



# 東洋医学公益講座

## 第56回

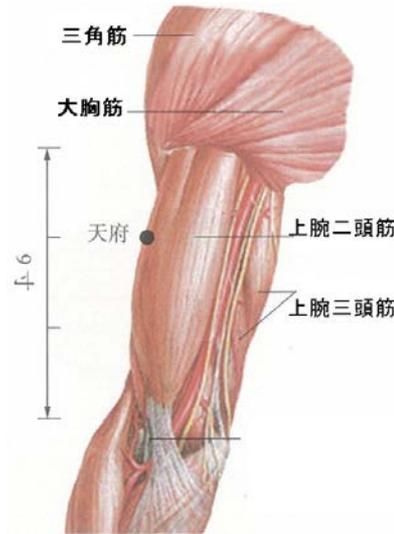
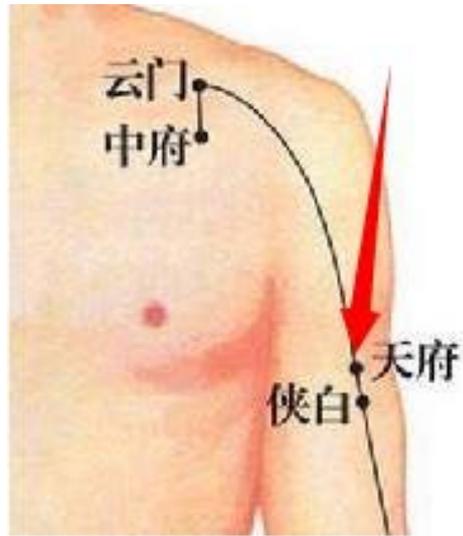
- ✓ 講師：羅 予澤
- ✓ 提供：未病予防協会
- ✓ 協賛：(株)ベンチャーバンク

# 先人の智慧、後世の階段

## 十二正経 肺経 天府～尺沢

# 肺経の経穴 3番目の穴 天府

腋窩横紋前端から肘に向かい下3寸  
上腕二頭筋の筋溝（外縁）



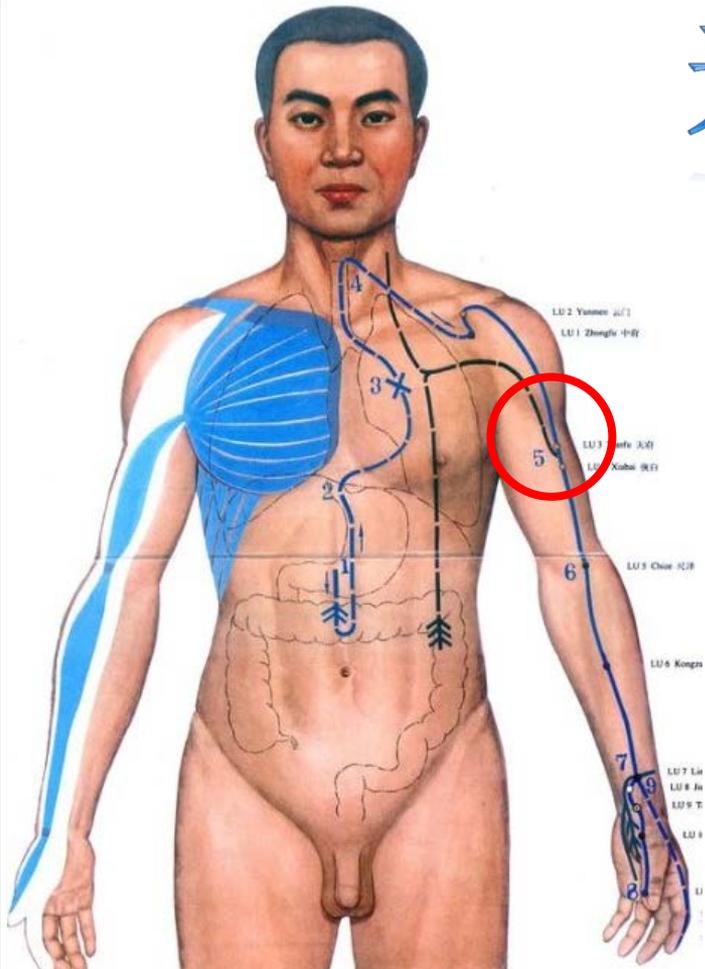
# 「天府」名前の由来

天府＝「肺の気がたくさん集まる所」

「天」＝ 体の中の天 （肺＝天幕）

「府」＝ 気がたくさん集まるところ

# 天府は肺経の要所

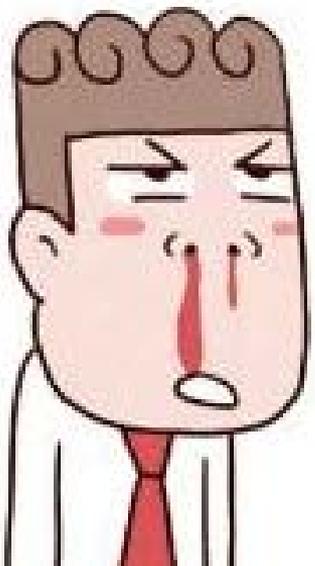


肺の経脈と経別が  
つながるところ

肺の気（金の気）が  
集中する場所

# 鼻血を止める名穴

天府は鼻血を止める効果大!

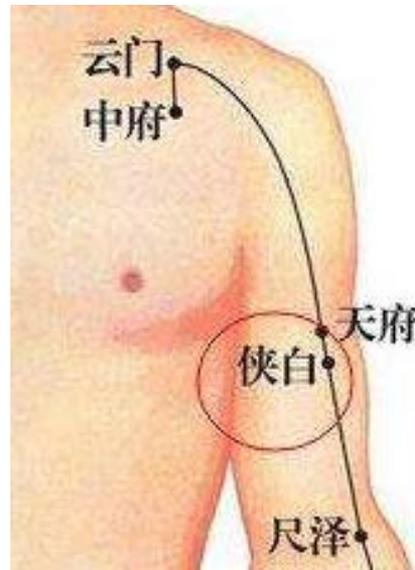
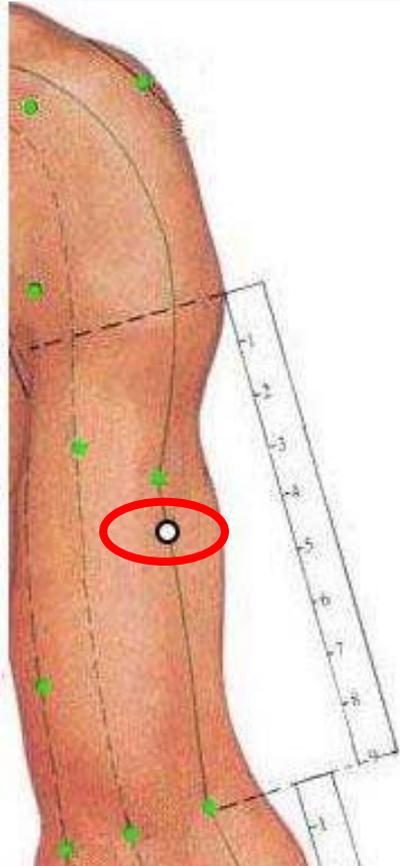


左鼻は右腕の天府

右鼻は左腕の天府

# 肺経の経穴 4番目の穴 侠白

天府の下1寸



1寸  
(天一生水)

# 「狭白」名前の由来

狭白 = 「金の気を強化する」

木 青(蒼)

火 赤

土 黄

金 白

水 黒

「狭」強くする

「白」五行の金の気の色

# 侠白の役割

金の気を強化する

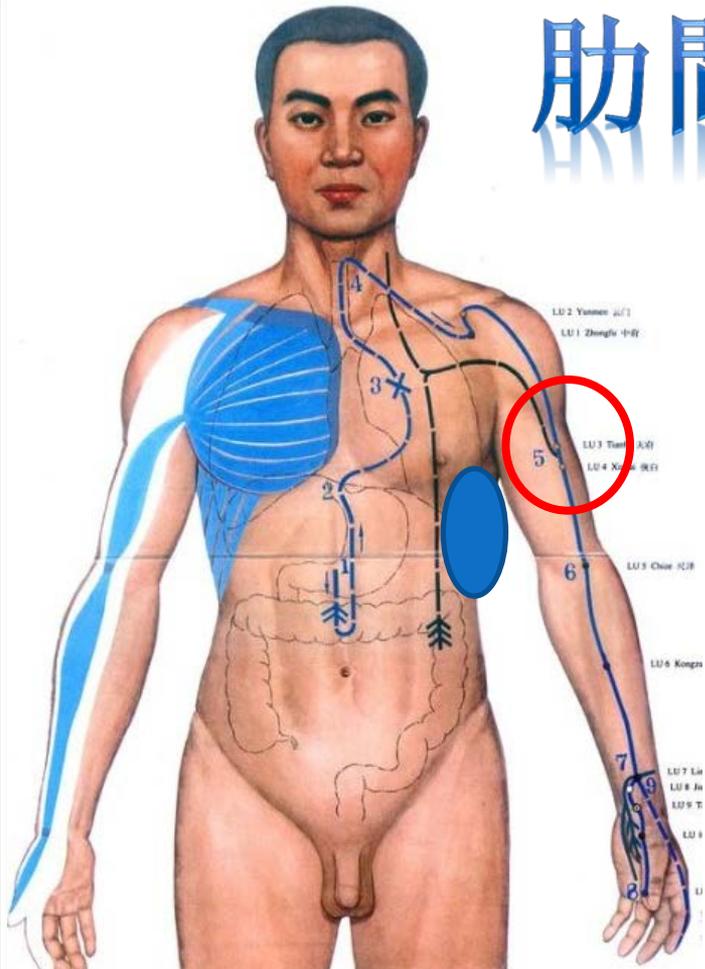
肺の気が弱い時、それを補う効果大

# 肋間の痛みによく狭白

肺の気の詰まりによる  
肋間の痛み

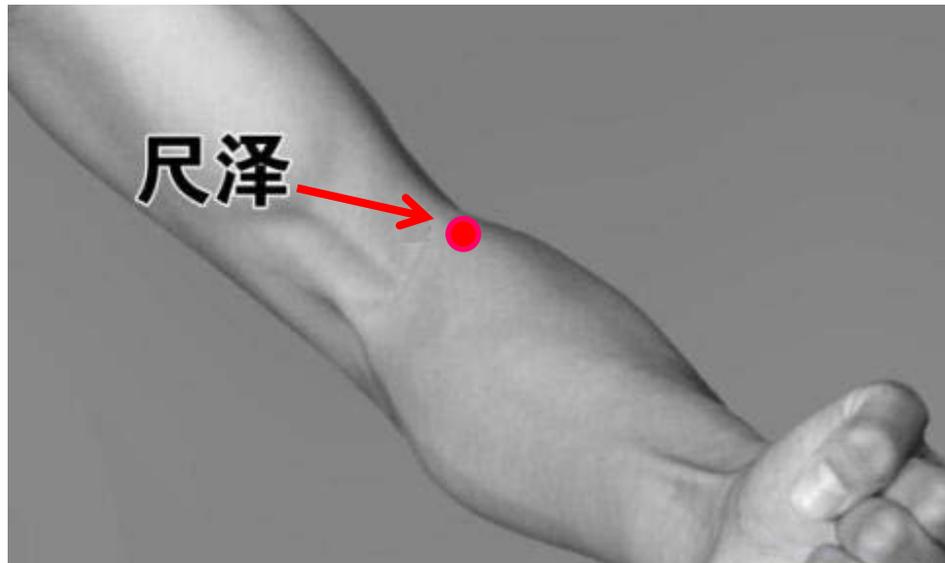
（脇の下は肺の経別が  
通るため）

狭白を使うと効果大



# 肺経の経穴 5番目の穴 尺沢

肘窩横紋上、上腕二頭筋腱の橈側



# 「尺沢」名前の由来

前腕(尺)先端部分にできた水溜り

- ✓ 「尺」 = 10寸(寸法の単位の1つ)
- ✓ 前腕(手首～肘横紋)の長さ = 1尺
- ✓ 「沢」 = 水溜まり

# 「尺沢」は肺の合穴

五俞穴	井穴	榮穴	兪穴	経穴	合穴
陰経五俞穴 の五行属性	木 相生 木 相剋	火 相生 火 相剋	土 相生 土 相剋	金 相生 金 相剋	水 相生 水 相剋
陽経五俞穴 の五行属性	金 相生 金 相剋	水 相生 水 相剋	木 相生 木 相剋	火 相生 火 相剋	土 相生 土 相剋

肺経の合穴の五行の属性 = 水  
「沢」は五行の属性にも当てはまる

# 尺沢が痛くなりやすい

肘関節にあり、よく動かす部位

気が詰まりやすいところ

押すと痛いのは  
肺経が詰まっている証拠



# 鼻血を止める 名穴とは！