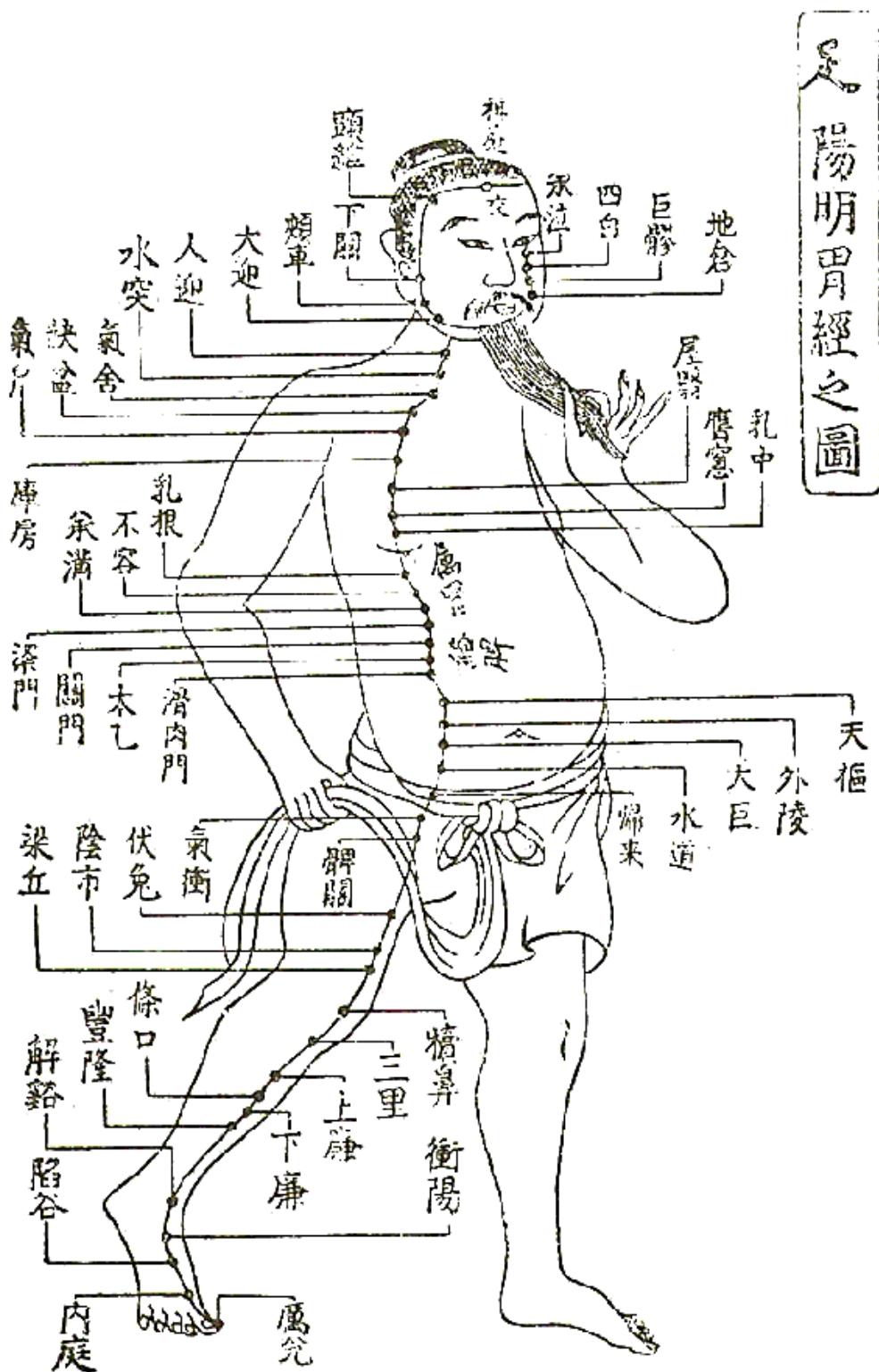


陽明胃經



ST1 足の陽明胃經

承泣 shéngqì
Chengqi

顔の眼窩下縁の間、瞳孔線上。

主治 目の充血・痛み、涙目、夜盲症、眼瞼けいれん、顔面神経麻痺

効能 体内の熱を冷まし、腫れを抑える。風邪を追い出し、視力を回復する。

ST2 足の陽明胃經

四白 sìbái
Sibai

顔の眼窩下孔部。

主治 頭痛、めまい、目の充血・痛み、目のかゆみ、副鼻腔炎、三叉神経痛、顔面神経麻痺

効能 風邪を追い出し、視力を回復する。筋を緩めて伸ばし、経絡の通りをよくする。

配穴 四白+湧泉+大杼（頭痛、めまい）

ST3 足の陽明胃經

巨髎 jùliáo
Juliao

顔面の瞳孔線上、鼻翼下縁と同じ高さ。

主治 白内障、慢性副鼻腔炎、上歯痛、手足のひきつけ、三叉神経痛、顔面神経麻痺

効能 筋を緩めて伸ばし、経絡の通りをよくする。内風を鎮め、痙攣を止める。

配穴 巨髎+天窓（頬の腫れ・痛み）

ST4 足の陽明胃經

地倉 dìcháng
Dicang

顔の口角の外側0.4寸（指寸）。
※口角の外方、鼻唇溝あるいは鼻唇溝の延長線上にある。

主治 顔面神経麻痺、三叉神経痛、歯痛、眼瞼けいれん

効能 筋を緩めて伸ばし、経絡の通りをよくする。風邪を追い出し、痛みを止める。

配穴 地倉+大迎（口角の麻痺）

ST5 足の陽明胃經

大迎

Daying

顔面の下頸角の前方で、咬筋付着部の前にあるくぼみ、顔面動脈上。

主 治 牙關緊閉、顔面神經麻痺、三叉神經痛、頬の腫れ、歯痛、顔の浮腫

効 能 腫れを抑えて、痛みを止める。内風を鎮め、痙攣を止める。

配 穴 大迎+顎髎+聰会+曲池（歯痛、悪寒）

ST6 足の陽明胃經

頬車

Jiache

顔の下頸角から中指一つぶん前上方。

主 治 頬の腫れ、耳下腺炎、牙關緊閉、歯痛、顔面神經麻痺、三叉神經痛

効 能 風邪を追い出し、体内の熱を冷ます。頬の腫れや筋の緊張を改善する。

配 穴 頬車+顎髎（顔面神經麻痺）

ST7 足の陽明胃經

下関

Xiaguan

顔面の頬骨弓の下縁中点と下頸切痕との間のくぼみ。

主 治 歯痛、顔面痛、難聴、中耳炎、顔面神經麻痺、下頸関節炎

効 能 耳の聞こえをよくする。腫れを抑えて、痛みを止める。

配 穴 下関+合谷（歯痛）

ST8 足の陽明胃經

頭維

Touwei

頭部の額角髪際の真上0.5寸、前正中線から外側に4.5寸。

主 治 頭痛、眼痛、三叉神經痛、めまい、視力低下、眼瞼痙攣

効 能 経絡の通りをよくして、痛みを止める。体内の熱を冷まし、視力を回復する。

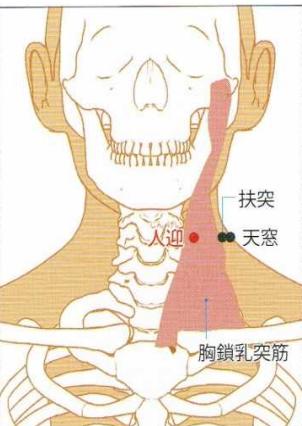
配 穴 頭維+大陵（頭痛）

ST9 足の陽明胃經

人迎
じん げい

Renying

前頸部の**甲状軟骨上縁**と同じ高さで、
胸鎖乳突筋の前縁、**総頸動脈**上。
扶突、**天窓**および**甲状軟骨上縁**と同
じ高さにある。



主 治 頭痛、ぜんそく、咽喉腫
痛、頸部リンパ節結核、嚥下困難、
高血圧症

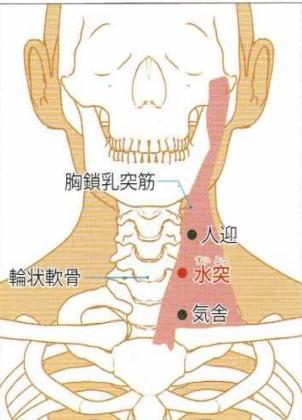
効 能 胸のつかえを取り除き、
ぜんそくを鎮める。体内の熱を冷ま
し、できものを解消する。

ST10 足の陽明胃經

水突
すい とつ

Shuitu

前頸部の**輪状軟骨**と同じ高さで、**胸
鎖乳突筋**の前縁にある。



主 治 咳嗽、ぜんそく、しゃっ
くり、頸部リンパ節結核、咽喉腫痛

効 能 肺の気を下降させる。氣
の巡りを改善し、痰を除く。

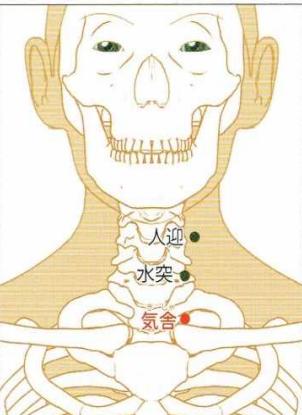
配 穴 水突+氣舍(のどの腫れ)

ST11 足の陽明胃經

氣舍
き しゃ

Qishe

前頸部、**小鎖骨上窩**で**鎖骨胸骨端**の
上方、**胸鎖乳突筋**の**胸骨頭**と**鎖骨頭**
の間のくぼみ。
鎖骨の上方で、**人迎**の下にある。



主 治 咽喉腫痛、咳嗽、ぜんそ
く、しゃっくり、頸項部のこわばり

効 能 のどの機能を改善し、腫
れを抑える。ぜんそくを鎮め、上がった
気を下降させる。

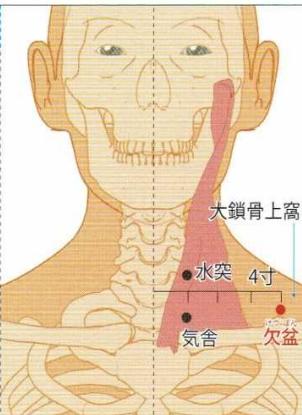
配 穴 水突+氣舍(のどの腫れ)

ST12 足の陽明胃經

欠盆
けつ ほん

Quepen

前頸部の**大鎖骨上窩**、前正中線の外
側に**4寸**、鎖骨上方のくぼみ。



主 治 咳嗽、ぜんそく、頸部リ
ンパ節結核、咽頭痛、胸痛、浮腫、
上肢痛

効 能 せきを止め、ぜんそくを
鎮める。経絡の通りをよくして、痛
みを止める。

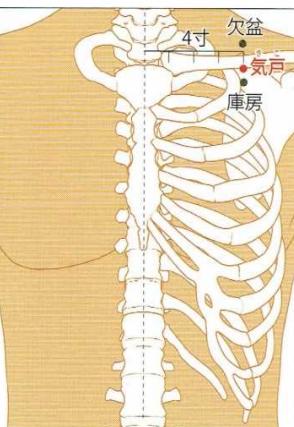
配 穴 欠盆+肺俞 (咳、ぜんそ
く)

ST13 足の陽明胃經

き 戸
氣戸

Qihu

前胸部、鎖骨下縁、前正中線の外側に4寸。



主 治 咳嗽、ぜんそく、胸脇脹満、吐血、胸痛

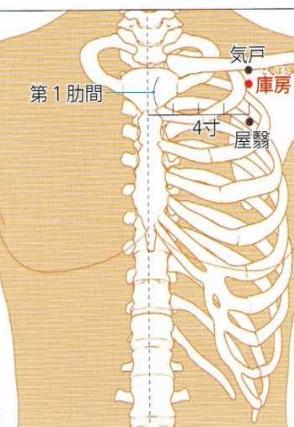
効 能 肺の気を下降させる。胸のつかえを取り除き、痛みを止める。

ST14 足の陽明胃經

庫 房
Kufang

Kufang

前胸部の第1肋間、前正中線から外側に4寸。



主 治 咳嗽、ぜんそく、胸痛、胸脇脹満

効 能 胸のつかえを取り除き、気の巡りを改善する。せきを止め、ぜんそくを鎮める。

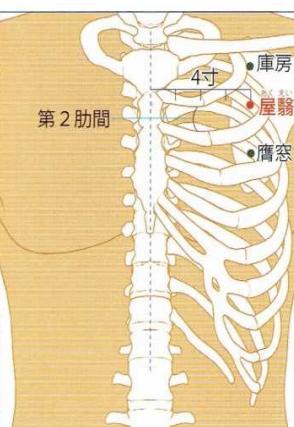
配 穴 庫房+屋翳+膏肓(せき)

ST15 足の陽明胃經

屋 翳
Wuyi

Wuyi

前胸部、第2肋間、前正中線の外方4寸。



主 治 咳嗽、ぜんそく、胸脇脹痛、急性乳腺炎、皮膚の痛み、浮腫、胸郭出口症候群

効 能 せきを止め、痰を除く。津液が流れよう調整する。

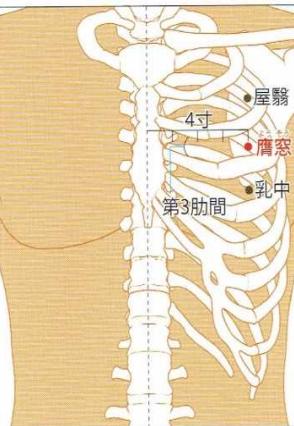
配 穴 屋翳+至陰(皮膚瘙痒症)

ST16 足の陽明胃經

膺 窓
Yingchuang

Yingchuang

前胸部の第3肋間で、前正中線から外側に4寸。



主 治 咳嗽、ぜんそく、胸脇脹痛、急性乳腺炎

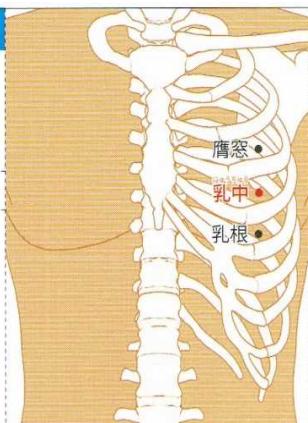
効 能 体内の熱を冷まし、腫れを抑える。せきを止め、ぜんそくを鎮める。

配 穴 神封+膺窓(乳腺炎)

ST17 足の陽明胃經

にゅう ちゅう
乳中
Ruzhong

前胸部の**乳頭**中央。

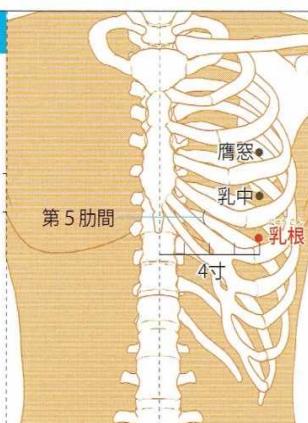


主 治 禁鍼、禁灸穴にあたり、鍼灸では使用しない。

ST18 足の陽明胃經

にゅう こん
乳根
Rugen

前胸部の**第5肋間**、前正中線から外側に**4寸**。



主 治 心疾患、高血圧症、咳嗽、胸痛、急性乳腺炎、母乳欠乏症

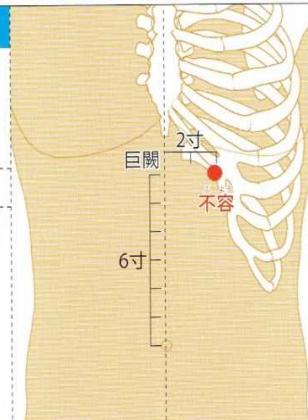
効 能 咳きを止め、ぜんそくを鎮める。胸のつかえを取り除き、母乳を増やす。

配 穴 乳根+少澤（産後の乳汁不足）

ST19 足の陽明胃經

ふ よう
不容
Burong

上腹部のへそ中央から上に**6寸**、前正中線から外側に**2寸**。**巨闊**の外側に**2寸**。



主 治 腹脹、嘔吐、胃痛、胃酸過多、食欲不振、ぜんそく

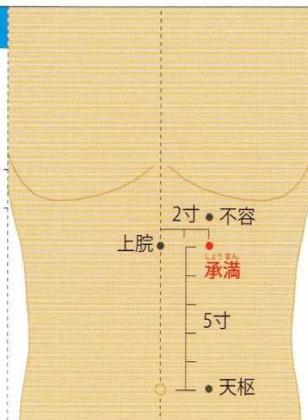
効 能 胃の機能を改善し、嘔吐を止める。上がった気を下降させ、ぜんそくを鎮める。

配 穴 不容+期門（胃痛）

ST20 足の陽明胃經

しょう まん
承満
Chengman

上腹部のへそ中央から上に**5寸**、前正中線から外側に**2寸**。**天枢**から上に**5寸**、**不容**から下に**1寸**、**上脘**から外側に**2寸**にある。



主 治 胃痛、下痢、嘔吐、腹脹、吐血、食欲不振

効 能 気の巡りを改善し、胃の機能を改善する。上がった気を下降させ、嘔吐を止める。

配 穴 承満+乳根(しゃっくり)

ST21 足の陽明胃經

りょう もん
梁門

Liangmen

上腹部でへそ中央から上に4寸、前正中線から外側に2寸。
または天枢から上に4寸、承満から下に1寸、中脘から外側に2寸にある。



主 治 胃痛、嘔吐、食欲不振、軟便、糖尿病、腹中のしこり

効 能 胃の機能を改善し、上がった気を下降させる。食積を解消する。

配 穴 梁門+足三里（急性・慢性胃炎）

ST22 足の陽明胃經

かん もん
閥門

Guanmen

上腹部、へその中央から上方に3寸、前正中線の外側に2寸。



主 治 腹痛、腹脹、下痢、便秘、食欲不振、浮腫、遺尿、糖尿病

効 能 脾の機能を高めて、胃の機能を改善する。体内の余分な水分を出して、むくみを解消する。

配 穴 閣門+中府+神門（遺尿）

ST23 足の陽明胃經

たい いつ
太乙

Taiyi

上腹部のへそ中央から上に2寸、前正中線から外側に2寸。商曲、下脘と同じ高さで、それらの外側にある。



主 治 精神不安、胃痛、胃部膨満感、消化不良、吐舌

効 能 心熱を取り除き、精神を穏やかにする。胃の機能を改善して、痰を取り除く。

配 穴 太乙+滑肉門（精神不安）

ST24 足の陽明胃經

かつ にく もん
滑肉門

Huaroumen

上腹部、へその中央から上方に1寸、前正中線から外方に2寸。



主 治 精神不安、嘔吐、胃痛、吐舌、舌のこわばり

効 能 痰を取り除き、精神を安定させる。胃の機能を改善して、嘔吐を止める。

配 穴 太乙+滑肉門（精神不安）

ST25 足の陽明胃經

てん すう
天枢

Tianshu

上腹部のへそ中央から外側に2寸。

2寸 • 滑肉門
• 外陵

主 治 嘔吐、腹脹、子宮筋腫、下痢、便秘、糖尿病、月経痛、月経不調、精神異常、浮腫

効 能 中焦の機能を改善して、気の流れをよくする。脾の清を肺へ送り、胃の濁を腸へ送る。月経を調整し、痛みを止める。

配 穴 天枢+足三里（便秘、下痢）

ST26 足の陽明胃經

がい りょう
外陵

Wailing

下腹部、へその中央から下方に1寸、前正中線から外方に2寸。

1寸 中注
陰交 2寸
• 外陵

主 治 腹痛、崩れ部痛、月経痛
効 能 気の巡りを改善し、痛みを止める。月経を整える。

配 穴 外陵+天枢（腹痛）

ST27 足の陽明胃經

だい こ
大巨

Daju

下腹部のへそ中央から下に2寸、前正中線から外側に2寸。**四満**、**石門**と同じ高さで、それらの外側にある。

2寸 四満
石門 2寸
• 大巨

主 治 下腹痛、下痢、便秘、崩れ部痛、小便不利、心悸亢進、不眠、手足の麻痺

効 能 気の巡りを改善し、腹部の張りを解消する。腸の気の流れをよくし、体内の余分な水分を出す。

ST28 足の陽明胃經

すい どう
水道

Shuidao

下腹部のへそ中央から下に3寸、前正中線から外側に2寸。

天枢から下に3寸、**大巨**から下に1寸、**関元**の外側2寸にある。

3寸
• 天枢
• 大巨
• 水道
2寸
• 関元

主 治 小腹膨満、崩れヘルニア、月経不調、月経痛、おりもの、不妊症、大小便不通

効 能 津液がよく流れるよう調整する。月経を調整し、妊娠を促す。

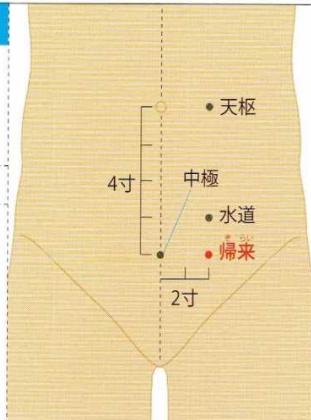
配 穴 水道+筋縮（せなかのこわばり、上腹部痛）

ST29 足の陽明胃經

きらい
歸來

Guilai

下腹部のへそ中央から下に4寸、前正中線の外側に2寸。



主 治 閉經、月經不調、子宮下垂、おりもの、陰莖痛、膀胱炎、尿道炎、勃起不全

効 能 肝氣のうつ滞を改善し、気の巡りを改善する。月經を調整し、おりものを止める。

配 穴 歸來+太衝 (睾丸腫痛、子宮脱)

ST30 足の陽明胃經

きょう
氣衝

Qichong

両径部、恥骨結合上縁と同じ高さで、前正中線の外側に2寸、大腿動脈の拍動部。



主 治 腹痛、両径部痛、月經不調、不妊症、外陰腫痛、勃起不全、大腿神經痛

効 能 経絡の通りをよくする。月經を調整し、妊娠を促す。

配 穴 氣衝+章門 (不眠症)

ST31 足の陽明胃經

ひかん
髀關

Biguan

太ももの前面、大腿直筋と縫工筋、大腿筋膜張筋の近位部にあるくぼみ。



主 治 股関節痛、下肢のしびれ、大腿神經痛

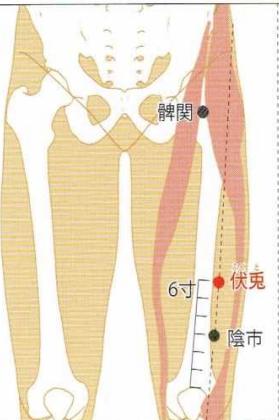
効 能 経絡の通りをよくする。気の巡りを改善して、痛みを止める。

ST32 足の陽明胃經

ふくと
伏兔

Futu

太ももの前外側、膝蓋骨底の外端と上前腸骨棘を結ぶ線上で、膝蓋骨底から上に6寸。



主 治 腰腿痛、大腿部の冷え、膝の冷え、両径部痛、股関節痛

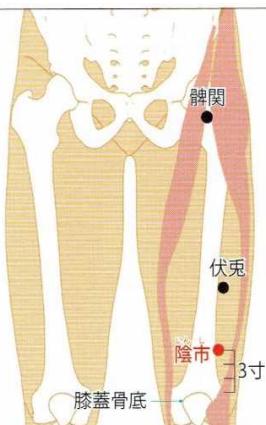
効 能 経絡の通りをよくする。寒邪を追い出し、湿邪を追い出す。

ST33 足の陽明胃經

陰市
Inshi

Yinshi

大腿の前外側、**大腿直筋腱**の外側で
膝蓋骨底から上に3寸。
伏兎と膝蓋骨底外端を結ぶ線上の中
点にある。



主 治 腰の冷え、膝の冷え、下肢の冷え、下腿無力、下肢麻痺、大脛神経痛

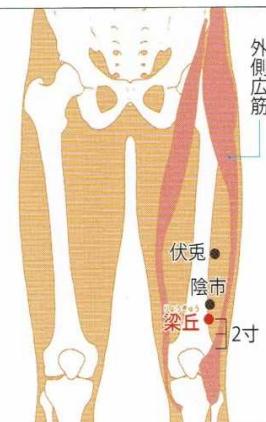
効 能 経絡を温め、寒邪を追い出す。経絡の気の流れをよくして、痛みを止める。

ST34 足の陽明胃經

梁丘
Liangqiu

Liangqiu

太ももの前外側、**外側広筋**と**大腿直筋腱**外縁の間で、**膝蓋骨底**から上に2寸。



主 治 胃痛、膝痛、急性乳腺炎

効 能 胃の機能を改善し、腫れを抑える。精神を穏やかにして、痛みをやわらげる。

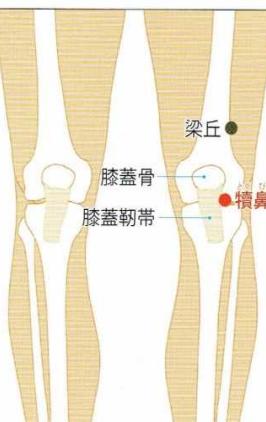
配 穴 梁丘+地五会（乳房の腫れ）

ST35 足の陽明胃經

犢鼻
Dubi

Dubi

膝の前面、**膝蓋韌帶**の外側にあるくぼみ。



主 治 膝関節の腫れ・痛み

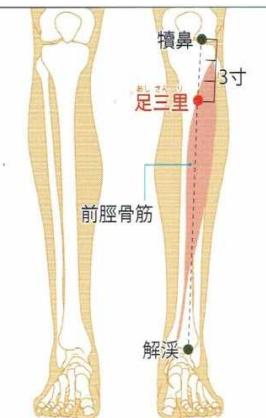
効 能 経絡の通りをよくする。腫れを抑え、痛みを止める。

ST36 足の陽明胃經

足三里
Zusanli

Zusanli

すねの前面、**犢鼻**と**解溪**を結ぶ線上で、犢鼻の下方3寸。**前脛骨筋**上にある。



主 治 胃痛、嘔吐、下痢、食欲不振、急性乳腺炎、精神不安、ぜんそく、咳嗽

効 能 胃の機能を改善し、上がった氣を下降させる。脾の機能を改善し、痰を取り除く。正氣を補い、増やす。

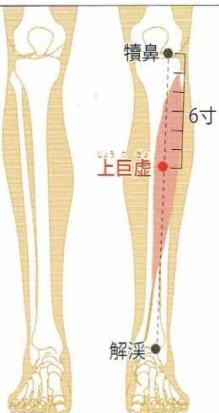
配 穴 足三里+至陰(胎位異常)

ST37 足の陽明胃經

じょう こ きよ
上巨虛

Shangjuxu

犢鼻と解渓を結ぶ線上で、犢鼻から下に6寸。前脛骨筋上にある。



主 治 腹脹、便秘、下痢、虫垂炎

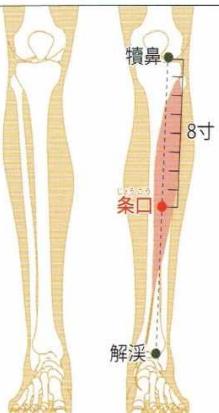
功 能 気の巡りを改善して、胃の機能を改善する。腸の通りをよくする。

ST38 足の陽明胃經

じょう こう
条口

Tiaokou

膝の犢鼻と解渓を結ぶ線上で、犢鼻から下に8寸。前脛骨筋上、豊隆と同じ高さにある。



主 治 下腿の冷え・痛み、足背のむくみ、下肢麻痺、肩関節周囲炎

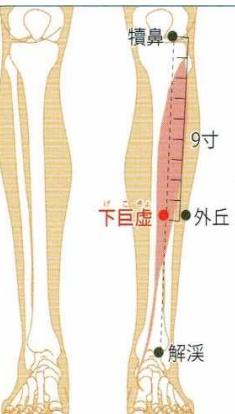
功 能 筋を緩めて伸ばし、経絡の通りをよくする。寒邪を追い出し、余分な水分を出す。

ST39 足の陽明胃經

げ こ きよ
下巨虛

Xiajuxu

すねの前面、犢鼻と解渓を結ぶ線上で犢鼻から下に9寸。前脛骨筋上、陽交、外丘と同じ高さにある。



主 治 下腹部痛、下痢、膿血便、急性乳腺炎、下肢麻痺、精神異常

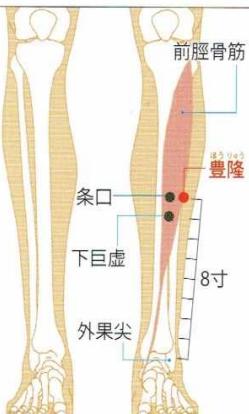
功 能 脈気の通りをよくし、下降させる。精神を穏やかにして、心の乱れを鎮める。

ST40 足の陽明胃經

ほう りゅう
豊隆

Fenglong

すねの外側、前脛骨筋の外縁で、外果尖から上に8寸。条口から外側に1横指にある。



主 治 咳嗽、胸痛、精神不安、てんかん、咽喉腫痛、便秘、下肢痛、下肢麻痺

功 能 痰を取り除き、ぜんそくを鎮める。心を穏やかにして、精神を安定させる。

配 穴 豊隆+陽陵泉 (便秘)

ST41 足の陽明胃經

かい けい
解溪
Jiexi

足関節の前面、足関節前面中央のくぼみ、**長母指伸筋腱と長指伸筋腱**の間。

主 治 腹脹、便秘、精神不安、顔面浮腫、目の充血、頭痛、めまい、足関節痛、腱鞘炎
功 能 胃の機能を改善し、上がった気を下降させる。精神を穏やかにして、不安感を解消する。
配 穴 解溪+陽陵泉（頭痛）

ST43 足の陽明胃經

かん こく
陷谷
Xianggu

足の甲、第2・第3中足骨の間、第2中足指節関節の近位のくぼみ。

主 治 腹痛、浮腫、顔面浮腫、眼痛、足背捻挫、足底痛
功 能 腸と胃の機能を改善する。脾の機能を改善し、余分な水分を出す。
配 穴 下脘+陷谷（上腹部痛）

ST44 足の陽明胃經

ない てい
内庭
Neiting

足の甲の、第2趾と第3趾の間、みずかきの後縁の赤白肉際。

主 治 胃痛、腹痛、下痢、熱病、鼻出血、歯痛、顔面神經麻痺、湿疹、皮膚の痛み
功 能 体内的熱を冷まし、火邪を除く。心を穏やかにして、精神を安定させる。
配 穴 内庭+足臨泣（下腹部中央の張り・痛み）

ST45 足の陽明胃經

れい だ
厲兑
Lidui

足の**第2指の末節骨外側、爪甲角**の近位から外側に**0.1寸**（指寸）、爪甲の外側縁の垂線と爪甲の基底部の水平線との交点。

主 治 悪夢、精神不安、顔面浮腫、顔面神經麻痺、歯痛、口内炎、車酔い
功 能 胃の火邪を除き、機能を改善する。鎮静にして精神を安定させる。
配 穴 厲兑+隱白（不眠）