



東洋医学公益講座

第41回

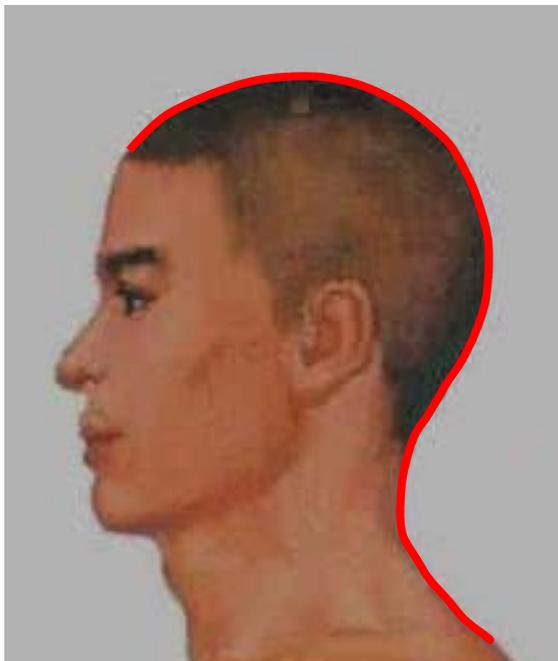
- ✓ 講師：羅 予澤
- ✓ 提供：未病予防協会
- ✓ 協賛：(株)ベンチャーバンク

先人の智慧、後世の階段

督脈の経穴 長強～命門



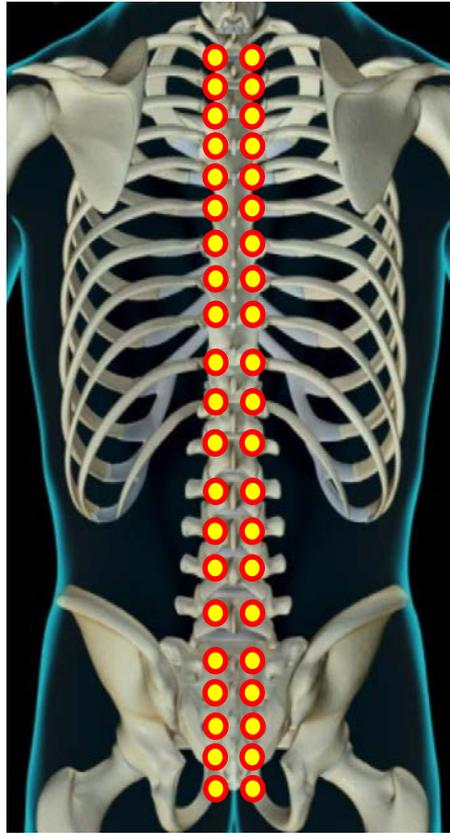
督脈の自己診断 頭頸部



髪の生え際から頸まで
頭の真ん中に沿って
中指で力を入れて押す

痛い、痛気持ちいいなど
違和感を感じたところ
⇒ 異常のあるポイント

督脈の自己診断 背腰部



俯せの状態、背骨の左右
または背骨の上を親指で
押してもらう

骨の出っ張り・へこみ・歪み
⇒気血水の流れが滞るところ

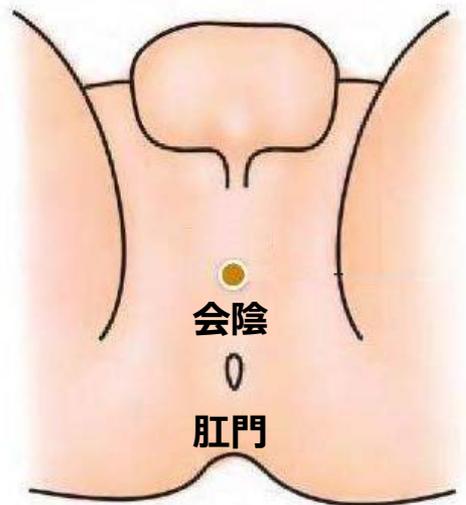
「痛み」には意味ある

押したところが痛いのは
気血水の滞りを意味する

→ 診断&治療のポイント

督脈の経穴 番外編 会陰

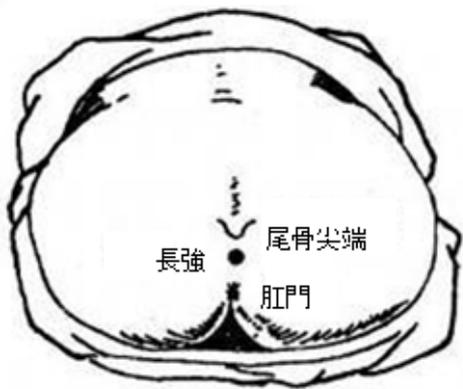
任脈の経穴だが、督脈も通る。
督脈(陽)と任脈(陰)の気を
繋ぐ重要なポイント



失神する時に強く刺激すると
⇒ 意識を取り戻す

救命救急時に使えるツボ

督脈の経穴 最初の穴 長強



- ✓ 督脈と絡脈をつなぐ絡穴
- ✓ 馬尾神経の末端部分

痔、ED、遺精、排尿障害
自閉症、多動症、小児脳炎

生殖器や脳を刺激する穴

内痔と外痔の違い

大便する時

内痔： 便が出る前に、血が出るタイプ

外痔： 便が出た後に、血が出るタイプ

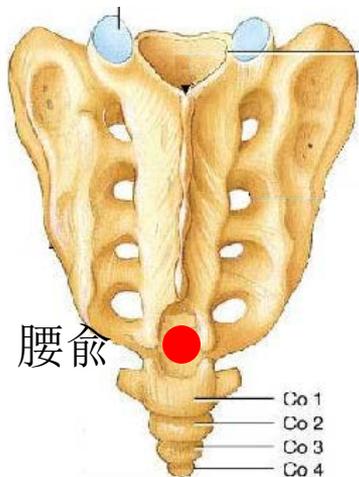


痔の治療法はいろいろ

例えば： 齦交刺血



督脈の経穴 2番目の穴 腰俞

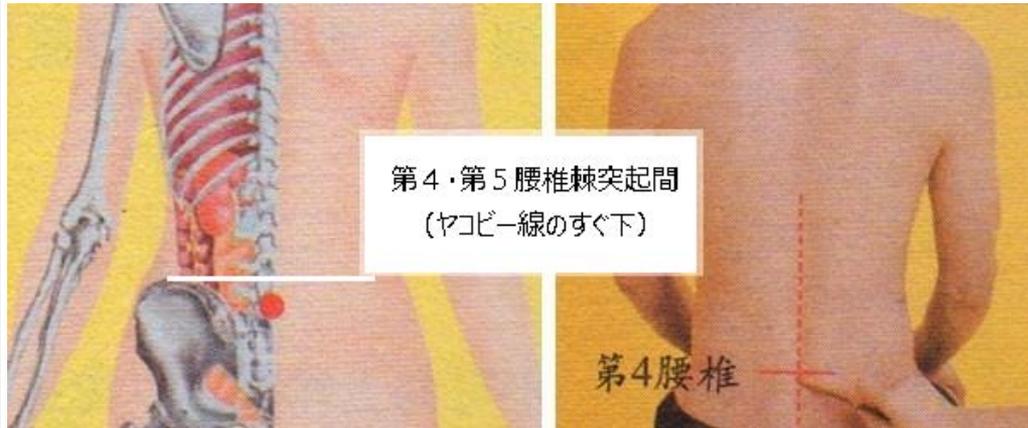


✓ 尾骨と仙骨の繋ぎ目に位置

尾骨の痛み、腰痛、痔、不妊
生理痛、生理不順等に効く

督脈の経穴 3番目の穴 腰陽関

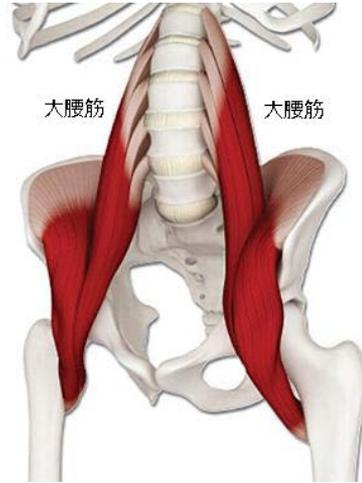
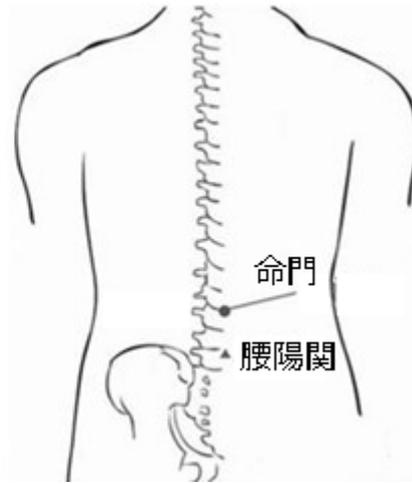
- ✓ 督脈と大腸経とつながるポイント
- ✓ ぎっくり腰の名所



ギックリ腰、腰痛
生理不順、生理痛
不妊、ED、便秘に
効く

督脈の経穴 4番目の穴 命門

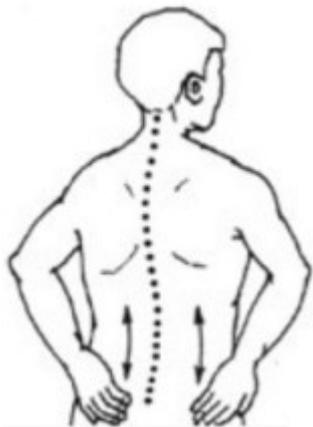
- ✓ 督脈と腎経とつながるポイント
- ✓ 大腰筋の起始部



記憶力の低下
腰痛、不妊
ED、遺精に
効く

命の門を大事に！

腎の気を強める命門の温め方



- ✓ お灸
- ✓ カイロを貼る
- ✓ 温めた掌で皮膚を優しく摩る



生理不順、生理痛、
不妊、ED、遺精、
まず、チェックするポイント