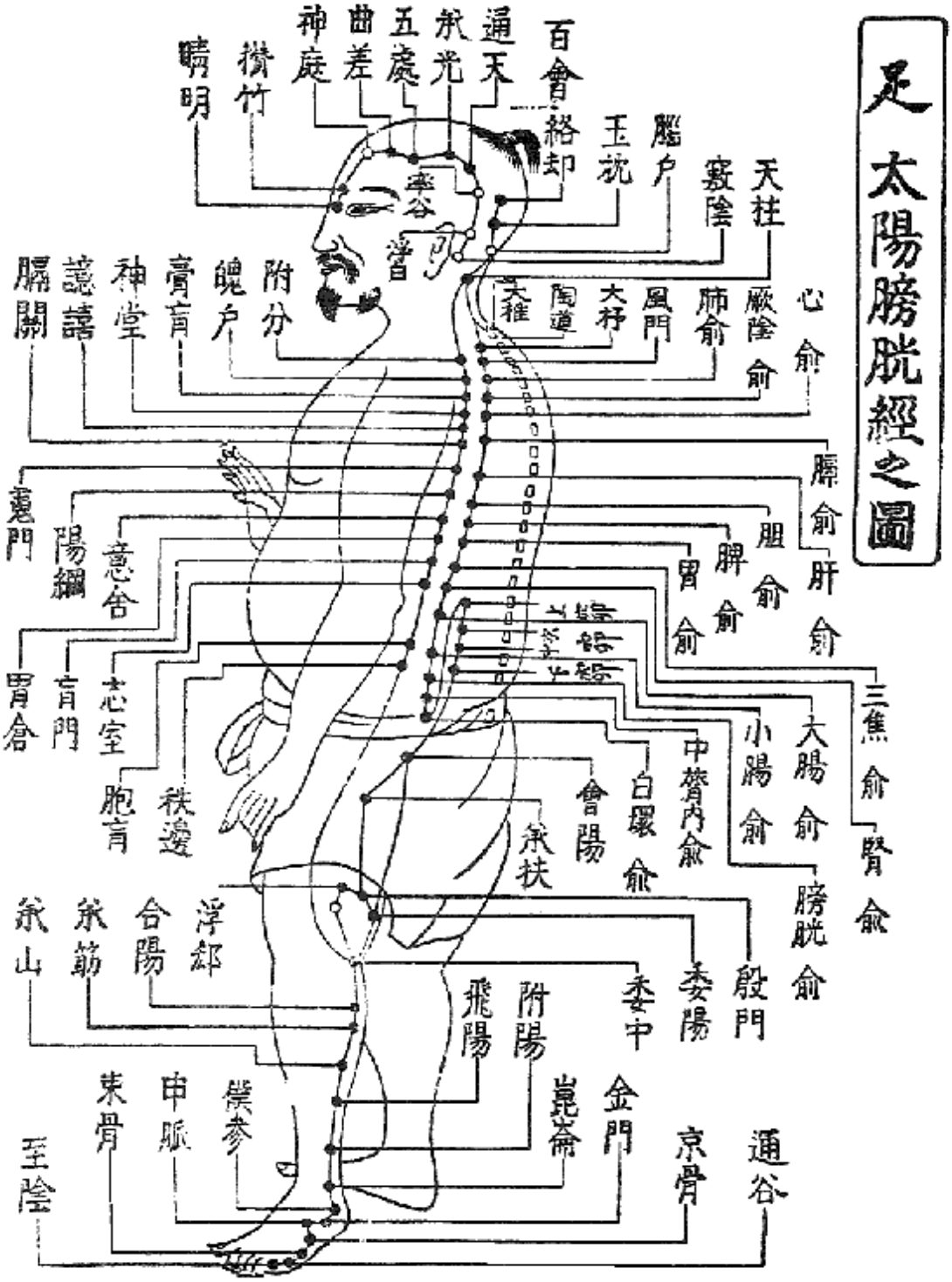
経穴名	読み	経穴の位置	経穴の効果
睛明	せいめい	顔面部、内眼角の内上方と眼窩内側壁の間の陥凹部。 注:目を閉じたとき、内眼角の上方0.1寸の陥凹部にある。	鼻涙管閉塞、結膜炎、角膜炎、蓄膿症、眼疾患、流涙症、眼のけいれん
攅竹	さんちく	頭部、眉毛内端の陥凹部。 注:前頭切痕の陥凹部は、睛明(BL1)の直上、眉毛内端に触知できる。	禁灸穴 結膜炎、視力減退、眼精疲労、頭痛、血圧亢進症 、頭痛、眩暈（めまい）、流涙症、顔面神経麻痺、三叉神経痛、眼の諸疾患、眼筋痙攣、鼻炎
眉衝	びしょう	頭部、前頭切痕の上方、前髪際の上方0.5寸。 注:神庭(GV24)と曲差(BL4)の中央にある。	五癇、頭痛、鼻塞、眼精疲労、おでこのしわ
曲差	きょくさ	前頭部、前髪際の上方0.5寸、前正中線の外方1.5寸。 注:神庭(GV24)と頭維(ST8)を結ぶ線上、神庭(GV24)から1/3にある。	三叉神経痛、視力減退、眼底出血、頭重、頭痛、血圧亢進症
五処	ごしょ	頭部、前髪際の上方1寸、前正中線の外方1.5寸。 注:曲差(BL4)の上方0.5寸、上星(GV23)と同じ高さにある。	前頭痛、鼻詰り
承光	しょうこう	頭部、前髪際の上方2.5寸、前正中線の外方1.5寸。 注:五処(BL5)の上方1.5寸、曲差(BL4)の上方2寸にある。	禁灸穴、眼疾患、涙目、視力減退
通天	つうてん	頭部、前髪際上方4寸、前正中線の外方1.5寸。 注:承光(BL6)と絡却(BL8)の中点にある。	偏頭痛、頭痛、項強
絡却	りゃっきゃく らっきゃく	頭部、前髪際の上方5.5寸、後正中線の外方1.5寸。 注:百会(GV20)の後方0.5寸、外方1.5寸にある。	禁鍼穴、頭痛、耳鳴り、神経痛
玉枕	ぎょくちん	頭部、外後頭隆起上縁と同じ高さ、後正中線の外方1.3寸。 注:僧帽筋外縁の垂線と外後頭隆起上縁の水平線の交点で、脳戸(GV17)と同じ高さにある。	禁鍼穴、後頭痛、不眠症、頚項痛
天柱	てんちゅう	後頸部、第2頸椎(C2)棘突起上縁と同じ高さ、僧帽筋の外縁の陥凹部。	頭重、頭痛、不眠、低血圧、神経衰弱、鼻疾患、眼疾患、心悸亢進症、狭心症、めまい、目の疲れ、肩こり、だるい、疲れ
大杼	だいじょ	上背部、第1胸椎(T1)棘突起下縁と同じ高さ、後正中線の外方1.5寸。	胸中の熱を瀉す、咽頭炎、扁桃炎、気管支炎、発熱、頭痛、肩甲骨のだるさ・痛み、頚椎痛、後頭痛、項強、肩こり
風門	ふうもん	上背部、第2胸椎(T2)棘突起上縁と同じ高さ、後正中線の外方1.5寸。	風邪感冒の予防、呼吸器疾患、頭痛、鼻疾患、咽頭炎、扁桃腺炎、蕁麻疹、肩こり、発熱、腰・背部の痛み、頚部筋肉痛、顔面神経麻痺
肺兪	はいゆ	上背部、第3胸椎(T3)棘突起下縁と同じ高さ、後正中線の外方1.5寸。	呼吸器疾患、肥厚性鼻炎、肩背痛、肋間神経痛、肩・背中・胸痛、風邪、アレルギー、盗汗（寝汗）
厥陰兪	けついんゆ	上背部、第4胸椎(T4)棘突起下縁と同じ高さ、後正中線の外方1.5寸。	肋膜炎、肋間神経痛、心筋障害、心臓神経症、心悸亢進症、上歯痛、心臓疾患、胸痛、嘔吐、胸部苦満、心胸痛、神経衰弱

経穴名	読み	経穴の位置	経穴の効果
心兪	しんゆ	上背部、第5胸椎(T5)棘突起下縁と同じ高さ、後正中線の外方1.5寸。	心臓疾患、高血圧、脚気、リウマチ、結膜炎、肋間神経痛、神経症、五十肩、上肢痛、動悸、のぼせ、下半身の冷え、心身症、不眠症、神経衰弱
督兪	とくゆ	上背部、第6胸椎(T6)棘突起下縁と同じ高さ、後正中線の外方1.5寸。	心臓疾患、胃疾患、腹痛、心痛、心胸痛、腹痛、横隔膜痙攣、アレルギー
膈兪	かくゆ	上背部、第7胸椎(T7)棘突起下縁と同じ高さ、後正中線の外方1.5寸。 注:肩甲骨下角は第7胸椎(T7)棘突起と同じ高さにある。	肋膜炎、胃酸過多、胸焼け、胃潰瘍、胃下垂、胃神経症、神経衰弱、気管支炎、嘔吐、喘息、吐血、食道狭窄、ゲップ、横隔膜痙攣、盗汗
肝兪	かんゆ	上背部、第9胸椎(T9)棘突起下縁と同じ高さ、後正中線の外方1.5寸。	肝臓疾患、眼科諸疾患、胆石、胆嚢炎、腰痛、肋膜炎、肋間神経痛、肝炎、肝臓肥大、胆石症、胆嚢炎、背筋痛、目疾患、肝疾患、婦人病、神経衰弱
胆兪	たんゆ	上背部、第10胸椎(T10)棘突起下縁と同じ高さ、後正中線の外方1.5寸。	胆嚢炎、胆石、黄疸、肋膜炎、十二指腸潰瘍、頭痛、寒気、胸焼け、胸脇痛、口苦、潮熱
脾兪	ひゆ	上背部、第11胸椎(T11)棘突起下縁と同じ高さ、後正中線の外方1.5寸。	胃痛、胃炎、胃痙攣、胃潰瘍、胃下垂、消化不良、食欲不振、胆石、膵炎、黄疸、糖尿病、腹脹、腹痛、嘔吐、腹脹、腹痛、吐き気、倦怠感、貧血、膵臓の疾患
胃兪	いゆ	上背部、第12胸椎棘突起下縁と同じ高さ、後正中線の外方1.5寸。	胃痙攣、胃炎、胃潰瘍、胃下垂、消化不良、食欲不振、吐き気、糖尿病、胸脇痛、膵臓の疾患
三焦兪	さんしょうゆ	腰部、第1腰椎(Li)棘突起下縁と同じ高さ、後正中線の外方1.5寸。	腎炎、糖尿病、消化不良、下痢、腸炎、胃痙攣、腰痛、胆石、月経不順、副腎の機能低下、心身の疲れ、だるい、腹脹、腹痛、腸鳴、小便不利、水腫（むくみ）、頭痛
腎兪	じんゆ	腰部、第2腰椎(L1)棘突起下縁と同じ高さ、後正中線の外方1.5寸。	腎臓、膀胱、生殖器、神経系、消化器、呼吸器の各疾患、腰膝軟弱、腰痛、泌尿器系疾患、生殖器系疾患、慢性下痢、冷え性、婦人病
気海兪	きかいゆ	腰部、第3腰椎(K3)棘突起下縁と同じ高さ、後正中線の外方1.5寸。	腰痛、腰疝痛、便秘、下痢、泌尿器系の病気、冷え性、婦人病、下肢知覚・運動障害
大腸兪	だいちょうゆ	腰部、第4腰椎(L4)棘突起下縁と同じ高さ、後正中線の外方1.5寸。	大腸炎、虫垂炎、便秘。下痢、皮膚病、推間板ヘルニア、腰痛、坐骨神経痛、月経痛、不妊症、背中痛、ぎっくり腰、坐骨神経痛、腹脹、腸鳴、慢性下痢、便秘
関元兪	かんげんゆ	腰部、第5腰椎(L5)棘突起下縁と同じ高さ、後正中線の外方1.5寸。	婦人病、腰痛、腹脹、腸鳴、下痢、便秘、尿漏
小腸兪	しょうちょうゆ	仙骨部、第1後仙骨孔と同じ高さ、正中仙骨後稜の外方1.5寸。 注:上髎(BL31)と同じ高さにある。	関節リウマチ、痔疾、下痢、便秘、月経不調、婦人病、膀胱炎、坐骨神経痛、膝関節炎、生殖器病、足の腫れ、息切れ、食欲不振、下腹痛、下痢、小便不利、尿漏
膀胱兪	ぼうこうゆ	仙骨部、第2後仙骨孔と同じ高さ、正中仙骨稜の外方1.5寸。 注:次髎(BL32)と同じ高さにある。	膀胱炎、腰痛、坐骨神経痛
中膂兪	ちゅうりょゆ	仙骨部、第3後仙骨孔と同じ高さ、正中仙骨稜の外方1.5寸。 中髎(BL33)と同じ高さにある。	坐骨神経痛、膀胱炎

経穴名	読み	経穴の位置	経穴の効果
白環兪	はっかんゆ	仙骨部、第4後仙骨孔と同じ高さ、正中仙骨稜の外方1.5寸。 注:仙骨裂孔の外方1.5寸、下髎(BL34)と同じ高さにある。	禁灸穴、膀胱疾患、婦人科疾患、痔疾患、大小便不通
上髎	じょうりょう	仙骨部、第1後仙骨孔。 注:第1後仙骨孔は、次髎(BL32)から擦上すると陥凹部に触れる。	リウマチ、坐骨神経痛、膝関節炎、膀胱炎、痔疾、腰痛、血圧亢進症、月経不調、男女生殖器疾患、腰痛、夜尿症、尿失禁、婦人科系の疾患、胃痛、腹脹、嘔吐、しゃっくり、胸やけ、食欲不振、下痢、不眠
次髎	じりょう	仙骨部、第２後仙骨孔。 注:第2後仙骨孔は、上後腸骨棘下縁と正中仙骨稜の中央、陥凹部にある。	坐骨神経痛、泌尿器疾患、生殖器疾患、血圧亢進症、痔疾、脱肛、便通異常、腰痛、ぎっくり腰、月経不順、腹痛、脱肛、下痢、水腫、虚冷症
中髎	ちゅうりょう	仙骨部、第３後仙骨孔。 注:第３後仙骨孔は、次髎(BL32)からさすりおろし、最初の陥凹部にある。	痔疾、膀胱炎、直腸炎、前立腺肥大、尿道炎、生殖器・腎臓・膀胱の疾患、坐骨神経痛、婦人病、腰痛、帯下、便秘、下痢、小便不利
下髎	げりょう	仙骨部、第4後仙骨孔。 注:第4後仙骨孔は、次髎(BL32)からさすりおろし、2つめの陥凹部にある。 仙骨裂孔と同じ高さにある。	痔核、脱肛、痔ろう、尿道炎、膀胱炎、陰萎、生殖器・泌尿器・直腸・肛門・下肢・腰の疾患
会陽	えよう	殿部、尾骨下端外方0.5寸。 注:患者は、仰臥位か膝胸位にする。会陽(BL35)は尾骨下端の外方の陥凹部にある。	痔出血、痔核、脱肛
承扶	しょうふ	殿部、殿溝の中点	禁灸穴、坐骨神経痛、股関節炎、モモの肉離れ、長期の痔、腰痛、片麻痺
殷門	いんもん	大腿部後面、大腿二頭筋と半腱様筋の間、殿溝の下方6寸。 注1:伏臥位で、膝を抵抗に抗して屈曲したとき、半腱様筋と大腿二頭筋がより鮮明に現れる。さらに股関節を内外旋させると両筋を見つけやすい。 注2:承扶(BL36)と委中(BL40)を結ぶ線上の中点の上方1寸にある。	足、背中、腰の痛み、坐骨神経痛、下肢の痛み・だるさ、こむら返り
浮郄	ふげき	膝後面、大腿二頭筋腱の内縁、膝窩横紋の上方1寸。 注:軽く膝を曲げ、大腿二頭筋の内縁、委陽(BL39)の上方1寸にある。	外側大腿神経痛、腓骨神経痛、膝関節炎
委陽	いよう	膝後外側、大腿二頭筋腱の内縁、膝窩横紋上。 注:軽く膝を屈曲すると、大腿二頭筋腱が顕著になる。	腓骨神経痛、膝関節炎、膀胱炎、背中・腹・腰・膝裏の痛み、坐骨神経痛、変形性膝関節症、下肢の知覚・運動障害、膜胱炎、腰背の諸障害
委中	いちゅう	膝後面、膝窩横紋の中点。	坐骨神経痛、膝関節炎、リウマチ、腰痛、変形性膝関節症、下腿の知覚・運動障害、片麻痺、腹痛、背部痛、膝痛、坐骨神経痛、風邪、熱、腰痛、下腿の知覚・運動障害
附分	ふぶん	上背部、第2胸椎(T2)棘突起下縁と同じ高さ、後正中線の外方3寸。	肩背痛、上腕神経痛、項強

経穴名	読み	経穴の位置	経穴の効果
魄戸	はっこ	上背部、第3胸椎(T3)棘突起下縁と同じ高さ、後正中線の外方3寸。 注:魄戸(BL42)、肺兪(BL13)と身柱(GV12)は、第3胸椎(T3)棘突起下縁と同じ高さにある。	呼吸器疾患、喘息、肩背痛
膏肓	こうこう	上背部、第4胸椎(T4)棘突起下縁と同じ高さ、後正中線の外方3寸。 注:膏肓(BL43)と厥陰兪(BL14)は第4胸椎(T4)棘突起下縁と同じ高さにある。	五十肩、上腕神経痛、背筋痛、心臓病、神経衰弱、胃酸過多、肋間神経痛、動悸、息切れ、せき、たん、背中痛、呼吸器系疾患、感冒、慢性虚弱の疾患、盗汗（寝汗）
神堂	しんどう	上背部、第5胸椎(T5)棘突起下縁と同じ高さ、後正中線の外方3寸。 注:神堂(BL44)、心兪(BL15)、神道(GV11)は、第5胸椎(T5)棘突起下縁と同じ高さにある。	心臓疾患、胸部苦満、心胸痛、神経衰弱、肋間神経痛
譩譆	いき	上背部、第6胸椎(T6)棘突起下縁と同じ高さ、後正中線の外方3寸。 注:譩譆(BL46)、督兪(BL16)、霊台(GV10)は第6胸椎(T6)棘突起下縁と同じ高さにある。	肋間神経痛、腰痛
膈関	かくかん	上背部、第7胸椎(T7)棘突起下縁と同じ高さ、後正中線の外方3寸。 注:膈関(L46)、膈兪(BL17)、至陽(GV9)は棘突起下縁と同じ高さにある。	肋膜炎、胃下垂症、肝疾患
魂門	こんもん	上背部、第9胸椎(T9)棘突起下縁と同じ高さ、後正中線の外方3寸。 注:魂門(BL47)、肝兪(BL18)、筋縮(GV8)は第9胸椎(T9)棘突起下縁と同じ高さにある。	肋膜炎、肋間神経痛、肝臓病
陽綱	ようこう	上背部、第10胸椎(T10)棘突起下縁と同じ高さ、後正中線の外方3寸。 注:陽綱(BL48)、胆兪(BL19)、中枢(GV7)は、第10胸椎(T10)棘突起下縁と同じ高さにある。	肋膜炎、肋間神経痛、胆石症、胃痙攣
意舎	いしゃ	上背部、第11胸椎(T11)棘突起下縁と同じ高さ、後正中線の外方3寸。 注:意舎(BL49)、脾兪(BL20)、背中(GV6)は、棘突起下縁と同じ高さにある。	胃痙攣、胃腸炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍
胃倉	いそう	上背部、第12胸椎(T12)棘突起下縁と同じ高さ、後正中線の外方3寸。 柱:胃倉(BL50)、胃兪(BL21)は第12胸椎(T12)棘突起下縁と同じ高さにある。	胃痙攣、胃潰瘍、十二指腸潰瘍
肓門	こうもん	腰部、第1腰椎(L1)棘突起下縁と同じ高さ、後正中線の外方3寸。 注:肓門(BL51)、三焦兪(BL22)、懸枢(GV5)は、第1腰椎(L1)棘突起下縁と同じ高さにある。	胃痙攣、胃炎、十二指腸潰瘍、腹痛

経穴名	読み	経穴の位置	経穴の効果
志室	ししつ	腰部、第2腰椎(L2)棘突起下縁と同じ高さ、後正中線の外方3寸。 注:志室(BL52)、腎兪(BL23)、命門（GV4)は第2腰椎(L2)棘突起下縁と同じ高さにある。	男女生殖器疾患、背中・腰痛、坐骨神経痛、腎臓病、急性胃炎、泌尿器系疾患、婦人病
胞肓	ほうこう	殿部、第2後仙骨孔と同じ高さ、正中仙骨稜の外方3寸。 注:胞肓(BL53)、膀胱兪(BL28)、次髎(BL32)は、第2後仙骨孔と同じ高さにある。	腰痛、上臀部神経痛、坐骨神経痛
秩辺	ちっぺん	殿部、第4後仙骨孔と同じ高さ、正中仙骨稜の外方3寸。 注:仙骨裂孔の外方3寸で、白環兪(BL30)と同じ高さにある。	直腸炎
合陽	ごうよう	下腿後面、腓腹筋外側頭と内側頭の間、膝窩横紋の下方２寸。 注:委中(BL40)と承山(BL57)を結ぶ線上、委中(BL40)の下方２寸にある。	坐骨神経痛、腓腹筋痙攣、脚気、下肢のだるさ・痛み、腰・背中の痛み
承筋	しょうきん	下腿後面、腓腹筋の両筋腹の間、膝窩横紋の下方５寸。 注:合陽(BL55)と承山(BL57)の中点にある。	禁鍼穴、こむらがえり、坐骨神経痛、痔疾、腰・背中の痛み、腓復筋の知覚・運動障害
承山	しょうざん	下腿後面、腓腹筋筋腹とアキレス腱の移行部。 注:足を底屈するか、爪先立ちをすると、腓腹筋筋腹下の鋭角になった陥凹部にある、。腓腹筋の二頭はラムダ(Λ）の形に分かれている。	坐骨神経痛、踵骨痛、痔出血、こむら返り、腰痛、便秘、腓復筋の知覚・運動障害
飛揚	ひよう	下腿後外側、腓腹筋外側頭下縁とアキレス腱の間、崑崙(BL60)の上方７寸。 注:崑崙(BL60)の上方、承山(BL57)の下方１寸にある。	坐骨神経痛、腓腹神経痛、頭痛、鼻づまり、鼻血、腰痛、腓復筋の知覚・運動障害、後頭痛、めまい
跗陽	ふよう	下腿後外側、腓骨とアキレス腱の間、崑崙(BL60)の上方3寸。	坐骨神経痛、膀胱及び子宮の熱、足関節炎、頭痛、腰痛、仙骨痛、後頭痛、下腿痛、外果腫痛
崑崙	こんろん	足関節後外側、外果尖とアキレス腱の間の陥凹部。	坐骨神経痛、足関節炎、捻挫、アキレス腱炎、リウマチ、頭痛、後頭痛、アキレス腱障害、踵痛、腰痛、高血圧、めまい
僕参	ぼくさん (ぼくしん)	足外側、崑崙(BL60)の下方、踵骨外側、赤白肉際。	アキレス腱炎、踵骨痛、足関節炎
申脈	しんみゃく	足外側、外果尖の直下、外果下縁と踵骨の間の陥凹部。 注:外果下縁の下方陥凹部にある。申脈(BL62)に対応する内側の経穴は照海(LI6)である。	足関節炎、リウマチ、足間接捻挫
金門	きんもん	足背、外果前縁の遠位、第5中足骨粗面の後方、立法骨下方の陥凹部。	坐骨神経痛、足背の麻痺または疼痛
京骨	けいこつ	足外側、第5中足骨粗面の遠位、赤白肉際。 注:第5中足骨粗面は、踵と第5柱足指節関節のほぼ中央にある。	足背痛、足底痛
束骨	そっこつ	足外側、第5中足指節関節の近位陥凹部、赤白肉際。	膀胱経の兪穴

経穴名	読み	経穴の位置	経穴の効果
通谷(足)	つうこく	足の第5指、第5中指節関節の遠位外側陥凹部、赤白肉際。	胃疾患、心臓疾患、喘息
至陰	しいん	足の第5指、末節関節外側、爪甲角の近位外方0.1寸(指寸)、爪甲外側縁の垂線と爪甲基底部の水平線の交点。	難産、逆子の矯正

経穴名	読み	経穴の位置	経穴の効果