

# 少陰心經

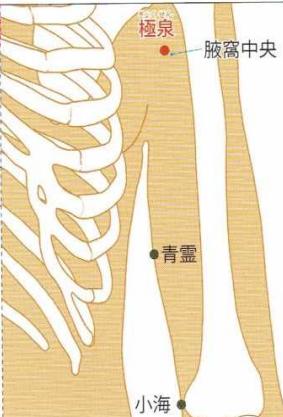


#### HT1 手の少陰心經

きょく  
せん  
**極泉**

Jiquan

腋窩の中央で、腋窩動脈の拍動部。



**主 治** 心痛、心悸、悲哀、肩関節周囲炎、わきが

**効 能** 胸のつかえを取り除き、気の巡りを改善する。鎮静させて精神を安定させる。

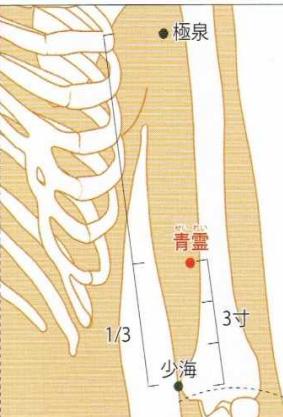
**配 穴** 極泉+俠白 (嘔吐)

#### HT2 手の少陰心經

せい  
れい  
**青靈**

Qingling

上腕の内側面、**上腕二頭筋**の内側縁で、**肘窩横紋**から上に3寸。肘を曲げ、腕を外転し、**極泉**と**少海**を結ぶ線上、**少海**から1/3にある。



**主 治** 頭痛、脇痛、目の黄疸、尺骨神経の痛み・しびれ

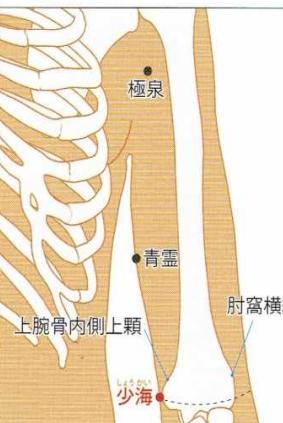
**効 能** 経絡の通りをよくする。気の巡りを改善して痛みを止める。

#### HT3 手の少陰心經

しょう  
かい  
**少海**

Shaohai

肘の前内側、**上腕骨内側上顆**の前縁、**肘窩横紋**と同じ高さ。肘を曲げ、**上腕骨内側上顆**と**肘窩横紋**の内側端を結ぶ線上の中点にある。



**主 治** 心痛、健忘、耳鳴り、慢性副鼻腔炎、手のふるえ、肘痛

**効 能** 気の巡りを改善して痛みを止める。心を穏やかにして、精神を安定させる。

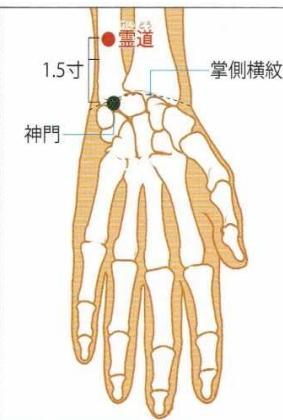
**配 穴** 少海+天井 (結核性頸部リンパ節炎)

#### HT4 手の少陰心經

れい  
どう  
**靈道**

Lingdao

前腕の前内側、**尺側手根屈筋腱**の橋側縁、**手関節の掌側横紋**から上に1.5寸。**神門**から上に1.5寸、尺骨頭の上縁と同じ高さ。



**主 治** 心痛、不眠、手関節痛

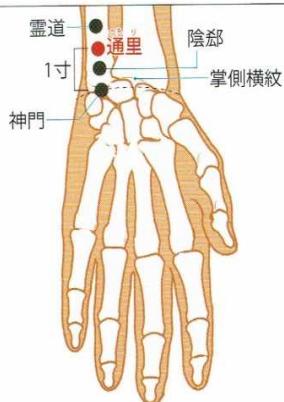
**効 能** 胸のつかえを取り除き、気の巡りを改善する。心を穏やかにして、精神を安定させる。

## HT5 手の少陰心經

つうり  
**通里**

Tongli

前腕の前内側、**尺側手根屈筋腱**の橈側縁、手関節の掌側横紋から上に1寸。**神門**から上に1寸で尺骨頭の根部に**靈道**、体部に**通里**、底部に**陰郄**がある。



**主 治** 心痛、心悸、寝汗、子宮出血、手関節痛

**効 能** 気の巡りを改善して、痛みを止める。心を穏やかにして、精神を安定させる。のどの機能を改善して、通りをよくする。

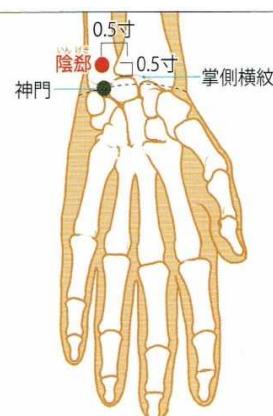
**配 穴** 通里+大鍾（不眠）

## HT6 手の少陰心經

いんげき  
**陰郄**

Yinxi

前腕の前内側、**尺側手根屈筋腱**の橈側縁で、手関節の掌側横紋から上に0.5寸。  
神門から上に0.5寸で、尺骨頭下縁と同じ高さにある。豆状骨の上縁橈側の上方0.5寸にある。



**主 治** 心痛、心悸、吐血、失声症、寝汗

**効 能** 心を穏やかにして、精神を安定させる。血熱を冷まし、汗を止める。

**配 穴** 隅部+後溪（寝汗）

## HT7 手の少陰心經

しんもん  
**神門**

Shenmen

手関節の前内側、**尺側手根屈筋腱**の橈側縁で、**手関節の掌側横紋**上。  
豆状骨の上縁で橈側のくぼみ、手関節の掌側横紋にある。



**主 治** 心痛、不眠、健忘、狭心症、認知症、失声症

**効 能** 心の気を補う。鎮静にして精神を安定させる。

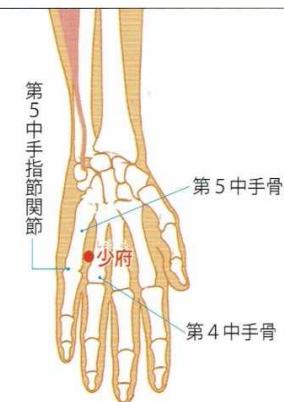
**配 穴** 神門+三陰交（不眠）

## HT8 手の少陰心經

しょうふ  
**少府**

Shaofu

手のひらの**第5中手指節関節**の近位端と同じ高さで、**第4中手骨**と**第5中手骨**の間。



**主 治** 心痛、精神症状、陰部のかゆみ・痛み、小便不利、弾発指（ばね指）

**効 能** 心熱を取り除き、精神を穏やかにする。小腸の機能を改善して、通りをよくする。

**配 穴** 少府+足三里（尿の出が悪い）

HT9 手の少陰心經

しょう しょう  
**少衝**

Shaochong

小指の末節骨の橈側、爪甲角の近位  
から外側に0.1寸（指寸）、爪甲の  
橈側縁の垂線と爪甲基底部の水平線  
の交点。



**主 治** 心痛、精神不安、熱中症、  
意識障害、咽頭痛

**功 能** 体内的熱を冷まし、内風  
を鎮める。心を穏やかにして、精神  
を安定させる。脳の機能を正常にし  
て、意識をはっきりさせる。