



東洋医学公益講座

第48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

任脈の経穴 関元～神闕

精宮とは

- ✓ 女性 … 小腸の下に子宮と卵巣
- ✓ 男性 … 膀胱と小腸の間に精宮

精宮 = 血液を温め、精子を作るところ

精宮で作られた精子 → 睪丸で保存

中極・関元と妊活

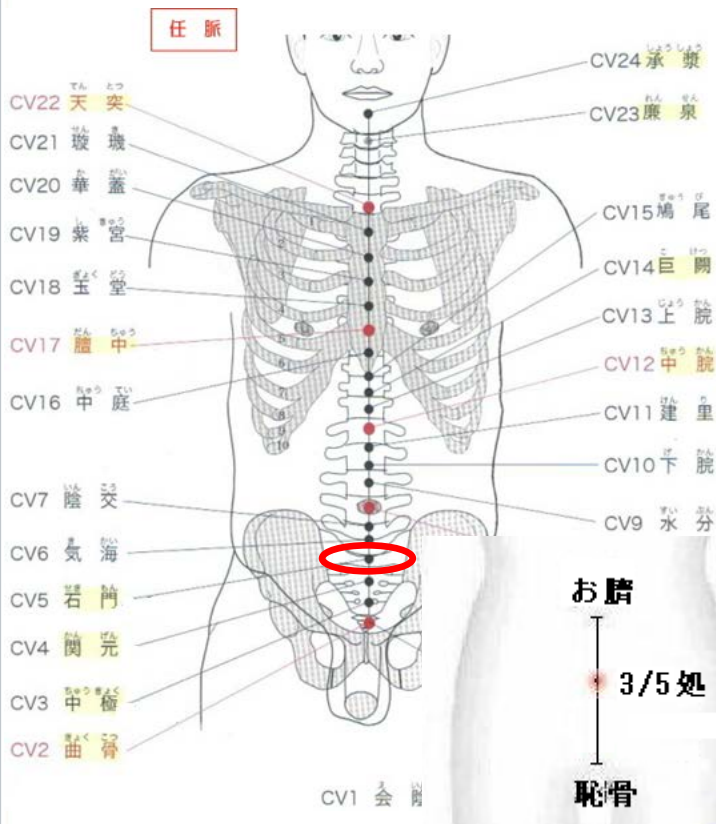


男子の足が冷えている
＝ 小腸の温度が低い
＝ お腹が冷えている

⇒ 元気な精子がつかれない

お腹の冷えには中極・関元にお灸を

任脈の経穴 第5番目の穴 石門



三焦と任脈とを繋ぐツボ

三焦の募穴

三焦の気が集まるところ

中絶や不妊治療に使う
ツボでもある

石の門

門が硬く閉じている = 妊娠しづらい

- ✓ 指で押して痛い = 気が詰まっている
- ✓ 滞りなく腸の温度が高い状態
= 妊娠の確率が高くなる

妊婦に禁鍼！



陽の気が下に集まる！

中極(膀胱)・関元(小腸)・石門(三焦)

= 体の陽の気は下に集まる

太陽の熱が地上に降りてこないと

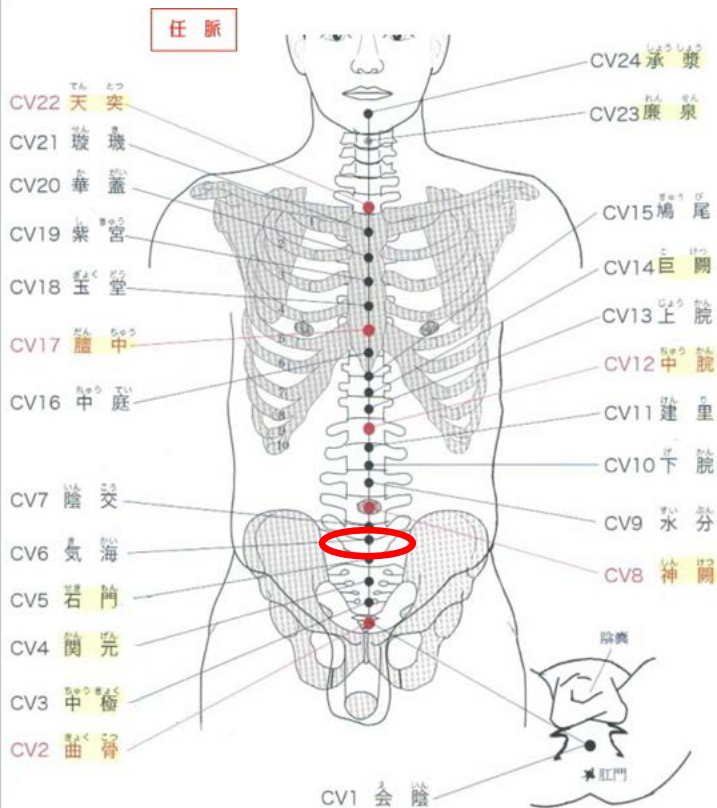
= 地球上の命が育まらない

お腹が冷たいと

= 元気な赤ちゃんが作れない



任脈の経穴 第6番目の穴 気海



全身の気が集まるところ
別名：丹田

生命を維持するうえで
重要な意味をもつツボ

気を丹田に蓄え凝縮し
精に変える修行法あり

下腹部を押して痛いのは

関元・石門・気海あたりを押すと痛い

下腹部にガス・水が溜まっている
腸の動きが悪い



良くマッサージしてあげるとよい



お腹のマッサージ方法

お腹の周りの気の流れは時計回り



- ✓ お臍を中心に時計回りに
ゆっくりと優しく回す
- ✓ 表面の皮膚を摩る程度の
優しいタッチで



「液」の問題は小腸にある！

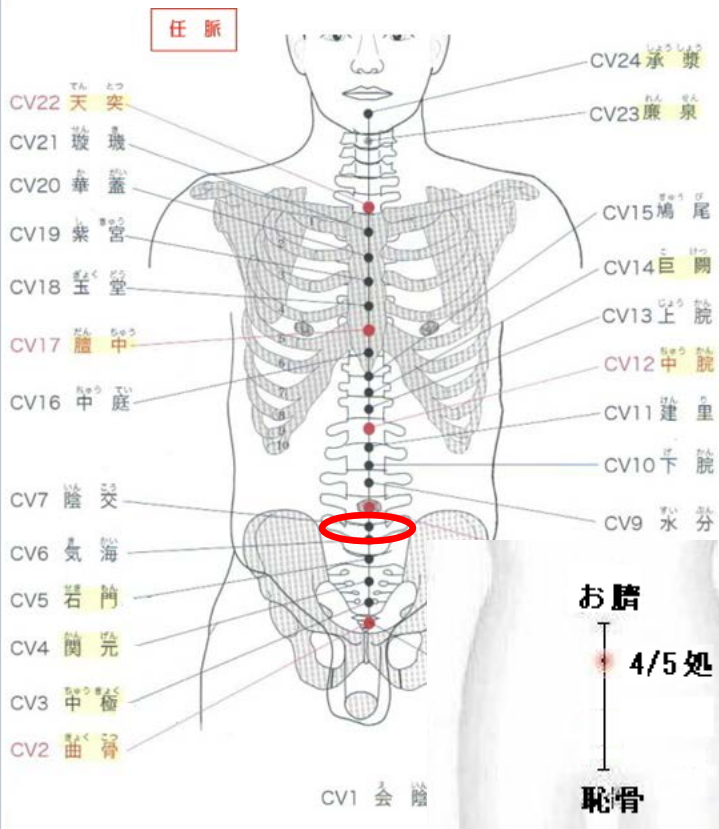
小腸の役割 = 津液の「液」を司る

津：体の外に出る水 … 汗・唾液・涙

液：体の外に出ない水 … 組織間の液
(例：血液・リンパ液)

液の病気には関元を使って治療

任脈の経穴 第7番目の穴 陰交



神闕と石門の中央に位置

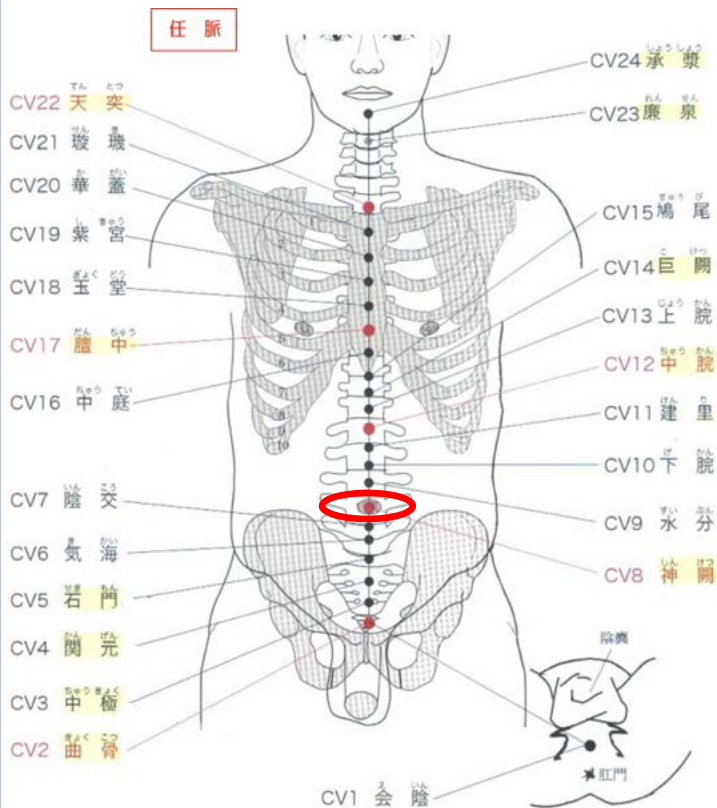
三焦の募穴

三焦の気が集まる

任脈・衝脈・腎経を繋ぐ

女性の陰器のトラブルに

任脈の経穴 第8番目の穴 神闕



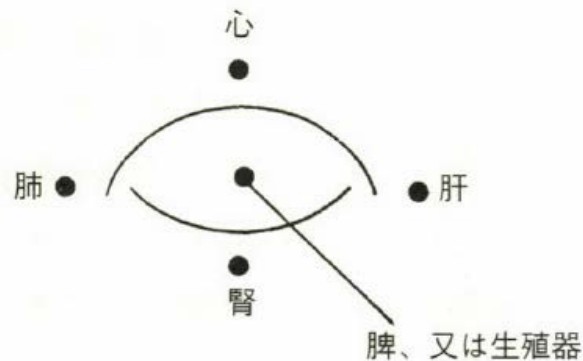
別称：お臍
体の中心の役割

闕＝邸宅、大きい屋敷
神闕とは神の住む場所

腹診の検査ポイント

お臍の腹診

お臍の真中・上下左右の5か所を押し



痛むと相関臓気の滞りを意味する

腹診いろいろ

お臍の形や色、深さ、周囲の出来物
などから健康状態を判断



お臍のお灸は養生法の定番



脹脛の皮膚のトラブル

下腹部に瘀血が溜まると

脹脛の皮膚が乾燥し、
蛇の皮のようになる

お腹を温めるのは大事！

