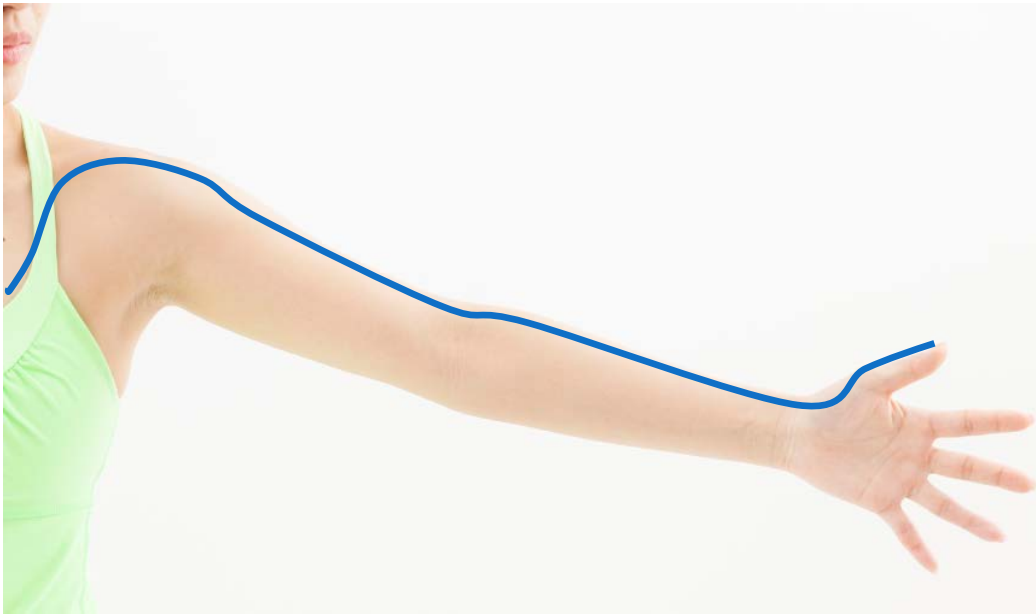
内側＝裏

…陰の気が流れている

表裏の関係...腕の前

内側＝手太陰肺経

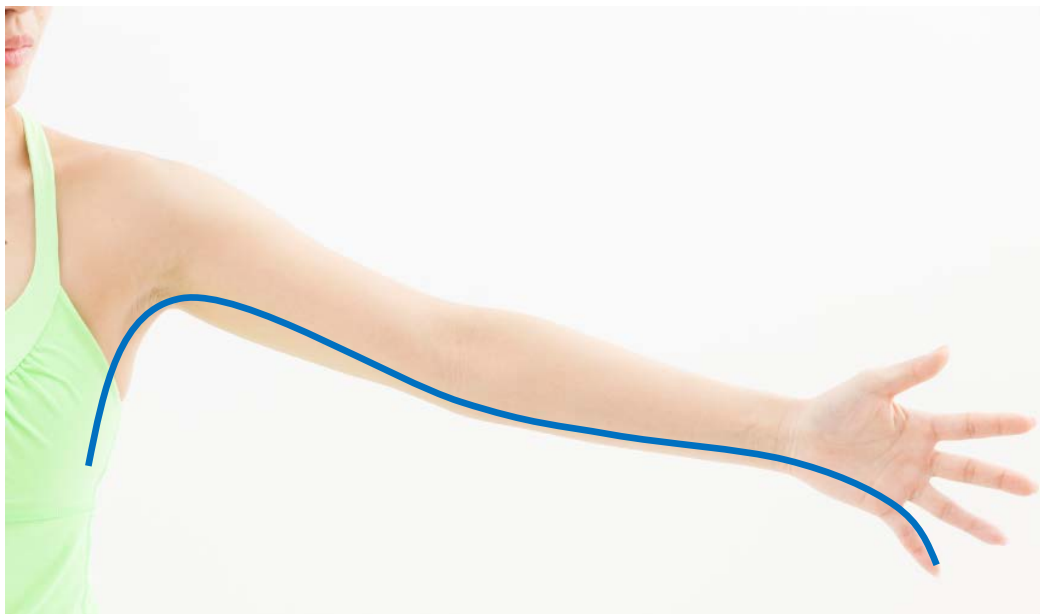
外側＝手陽明大腸経



表裏の関係...腕の後ろ

内側＝手少陰心経

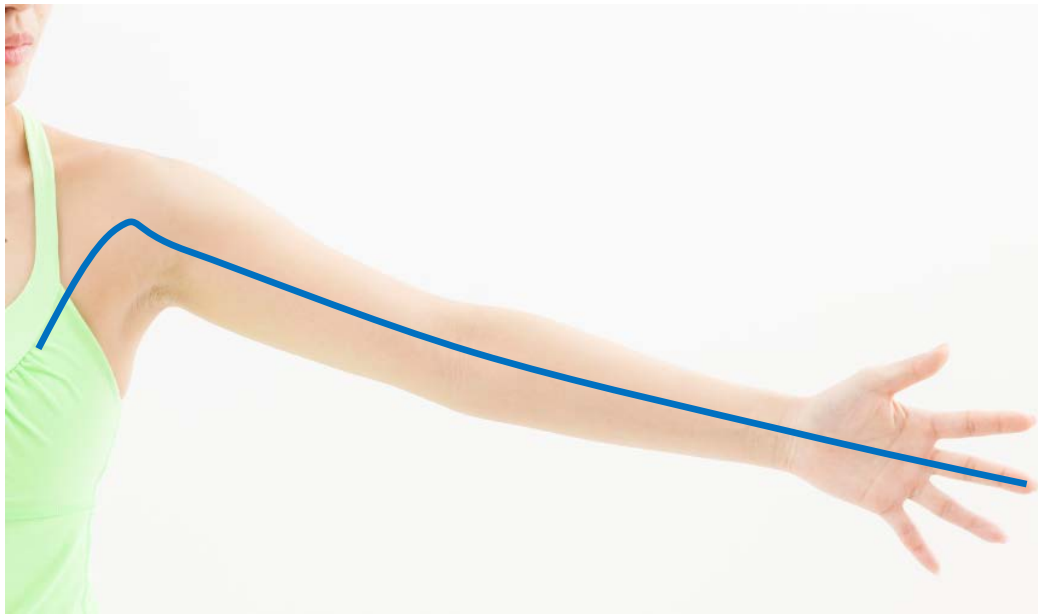
外側＝手太陽小腸経



表裏の関係...腕の中央

内側＝手厥陰心包経

外側＝手少陽三焦経



表裏の関係...足の前

内側＝足太陰脾経



外側＝足陽明胃経



表裏の関係...足の後ろ

内側＝足少陰腎経



外側＝足太陽膀胱経



表裏の関係...足の中央

内側＝足厥陰肝経

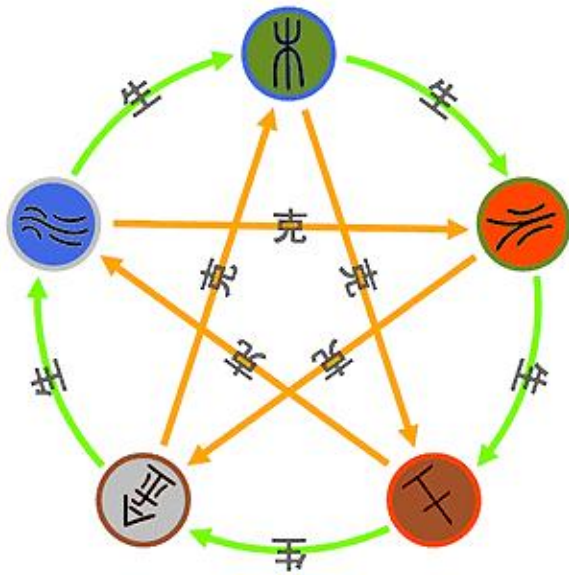


外側＝足少陽胆経



五行の属性

体の中を流れる気の
表裏関係にもう1つの意味



金・木・水・火・土

五行の属性がある

表裏の関係における五行の属性

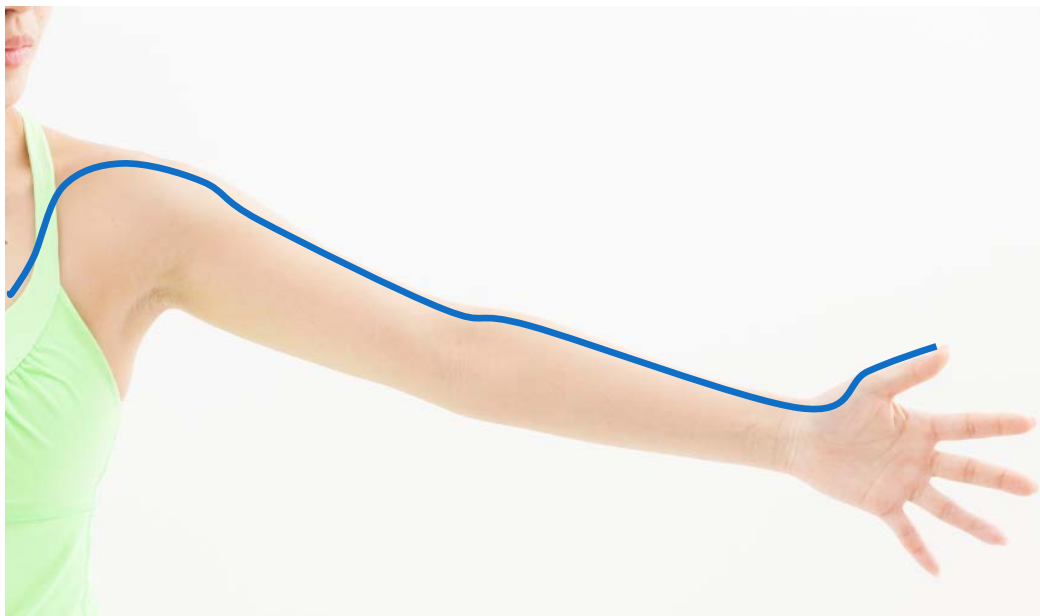
表裏の関係の役割のひとつ

同じ五行の属性の「気」同志で
お互いに支配し合い、関係を強化する

五行の属性...腕の前

内側＝手太陰肺経

外側＝手陽明大腸経

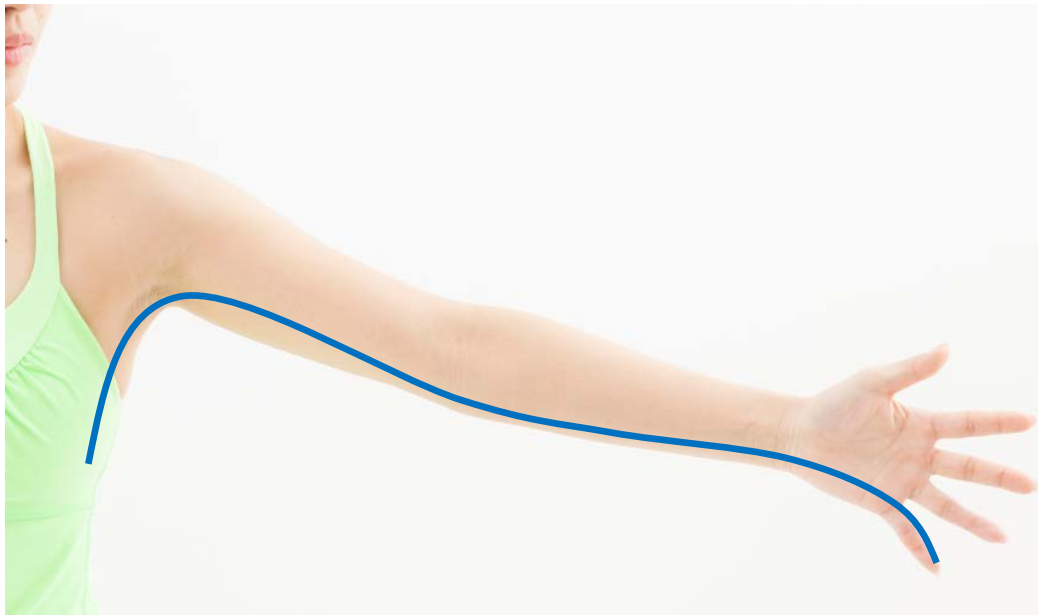


金の陰の気＝肺経
金の陽の気＝大腸経

五行の属性...腕の後ろ

内側＝手少陰心経

外側＝手太陽小腸経

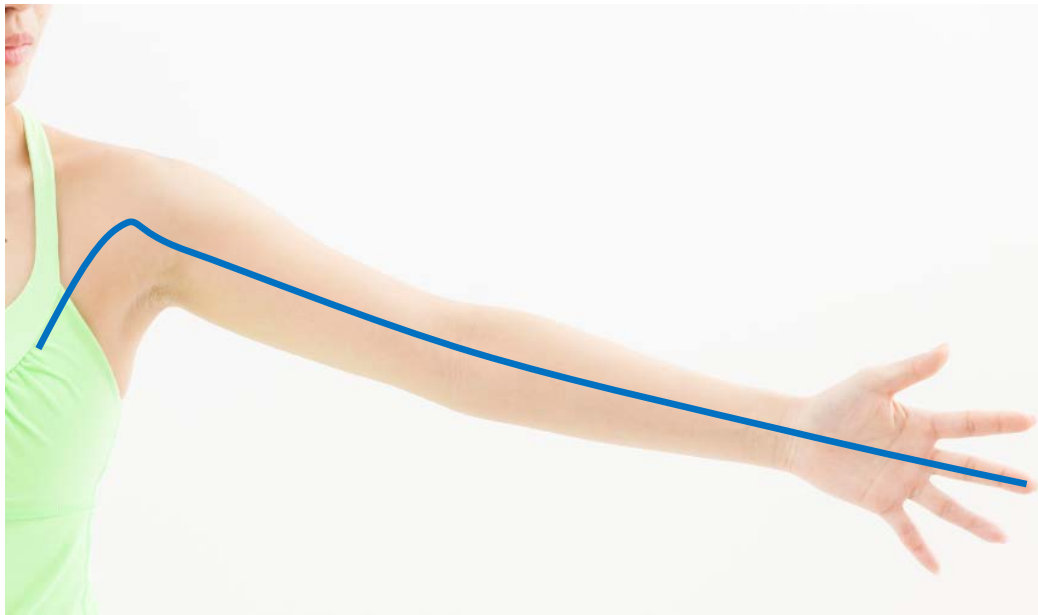


君火の陰の気＝心経
君火の陽の気＝小腸経

五行の属性...腕の中央

内側＝手厥陰心包経

外側＝手少陽三焦経



相火の陰の気＝心包経
相火の陽の気＝三焦経

五行の属性...足の前

内側＝足太陰脾経

外側＝足陽明胃経



土の陰の気＝脾経
土の陽の気＝胃経

五行の属性...足の後ろ

内側＝足少陰腎経

外側＝足太陽膀胱経



水の陰の気＝腎経
水の陽の気＝膀胱経

五行の属性...足の中央

内側＝足厥陰肝経

外側＝足少陽胆経



木の陰の気＝肝経
木の陽の気＝胆経

五行の気の分布...腕の場合

左手

(前)

金の陽の気

陽明
(大腸)

金の陰の気

太陰
(肺)

相火の陽の気

少陽
(三焦)

相火の陰の気

厥陰
(心包)

外側
表

内側
裏

太陽
(小腸)

少陰
(心)

君火の陽の気 (後)

君火の陰の気

五行の気の分布...足の場合

左足

土の陽の気

(前)

土の陰の気

陽明
(胃)

太陰
(脾)

木の陽の気

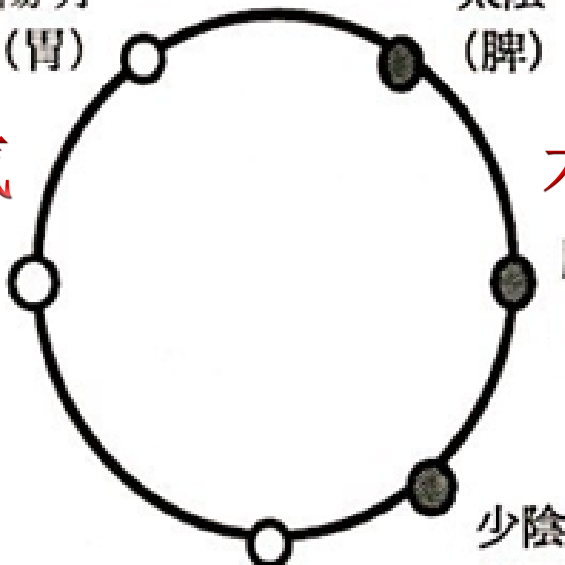
少陽
(胆)

木の陰の気

厥陰
(肝)

外側
表

内側
裏



水の陽の気

(後)

水の陰の気

経絡の分布を知ると

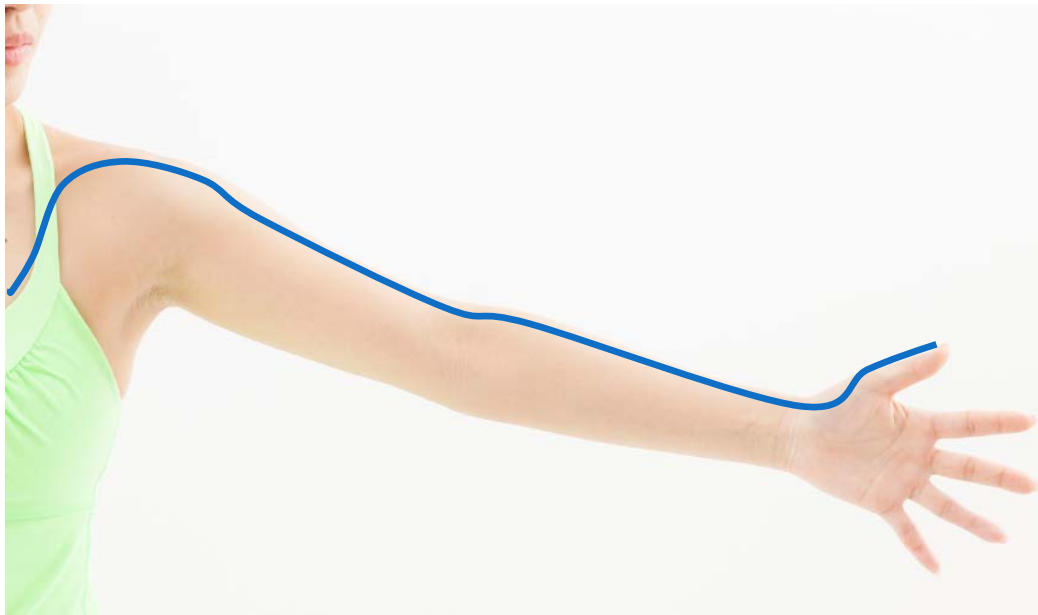
- ✓ 経絡が支配する体の領域がわかる
- ✓ 経絡の表裏の関係がわかる

その知識は
診断や治療の役に立つ

例：腕の前の痛みがある場合

内側＝手太陰肺経

外側＝手陽明大腸経



例：足の外側の坐骨神経痛

内側＝足厥陰肝経



外側＝足少陽胆経



例：お凸の痛み

ヨガのチャイルドポーズをとった後に
眉頭に急な痛み！



眉頭＝膀胱経が通っている部分

→足の膀胱経のツボを10秒ほど刺激

→眉間の痛みは消えた

例：風邪で失声した同僚

風邪をひいた後
数週間も声が出ない！

- 喉 = 腎経が通っている
- 足の腎経のツボに激痛！
 - ツボの激痛を解消
 - 数週間ぶりに声が出た



不調の改善・解消に役立つ経絡

気の流れのネットワーク(経絡)の

メカニズムを熟知すると

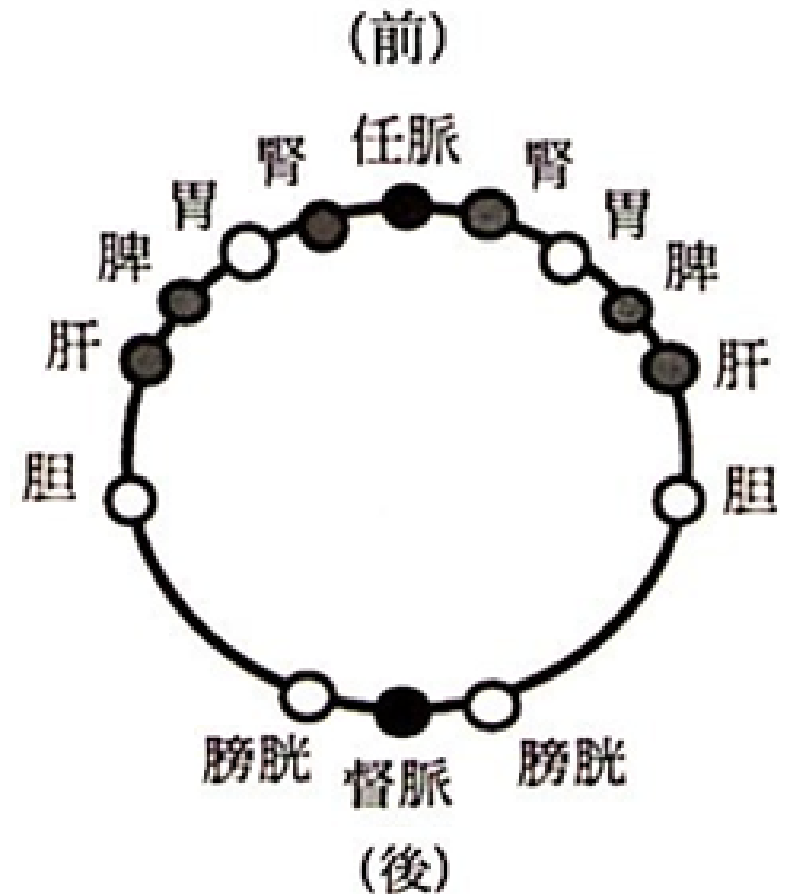
様々な体の不調の原因がわかる

気の流れの滞りを解消すると

不調の改善と解消ができる

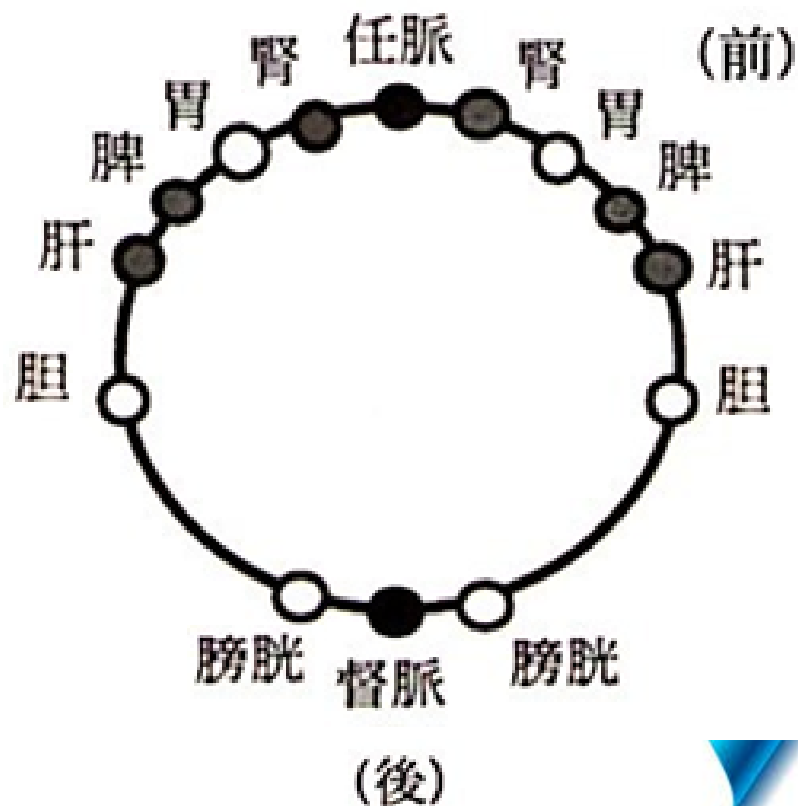
お腹（前面）の経絡分布

- ✓ 中央に任脈
- ✓ 任脈の横に腎経
- ✓ 更に外側に胃経
- ✓ 更に外側に脾経
- ✓ 更に外側に肝経
- ✓ 更に外側（体側部）に胆経



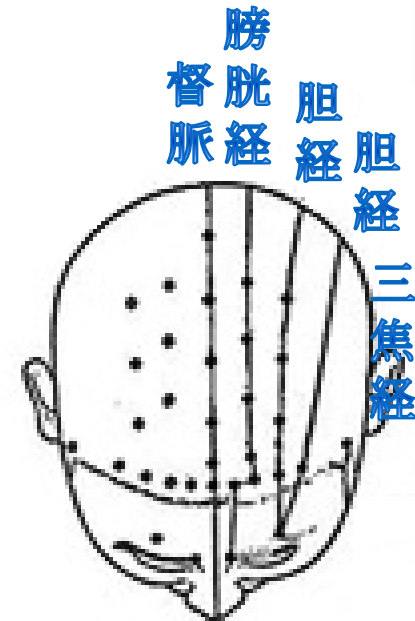
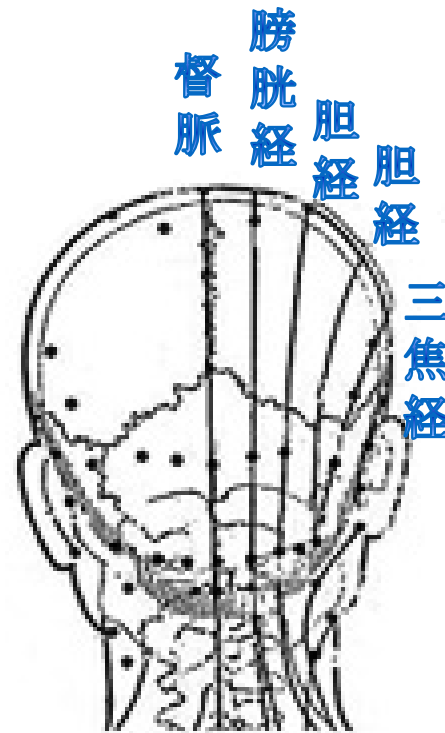
背中（後面）の経絡分布

- ✓ 真ん中（脊柱の部分）＝督脈
- ✓ 督脈を挟んだ両側は膀胱経が支配



頭部の経絡分布

- ✓ 頭のとっぺんの真ん中＝督脈
- ✓ その両側に膀胱経
- ✓ 更に外側が胆経
- ✓ 更に外側は三焦経



頭が寒さに強いのはなぜ？

頭部 = 陽の気の集まり

頭の温度は高い

⇒ 常に冷ます必要がある

冬、寒さから守るために体は厚着
でも頭は帽子無しでも大丈夫

お腹が冷えやすいのはなぜ？

腹部 = 陰の気が通る（胃経を除く）

腹部は冷えやすい

⇒ 常に温める必要がある

お腹を冷やさない!!!

頭に気が籠ると...

のぼせの現象、頭痛、めまい、耳鳴り

気がこもると、温度上昇

⇒ 温度調節のため、

頭や上半身だけ汗をかく



お腹に陰の気がたまると...

腹部が冷える

⇒ 消化・排泄などの機能低下を招く



お腹を冷やさない！

食べた物の消化・吸収に熱が必要

加熱して様々な化学反応を起こす、
分解、吸収、不要なものの排泄…
一連の活動には熱が必要

冷えは万病の元!!!