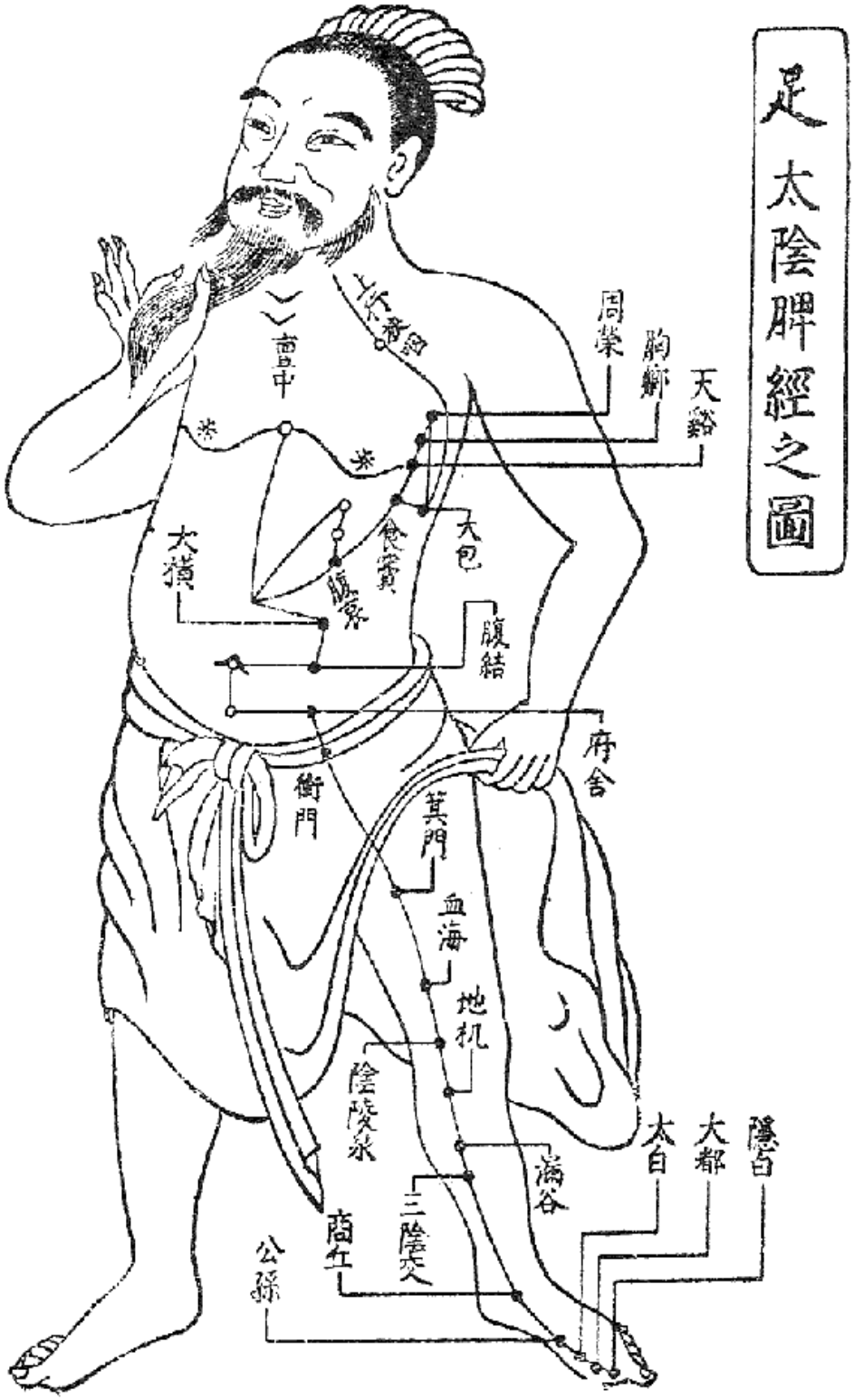
太陰脾経



SP1 足の太陰脾経

隠白（いんぱく）

Yinbai

足の第１指の末節骨内側、爪甲角（そうこうかく）の近位内方0.1寸（指寸）、爪甲内側縁の垂線と爪甲基底部の水平線の交点。

主治 精神疾患、月経痛、不正性器出血、下痢、腹脹、血便、血尿、吐血

効能 脾（ひ）の機能を改善して、精神を穏やかにする。月経を調整し、血（けつ）が血脈から漏れないようにする。

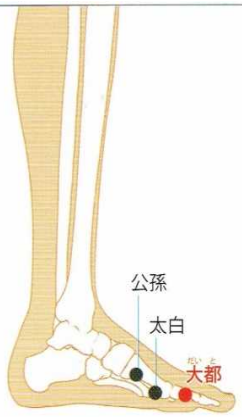
配穴 大敦（だいとん）＋隠白（不正性器出血）

SP2 足の太陰脾経

大都（だいと）

Dadu

母趾の第１中足指節関節の遠位にあるくぼみ、赤白肉際。



主治 胃痛、腹脹、嘔吐（おうと）、下痢、便秘、下肢浮腫、不眠、痛風

効能 脾（ひ）の機能を高め、余分な水分を出す。胃の機能を改善し、精神を穏やかにする。

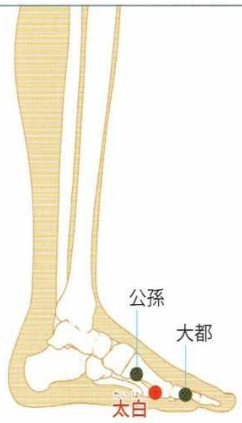
配穴 大都＋経渠（けいきょ）（感冒・流行性感冒）

SP3 足の太陰脾経

太白（たいはく）

Taibai

足の内側、第１中足指節関節の近位にあるくぼみ、赤白肉際。



主治 胃痛、腹痛、嘔吐（おうと）、下痢、便秘、痔瘻（じろう）、痛風、運動麻痺（まひ）

効能 脾（ひ）の機能を高め、湿邪（しつじゃ）を追い出す。気の巡りを改善して、胃の機能を改善する。

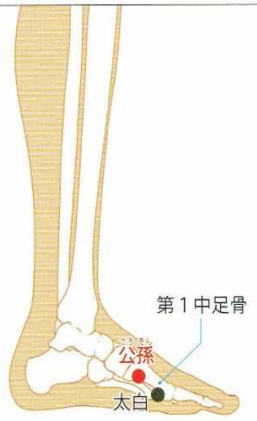
配穴 中渚（ちゅうしょ）＋太白（便秘）

SP4 足の太陰脾経

公孫（こうそん）

Gongsun

足内側、第１中足骨底の前下方、赤白肉際。



主治 胃痛、嘔吐（おうと）、消化不良、腹脹、下痢、浮腫、不眠、嗜臥（しが）、頭重感

効能 脾（ひ）の機能を高め、湿邪（しつじゃ）を追い出す。胃の機能を改善して、痛みを止める。

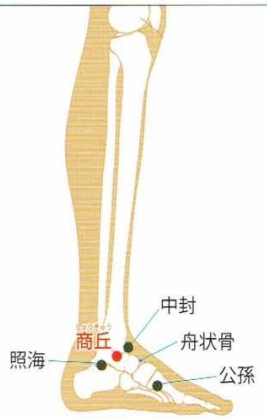
配穴 公孫＋内関（ないかん）（腹痛）

SP5 足の太陰脾経

商丘

Shangqiu

足の内側、内果尖の前下方、舟状骨粗面と内果尖の中央のくぼみ。中封の後ろ、照海の前にある。



主治 便秘、下痢、腹脹、咳嗽、黄疸、嗜臥、精神不安、痔疾、足関節痛、足背痛

効能 脾の機能を高め、湿邪を追い出す。肺の気を下降させる。

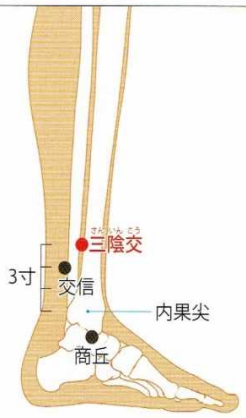
配穴 商丘＋中極（不妊症）

SP6 足の太陰脾経

三陰交

Sanyinjiao

すねの内側、脛骨内縁の後ろで内果尖から上に3寸。交信の上方1寸にある。



主治 月経不調、閉経、難産、子宮下垂、おりもの、勃起不全、陰茎痛、下痢、不眠、湿疹、浮腫、冷え性

効能 脾の機能を高め、余分な水分を出す。肝と腎を滋養する。月経を調整し、おりものを止める。

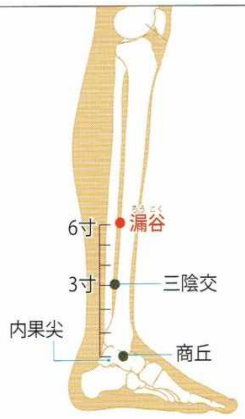
配穴 志室＋三陰交（遺精・早漏諸症）

SP7 足の太陰脾経

漏谷

Lougu

すねの内側、脛骨内縁の後ろで、内果尖から上に6寸。三陰交から上に3寸。



主治 腹脹、小便不利、おりもの、足の冷え、膝の冷え

効能 脾の機能を高め、腫れを抑える。尿を出して、余分な水分を出す。

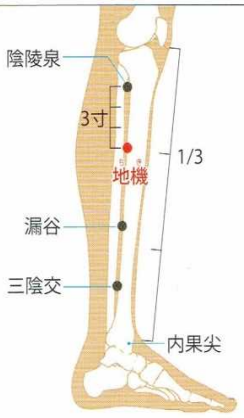
配穴 漏谷＋会陽（腹部の冷え）

SP8 足の太陰脾経

地機

Diji

すねの内側、脛骨内縁の後ろ側、陰陵泉から下に3寸。内果尖と膝蓋骨尖を結ぶ線上で、膝蓋骨尖から1/3にある。



主治 腹痛、下痢、月経不調、月経痛、子宮筋腫、糖尿病、浮腫、小便不利、腰痛

効能 脾の機能を高め、余分な水分を出す。月経を調整し、痛みを止める。

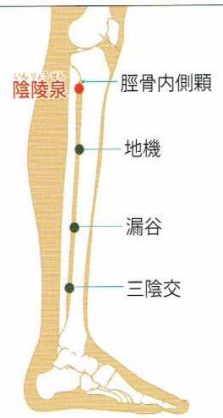
配穴 地機＋血海（月経の改善）

SP9 足の太陰脾経

陰陵泉

Yinlingquan

すねの内側、脛骨内側顆下縁と脛骨内縁が接するくぼみ。



主治 下痢、黄疸、浮腫、ぜんそく、小便不利、小便失禁、陰茎痛、会陰痛、膝関節痛

効能 脾の機能を高め、余分な水分を出す。腫れを抑えて、痛みを止める。

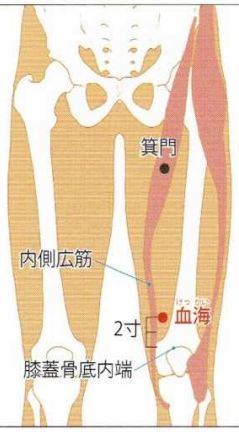
配穴 陰陵泉＋陽陵泉（尿漏れ）

SP10 足の太陰脾経

血海

Xuehai

大腿の前内側、内側広筋の隆起した部分、膝蓋骨底内端から上に2寸。



主治 月経不調、月経痛、閉経、不正性器出血、湿疹、皮膚掻痒、大腿内側痛、膝痛

効能 月経を調整し、血が血脈から漏れないようにする。風邪を追い出し、かゆみを止める。

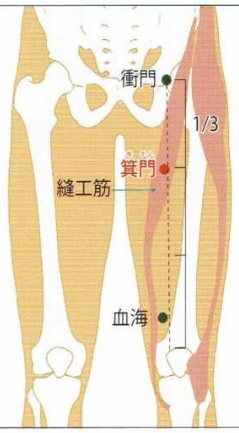
配穴 地機＋血海（月経の改善）

SP11 足の太陰脾経

箕門

Jimen

大腿の内側、膝蓋骨底内端と衝門を結ぶ線上で、衝門から1/3、縫工筋と長内転筋の間、大腿動脈の拍動部。



主治 小便不通、遺尿、尿路感染症、鼠径部腫痛、大腿神経痛、片麻痺

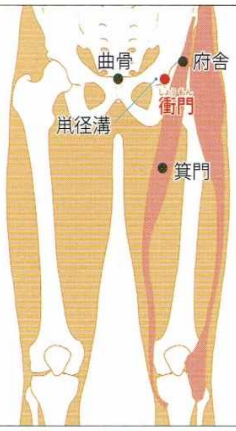
効能 脾の機能を高め、余分な水分を出す。体内の熱を冷まし、尿を出す。

SP12 足の太陰脾経

衝門

Chongmen

鼠径部の鼠径溝、大腿動脈拍動部の外側。曲骨と同じ高さ、府舎の内下方にある。



主治 腹痛、鼠径部痛、小便不利、腹水、間歇性跛行症

効能 上がった気を下降させ、水分を出す。気の巡りを改善して、痛みを止める。

配穴 衝門＋大敦（排尿障害）

SP13 足の太陰脾経

府舎

Fushe

下腹部のへそ中央から下に4.3寸、前正中線から外側に4寸。

主治 腹痛、腹脹、単径部痛、下痢、嘔吐

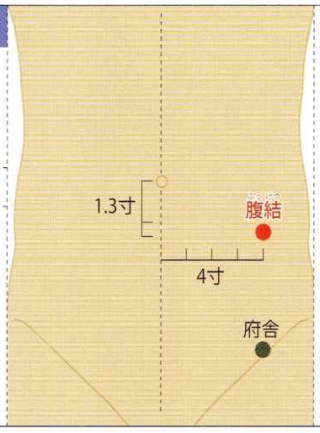
効能 脾の機能を高め、腹部の張りを解消する。気の巡りを改善して、痛みを止める。

SP14 足の太陰脾経

腹結

Fujie

下腹部のへそ中央から下に1.3寸、前正中線から外側に4寸。



主治 単径部痛、咳嗽、便秘、下痢、下腹痛、へそ周囲痛

効能 気の巡りを改善して、上がった気を下降させる。脾を温め、下痢を止める。

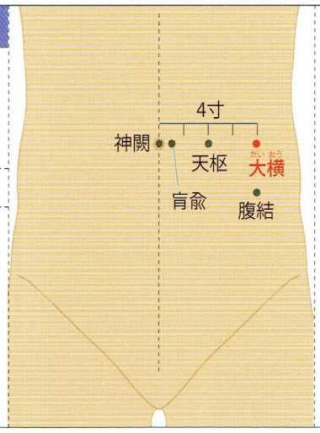
配穴 腹結＋行間（心臓の突き刺すような痛み）

SP15 足の太陰脾経

大横

Daheng

上腹部のへそ中央から外側に4寸。天枢、肓兪、神闕と同じ高さで、それらの外側にある。



主治 下腹痛、便秘、下痢、悲しみ

効能 気の巡りを改善して、痛みを止める。腑気を整えて、流れをよくする。

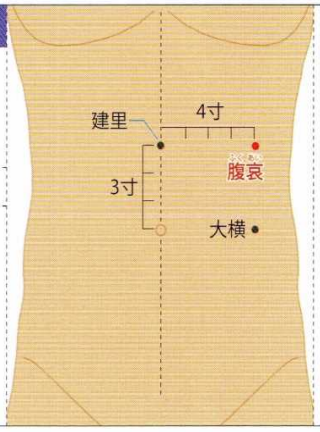
配穴 日月＋大横（少腹熱）

SP16 足の太陰脾経

腹哀

Fuai

上腹部のへそ中央から上に3寸、前正中線から外側に4寸。大横の上に3寸、建里と同じ高さ。



主治 便秘、下痢、消化不良、へそ周囲痛、糖尿病

効能 脾の機能を高めて、食積を解消する。気の巡りを改善して、痛みを止める。

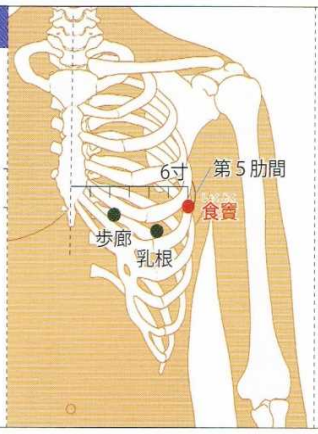
配穴 腹哀＋太白（消化不良）

SP17 足の太陰脾経

食竇（しょくとく）

Shidou

前胸部の第5肋間（ろっかん）、前正中線から外側に6寸。



主治 胸痛、胸脇脹痛、腹脹、嘔吐（おうと）、げっぷ

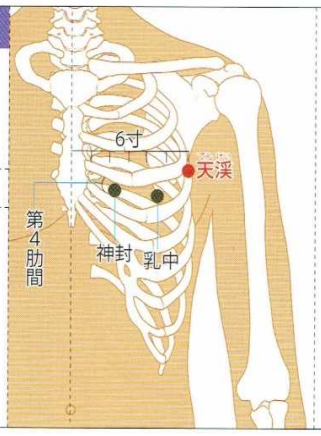
効能 胃の機能を高めて、食積を解消する。腑気（ふき）が下へ流れるようにする。

SP18 足の太陰脾経

天溪（てんけい）

Tianxi

前胸部の第4肋間（ろっかん）、前正中線から外側に6寸。第4肋間（ろっかん）の曲線に沿って天溪、乳中、神封が並ぶ。



主治 胸痛、ぜんそく、咳嗽（がいそう）、急性乳腺炎（にゅうせんえん）、母乳欠乏症、肋間（ろっかん）神経痛

効能 胸のつかえを取り除き、母乳の流れをよくする。せきを止め、腫（は）れを抑える。

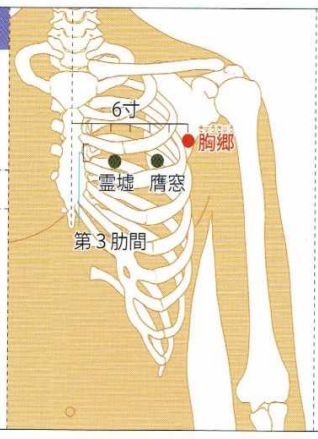
配穴 天溪＋侠溪（きょうけい）（急性乳腺炎）

SP19 足の太陰脾経

胸郷（きょうきょう）

Xiongxiang

前胸部の第3肋間（ろっかん）、前正中線から外側に6寸。
胸郷、膺窓、霊墟は、第3肋間の曲線に沿って並ぶ。



主治 背部痛、肋間（ろっかん）神経痛、胸膜炎

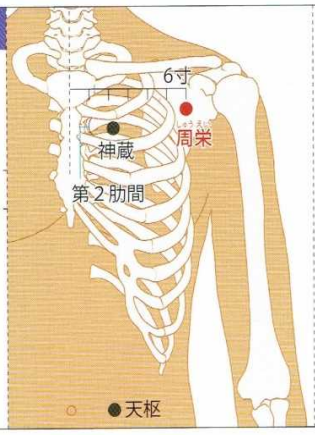
効能 肝気のうっ滞を改善して、気の巡りを改善する。胸のつかえを取り除き、痛みを止める。

SP20 足の太陰脾経

周栄（しゅうえい）

Zhourong

前胸部の第2肋間（ろっかん）、前正中線から外側に6寸。



主治 咳嗽（がいそう）、ぜんそく、胸痛、胸脇痛

効能 胸のつかえを取り除き、気の巡りを改善する。上がった気を下降させて、せきを止める。

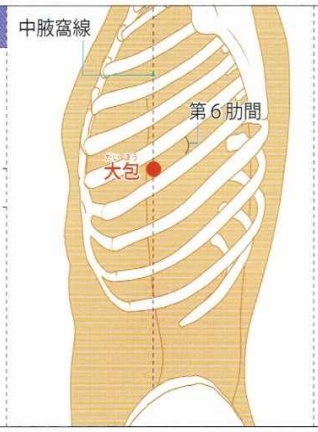
配穴 大腸兪＋周栄（食欲不振）

SP21 足の太陰脾経

大包（だいほう）

Dabao

側胸部の第6肋間（ろっかん）、中腋窩線（えきか）上。



主治 胸脇痛、ぜんそく、全身のだるさ・痛み、四肢無力、肋間（ろっかん）神経痛

効能 胸のつかえを取り除き、痛みを止める。血（けつ）が血脈から漏れないようにし、経絡を滋養する。