



# 東洋医学公益講座

## 第42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 命門~靈台



# 命門あたりが痛めやすい

第3腰椎は弓のように反る腰椎の真中にあるため、もっとも力が加わりやすい箇所

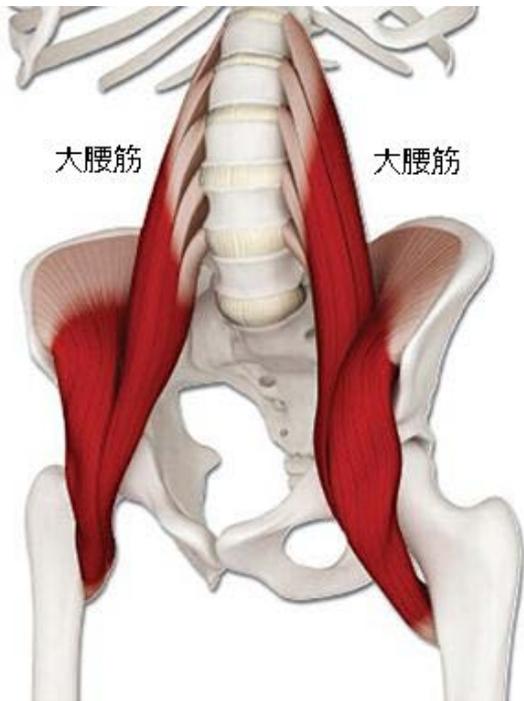


第3腰椎

⇒ もっとも痛めやすいところ

椎間板ヘルニアの主因

# 大腰筋の損傷は腰痛の主犯格！



腰椎から起始する大腰筋の損傷は腰椎の側彎や変形を引き起す主な原因

腰痛や坐骨神経痛の大半は大腰筋の損傷によるもの

# 腰痛の場合、足の内側も要注意



腰は腎経が通るため

腰痛の根本的な治療には、  
足の内側の後ろに通る  
腎経の滞り解消も不可欠

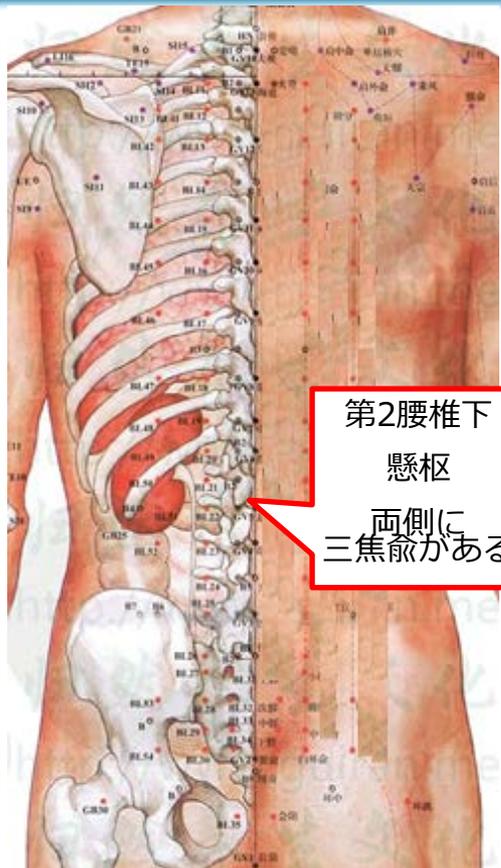
# 大腰筋は精力に大事!

大腰筋は腎経の経筋

大腰筋が損傷すると

- ✓ 精力の衰え・ED・遺精・生理不順
- ✓ 下肢の筋肉の緊張を引き起す
- ✓ 坐骨神経痛

# 督脈の経穴 5番目の穴 懸枢

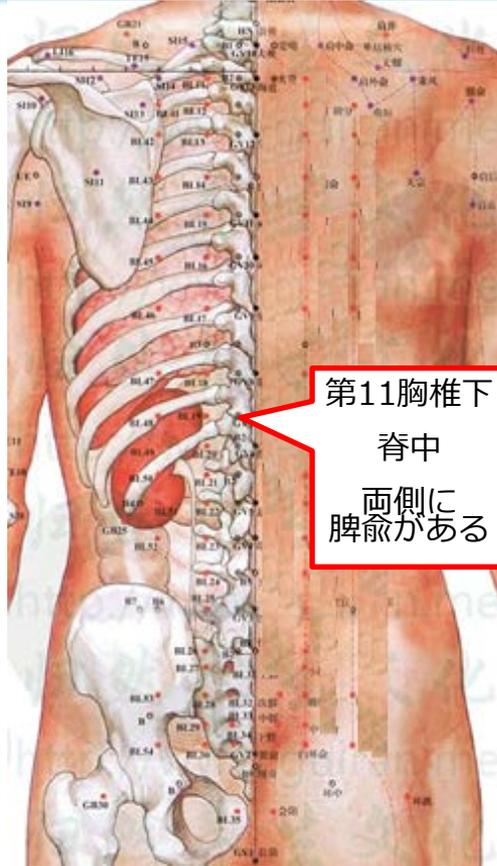


枢 = 体の軸  
三焦経と督脈が繋ぐポイント

腎の機能をサポートする役割

腰痛で痛みやすいところ

# 督脈の経穴 6番目の穴 脊中

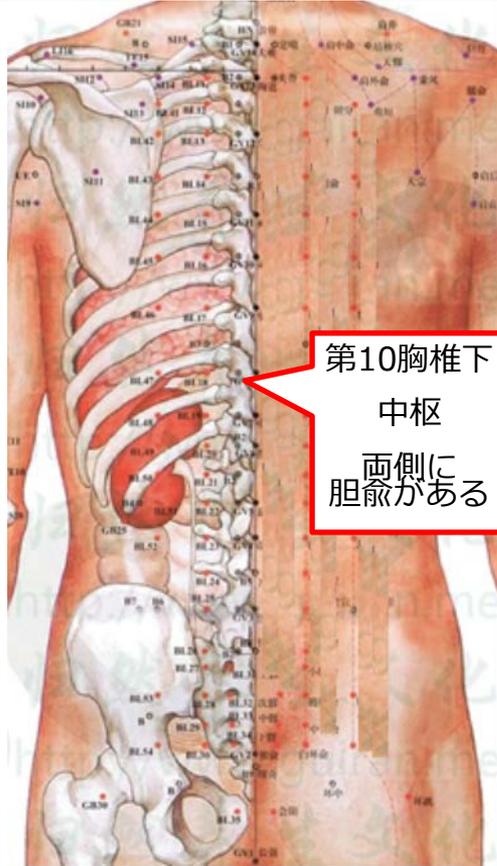


第11胸椎下  
脊中  
両側に  
脾腧がある

中 = 中央、土の気  
五臓の脾を意味する  
脾経と督脈を繋ぐポイント

消化機能を司る脾の気が  
滞ると、脊中当たりが痛く  
なりやすく、つまりやすい

# 督脈の経穴 7番目の穴 中樞

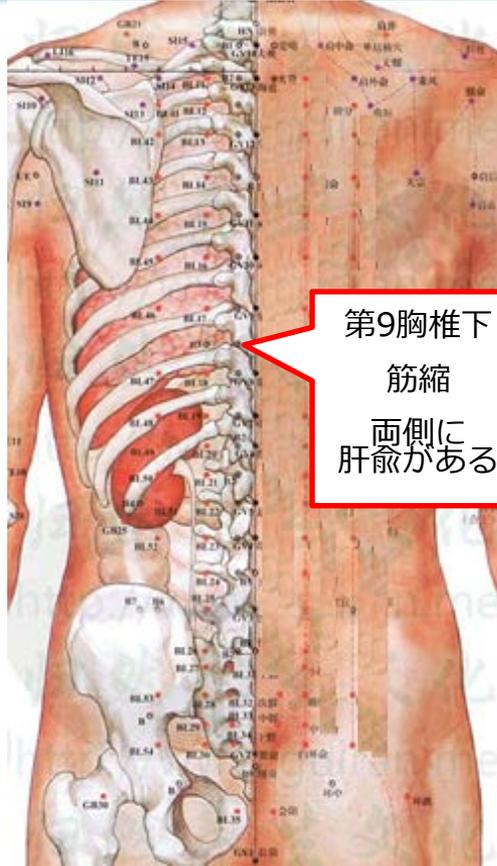


樞 = 体の軸  
胆経と督脈を繋ぐポイント

胆の気が滞ると、中樞あたりが痛くなりやすく、つまりやすい

胆経の滞り改善も必要

# 督脈の経穴 8番目の穴 筋縮



第9胸椎下  
筋縮  
両側に  
肝臓がある

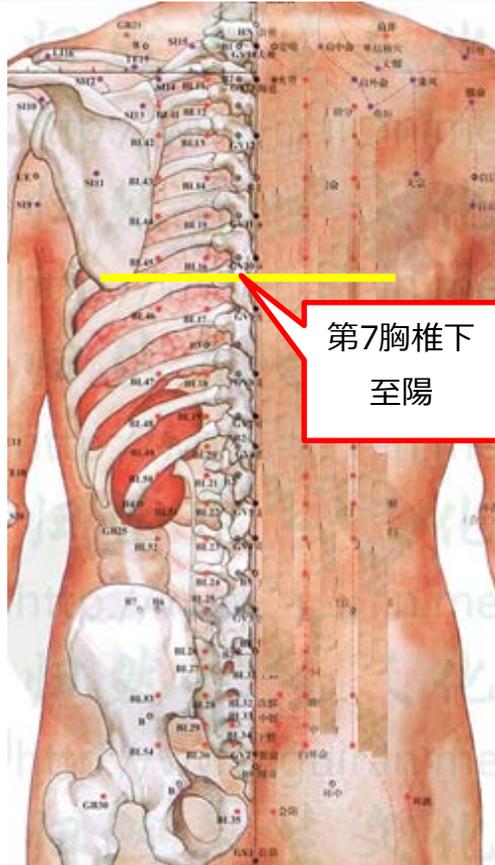
## 肝主筋

肝経と督脈が繋ぐポイント

全身筋肉の緊張を緩める要穴  
例：てんかんによるこわばり

ストレスによる不眠にも  
効果あり

# 督脈の経穴 9番目の穴 至陽



背中  
の督脈のツボの位置を  
探す  
起点となる

左右肩甲骨下角を結んだ線  
と正中線の交わる点

# 督脈の経穴の参照点

## ✓参照点① 至陽

左右の肩甲骨下角を繋いだラインの下

## ✓参照点② 命門

お臍の裏・腰の一番凹んだ箇所

## ✓参照点③ 腰陽関

左右の腸骨頂点を繋いだラインの下

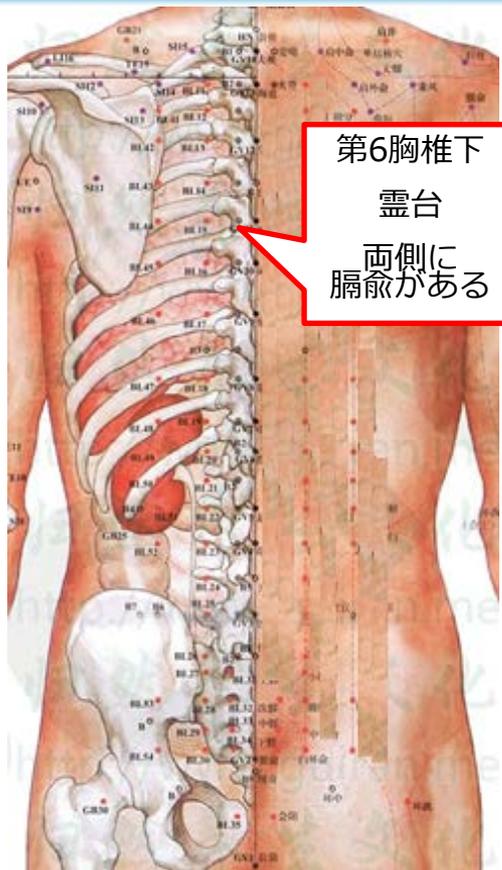
# 痛めやすい背中



至陽(第7胸椎)は  
脊椎の曲線(弓)の一番高い  
ところに位置するため

筋肉が緊張しやすい  
骨の歪みが起きやすい

# 督脈の経穴 10番目の穴 霊台



血の会穴(膈兪)が  
霊台の両側にあるため

血液の病気の診断点・治療点

例えば...白血病の場合

# 絶倫な精力を 左右する筋肉は どれ？