

督脈

督脈之圖



GV1 督脈

ちょう きょう
長強
Changqiang

えいわ 部の尾骨の下、尾骨端と肛門の中央。

主治 精神不安、てんかん、下痢、便秘、血便、夜尿症、会陰痛、痔疾
効能 精神を安定させて痙攣を鎮める。便を通じさせて痔を解消する。
配穴 長強+承山（痔）

GV2 督脈

よう ゆ
腰俞
Yaoshu

仙骨部の後正中線上で仙骨裂孔にあたる。

主治 閉経、パーキンソン病、痔疾、腰痛
効能 月経を調整し、熱を下げ。寒邪を追い出して余分な水分を取り除く。経絡の通りをよくする。
配穴 風府+腰俞（足の麻痺）

GV3 督脈

こし よう かん
腰陽關
Yaoyangguan

腰の後正中線上、第4腰椎棘突起の下にあるくぼみ。

主治 腰痛、月経不調、おりもの、下肢痛、下肢麻痺
効能 寒邪を追い出し、余分な水分を取り除く。筋を緩めて伸ばし、経絡の通りをよくする。

GV4 督脈

めい もん
命門
Mingmen

腰の後正中線上、第2腰椎棘突起の下にあるくぼみ。

主治 遺精、耳鳴り、おりもの、てんかん、手足のひきつけ、頭痛、腰痛
効能 陽の気を補い、腎の機能を高める。筋を緩めて伸ばし、経絡の通りをよくする。鎮静にして、痙攣を鎮める。
配穴 命門+太溪（慢性下痢）

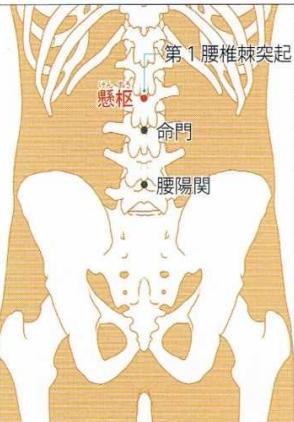
GV5 督脈

けん すう

懸枢

Xuanshu

腰の後正中線上、**第1腰椎棘突起**の下にあるくぼみ。



主 治 消化不良、下痢、腹痛、腰痛

効 能 陽の気を補い、脾の機能を高め、腸の気の流れを整える。

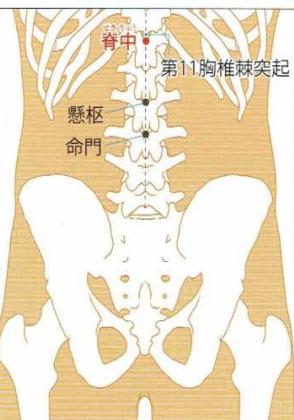
GV6 督脈

せき ちゅう

脊中

Jizhong

上背部の後正中線上、**第11胸椎棘突起**の下にあるくぼみ。



主 治 下痢、痔疾、血便、黄疸、てんかん、パーキンソン病、小児脱肛、腰痛

効 能 脾の機能を高め、体内の余分な水分を排出する。精神を安定させ、痙攣を止める。

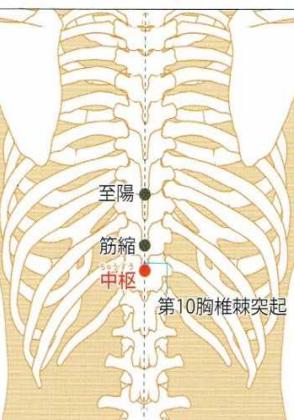
GV7 督脈

ちゅう すう

中枢

Zhongshu

上背部の後正中線上、**第10胸椎棘突起**の下にあるくぼみ。



主 治 腹部膨満、食欲不振、発熱、パーキンソン病、腰痛、脊柱痛、背部痛

効 能 脾の機能を高め、体内の余分な水分を排出する。体内的熱を冷まし、痛みを止める。

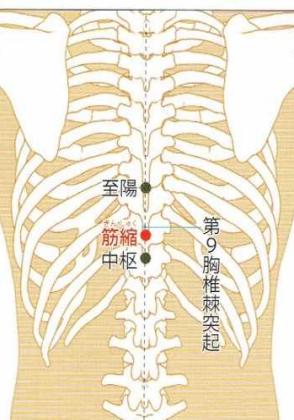
GV8 督脈

きん しゆく

筋縮

Jinsuo

上背部の後正中線上、**第9胸椎棘突起**下方のくぼみ。



主 治 精神不安、てんかん、手足のひきつり、心痛、不眠、片麻痺、パーキンソン病

効 能 肝の異常な亢進を落ちさせて内風を鎮める。精神を安定させて痙攣を止める。

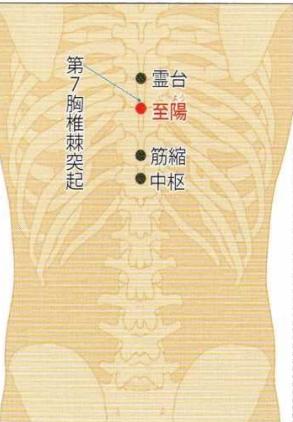
配 穴 水道+筋縮（脊背強痛、上腹部痛）

GV9 督脈

し よう
至陽

Zhiyang

上背部の後正中線上、**第7胸椎棘突起**の下のくぼみ。第7胸椎棘突起は、後正中線と肩甲骨角下縁の水平線の交点にある。



主 治 黃疸、四肢重痛、ぜんそく、胃痛、嘔吐、胸やけ、頭痛、高血圧症

効 能 黄疸を解消する。胸のつかえを取り除き、上腹部をすっきりさせる。

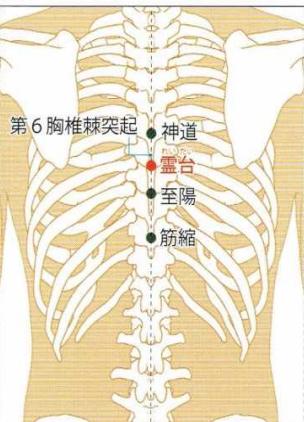
配 穴 至陽+湧泉（黄疸）

GV10 督脈

れい だい
靈台

Lingtai

上背部の後正中線上、**第6胸椎棘突起**の下にあるくぼみ。



主 治 咳嗽、ぜんそく、心疾患、毛のう炎

効 能 体内の熱を冷まして解毒する。せきを止め、ぜんそくを鎮める。

GV11 督脈

しん どう
神道

Shendao

上背部の後正中線上、**第5胸椎棘突起**の下にあるくぼみ。



主 治 発熱、頭痛、健忘、精神恍惚、心悸亢進、背部冷痛、ぜんそく

効 能 心を穏やかにし、精神を安定させる。体内の熱を冷まし、ぜんそくを鎮める。

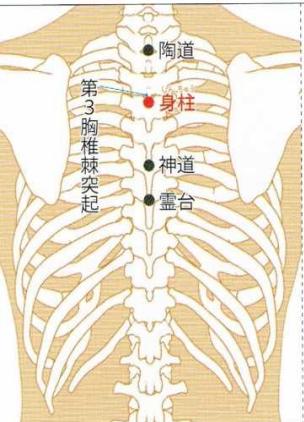
配 穴 神道+関元（身熱、頭痛）

GV12 督脈

しん ちゅう
身柱

Shenzhu

上背部の後正中線上、**第3胸椎棘突起**下にあるくぼみ。



主 治 咳嗽、ぜんそく、毛のう炎、精神不安、てんかん、手足のひきつけ、小児疾患

効 能 体内の熱を冷まして解毒する。肺の気を巡らせてせきを止める。精神を安定させて痙攣を鎮める。

配 穴 身柱+大杼（猫背）

GV13 督脈

とう どう
陶道
Taodao

上背部の後正中線上、**第1胸椎棘突起**の下にあるくぼみ。



主 治 热病、マラリア、頭痛、頭重、手足のひきつけ、精神恍惚、後背痛

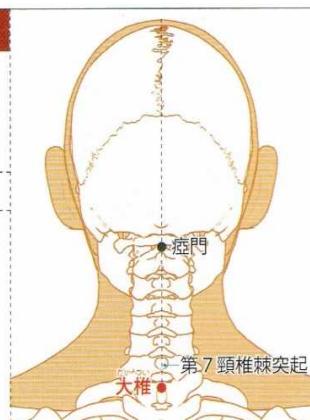
効 能 体内の熱を冷まして体表の邪気を取り除く。感染症を抑え、精神を安定させる。

配 穴 陶道+肺俞 (流行性感冒による発熱)

GV14 督脈

だい つい
大椎
Dazhui

後頸部の後正中線上、**第7頸椎棘突起**の下にあるくぼみ。



主 治 热病、咽頭痛、マラリア、嘔吐、自汗、寝汗、頸項部のこわばり・痛み

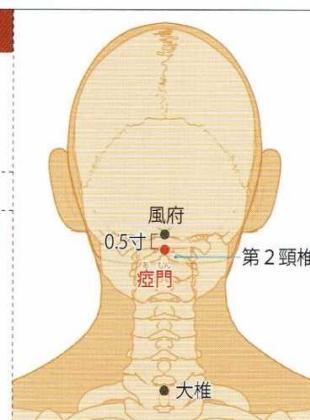
効 能 体内の熱を冷まして体表の邪気を取り除く。感染症を抑える。精神疾患を回復させる。

配 穴 大椎+東骨 (感冒・流行性感冒)

GV15 督脈

あ もん
症門
Yamen

後頸部の後正中線上、**第2頸椎棘突起**の上にあるくぼみ。**風府**から下に0.5寸。



主 治 急性失声症、鼻出血、手足のひきつけ、てんかん、言語障害、頭痛

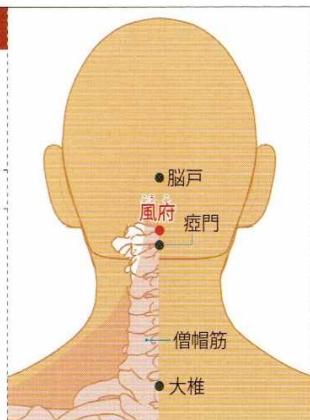
効 能 風邪を追い出し、内風を鎮める。脳の機能を正常に回復させる。

配 穴 症門+湧泉 (失語症〈急証・実証〉)

GV16 督脈

ふう ふ
風府
Fengfu

後頸部の後正中線上、**外後頭隆起**の直下、左右の僧帽筋の間のくぼみ。



主 治 精神異常、めまい、急性失声症、咽喉腫痛、片麻痺、鼻疾患

効 能 風邪を追い出し、内風を鎮める。

配 穴 風府+腰俞 (足のしびれ)

GV17 督脈

のう こ
脳戸

Naohu

頭部の外後頭隆起の上にあるくぼみ。
玉枕と同じ高さにある。



主 治 精神不安、言語障害、めまい、視力低下、頭痛、頭重、項部のこわばり

効 能 意識をはっきりさせて、脳の機能を正常に回復する。肝の異常な亢進を落ちさせて内風を鎮める。

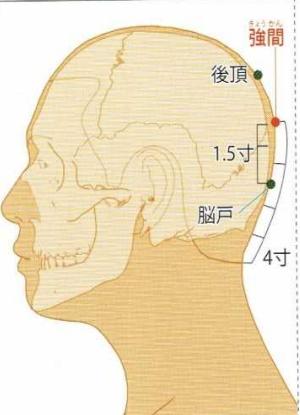
配 穴 脳戸+通天+脳空（頭重痛）

GV18 督脈

きょう かん
強間

Qiangjian

頭部の後正中線上、後髪際から上に4寸。
脳戸の上方1.5寸のくぼみにある。



主 治 精神不安、手足のひきつけ、頭痛、めまい、不眠、嘔吐

効 能 肝の異常な亢進を落ちさせて内風を鎮める。心を穏やかにして精神を安定させる。

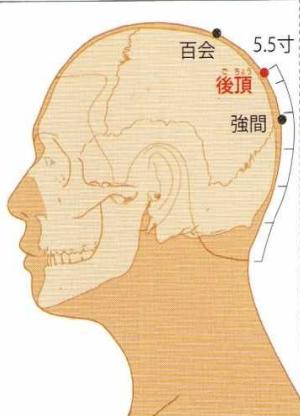
配 穴 頭竅陰+強間（頭痛）

GV19 督脈

ご ちょう
後頂

Houding

頭部の後正中線上、後髪際の上方に5.5寸。



主 治 頭痛、めまい、不眠、精神不安、てんかん

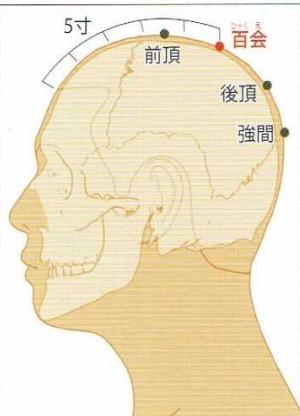
効 能 脳の機能を正常に回復し、精神を安定させる。内風を鎮め、痙攣を止める。

GV20 督脈

ひゃく え
百会

Baihui

頭部の前正中線上、前髪際から後ろに5寸。



主 治 頭痛、めまい、鼻づまり、言語障害、片麻痺、健忘、心悸亢進、精神不安、てんかん、脱肛、子宮下垂

効 能 内風を鎮める。意識をはっきりさせて、脳の機能を正常に回復する。陽の気を上げ、臓器の下垂を改善する。

配 穴 百会+風府（慢性頭痛、めまい）

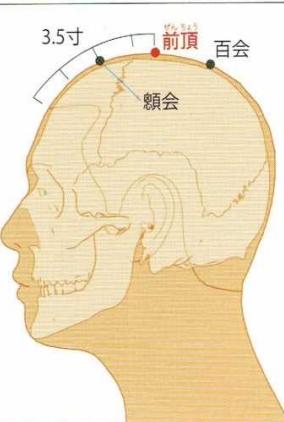
GV21 督脈

せん ちょう

前頂

Qianding

頭部の前正中線上、**前髪際**から上に
3.5寸。**百会**と**顎会**の中点にある。



主 治 てんかん、不眠、めまい、頭痛、鼻炎、顔面浮腫、高血圧症

効 能 内風を鎮め、脳の機能を正常に回復する。精神を穏やかにし、痙攣を止める。

配 穴 前頂+後頂+顎厭（めまい・片頭痛）

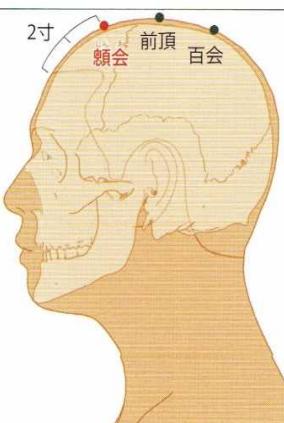
GV22 督脈

しん え

顎会

Xinhui

頭部の前正中線上、**前髪際**から上に
2寸。



主 治 てんかん、ひきつけ、頭皮のむくみ、顔面浮腫、頭痛、めまい

効 能 精神を安定させ、脳の機能を正常に回復する。体内的熱を冷まし、腫れを抑える。

GV23 督脈

じょう せい

上星

Shangxing

頭部の前正中線上、**前髪際**から上に
1寸。



主 治 精神不安、マラリア、熱病、頭痛、眼痛、鼻づまり、鼻炎、副鼻腔炎、鼻出血

効 能 精神を安定させ、内風を鎮める。体内的熱を冷まし、鼻を通す。

配 穴 上星+禾髎（鼻血）

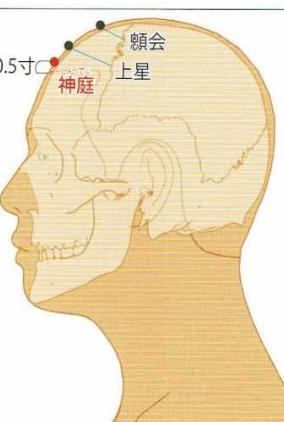
GV24 督脈

しん てい

神庭

Shenting

頭部の前正中線上、**前髪際**から上に
0.5寸。



主 治 精神不安、てんかん、ぜんそく、嘔吐、心悸亢進、不眠、頭痛、めまい、鼻出血、鼻づまり

効 能 精神を穏やかにして、脳の機能を正常に回復する。気を下降させてぜんそくを鎮める。

GV25 督脈

そりょう
素髎
Suliao

鼻の先端。

主 治 鼻づまり、アレルギー性鼻炎、鼻出血、ぜんそく、意識障害、ショック、新生児窒息

効 能 体内的熱を冷まし、腫れを抑える。鼻の通りをよくする。脳の機能を正常に回復させて、意識を回復させる。

配 穴 素髎+内関 (ショック)

GV26 督脈

すいこう
水溝
Shuigou

顔の人中溝の中点。

主 治 意識障害、精神不安、てんかん、ひきつけ、鼻出血、顔面浮腫、顔面神経麻痺、糖尿病、腰痛

効 能 意識をはっきりさせて、脳の機能を正常に回復する。体内的熱を冷まし、内風を鎮める。

配 穴 水溝+風府 (脳血管障害の諸症)

GV27 督脈

だたん
兑端
Duiduan

顔面の上唇結節の中点。

主 治 てんかん、糖尿病、歯痛、歯肉炎、鼻づまり

効 能 精神を穏やかにし、脳の機能を正常に回復する。津を生じ、渴きを止める。

配 穴 兑端+耳門(上歯の虫歎)

GV28 督脈

ぎんこう
齦交
Yinjiao

顔面の上歯肉、上唇小帯の接合部。

主 治 眼痛、歯肉炎、鼻ポリープ、鼻づまり、歯槽膿漏、痔疾

効 能 精神を穏やかにし、痙攣を止める。体内的熱を冷まし、腫れを抑える。

配 穴 齦髎+齦交+下関 (顔面神経麻痺)