



# 東洋医学公益講座

## 第49回

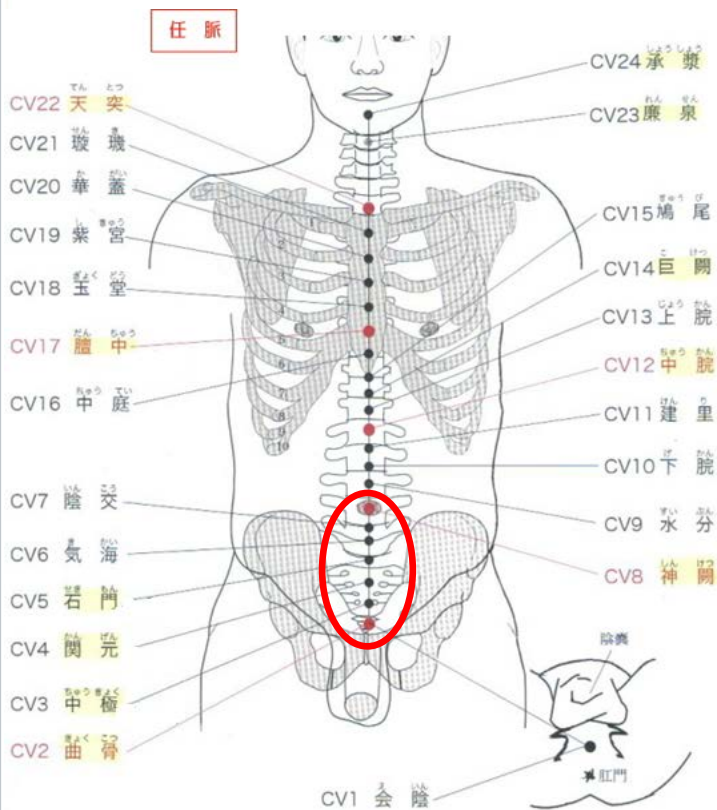
- ✓ 講師：羅 予澤
- ✓ 提供：未病予防協会
- ✓ 協賛：(株)ベンチャーバンク

# 先人の智慧、後世の階段

任脈の経穴

水分～中脘

# 任脈の経穴 曲骨～神闕



恥骨～お臍の間を5等分

神闕（お臍）  
陰交  
石門  
関元  
中極  
曲骨（恥骨）

← 氣海

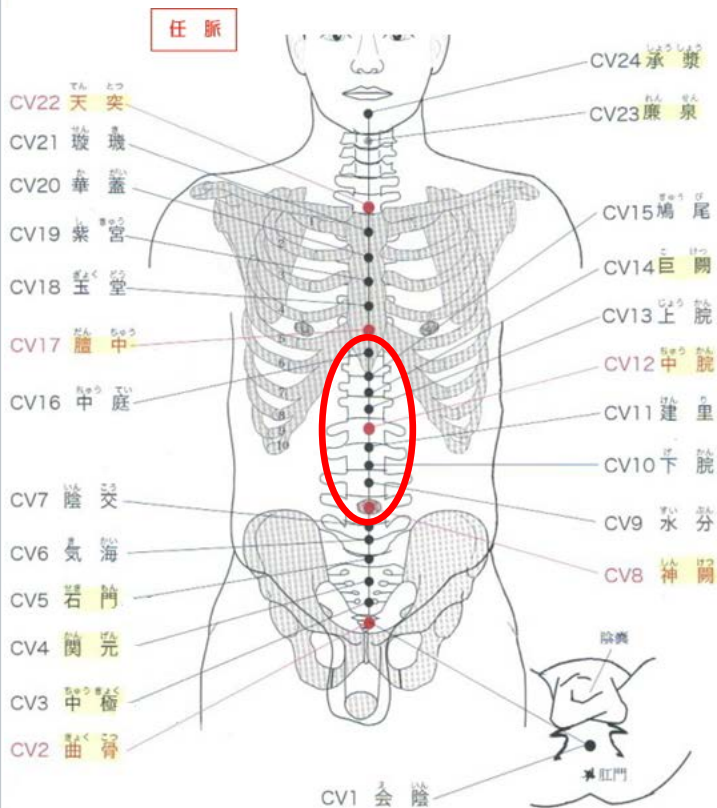
# 任脈の経穴 神闕～中庭

神闕～中庭の間を2等分

中庭（剣状突起）

中脘

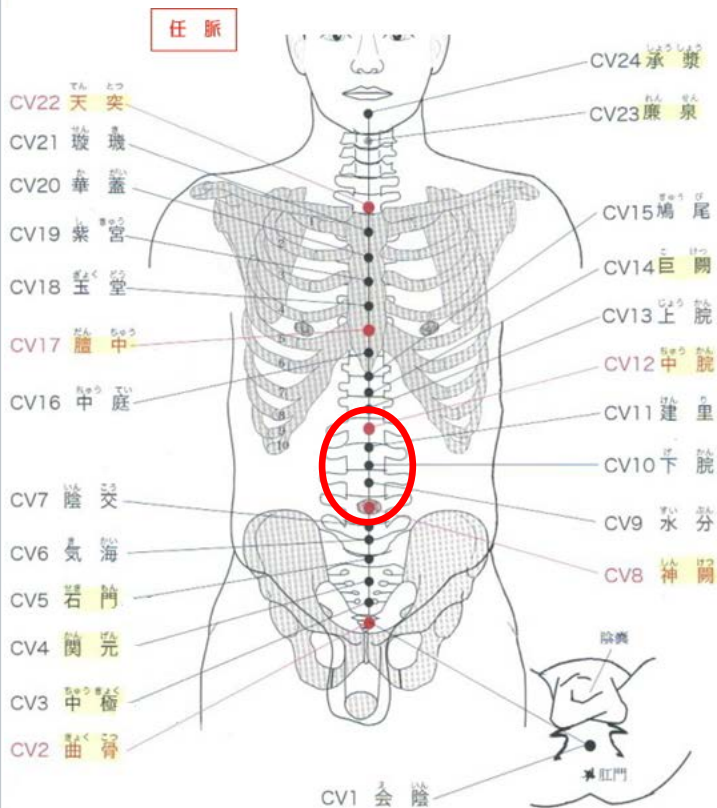
神闕（お臍）



# 任脈の経穴 神闕～中脘

神闕～中脘の間を4等分

中脘（ちゅうかん）  
建里（けんり）  
下脘（げかん）  
水分（すいぶん）  
神闕（じんけつ）

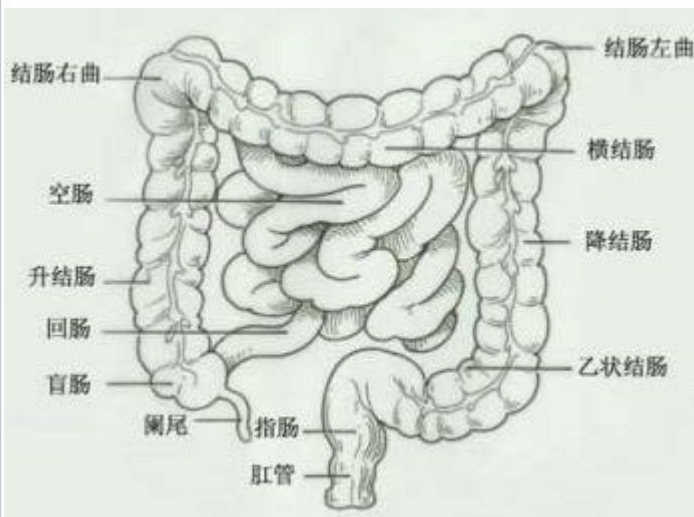




# 小腸の役割は「分清別濁」

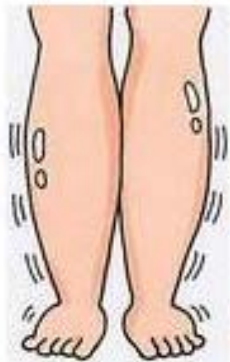
小腸の熱で清気が上昇、濁気が下降

清気(例: 水蒸気)が  
肺のシステムに入り、  
津液となり、全身へ。  
濁気が膀胱へ



# 小腸の熱が低いと

水を加熱する熱が不足



- ⇒ 体の水蒸気が不足
- ⇒ 体中に液体状の水が多い
- ⇒ 津液がすくない

むくみ・下痢・喉の渇き・目の乾燥

# 例えば... 腹水

水蒸気にならなかった液体状の水が  
お腹に溜まった状態

腸の温度を高め、お腹の水を水蒸気に

水分へのお灸が有効！





# 「消渴」とは

東洋医学で「糖尿病」を表す言葉

その典型的な症状は「三消」

- ✓ 上消 = 喉の渇き
- ✓ 中消 = 空腹感
- ✓ 下消 = 頻尿



原因は消化器系の働きが弱いこと

# 口渇と頻尿の原因は同じ

## 小腸の熱が低い

- 大腸の水分が水蒸気にならない
- 水蒸気が上に上がってこない
- 体内に液体状の水が増える



⇒ 喉が渇く、トイレが近くなる

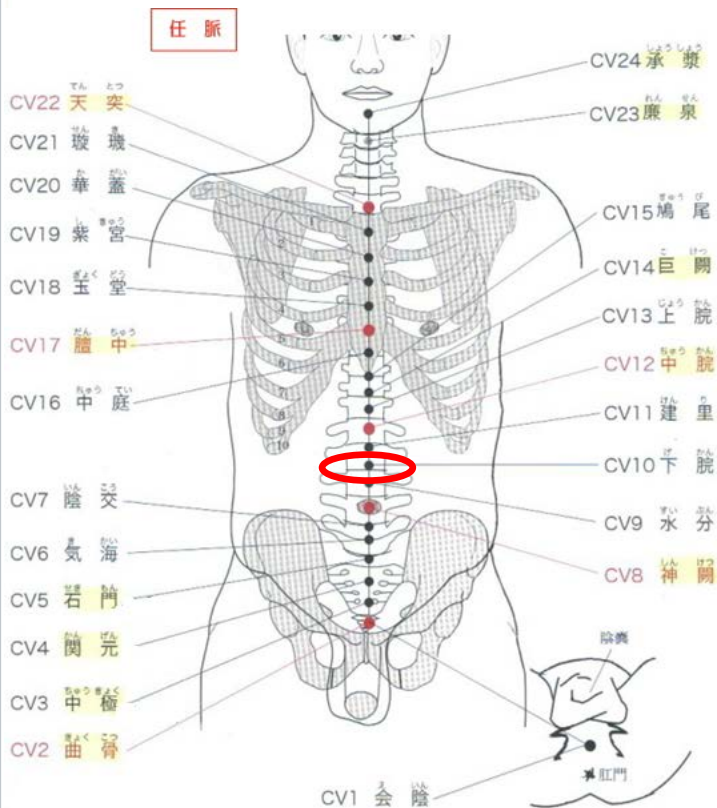
# 糖尿病の空腹対策

血糖がエネルギーにならないため

→ エネルギー不足 → お腹が空く

- ✓ 胃腸の機能を回復させる
- ✓ 腸を温め、水を水蒸気に変える
- ✓ 深呼吸で酸素をたくさん取り入れ  
体中の糖質を分解しエネルギーに

# 任脈の経穴 第10番目の穴 下脘

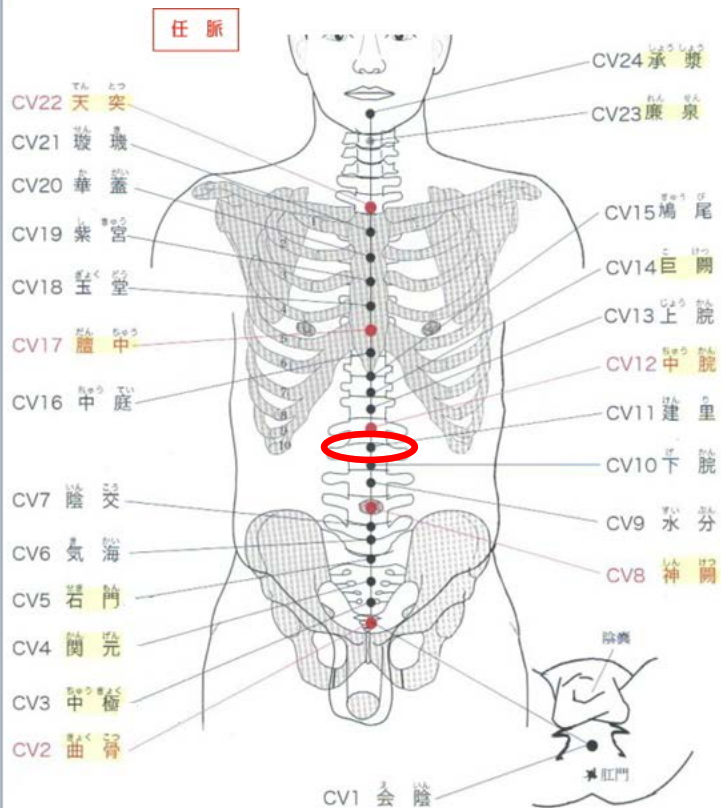


神闕（お臍）と中脘の  
真ん中に位置

胃と小腸を繋ぐところ

中脘の補助的な役割

# 任脈の経穴 第11番目の穴 建里



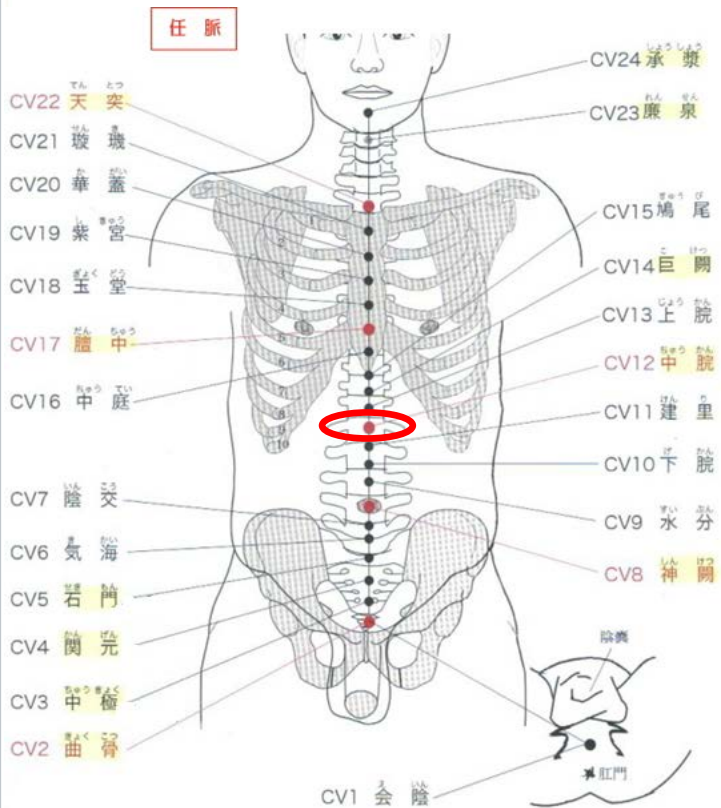
胃の出口付近に位置

中脘の補助的な役割

胃の病気、腹痛、  
お腹の張りなどに使う



## 任脈の経穴 第12番目の穴 中脘



# 胃の募穴

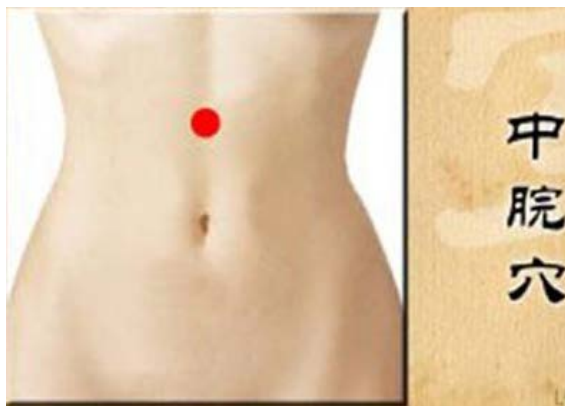
胃の気が集まるところ

六腑（大腸・小腸・胃・  
三焦・膀胱・胆）の会穴  
（腑の気が集まるところ）

胃と六腑の治療に一番！

# 胃腸の悪さを中脘が語る

中脘を押して痛い方は、  
100%に近い確率で、胃腸が悪い！



# 中脘を用いる治療例

- ✓ 印堂（眉の真ん中のツボ）の痛み
- ✓ 妊娠のつわり、吐き気
- ✓ 胃痛、お腹の張り、食欲不振
- ✓ 冷え性、無気力、うつ・・・