

つぼの参考図



目 次

| | | | |
|-------------|----|----------|----|
| はじめに | 1 | | |
| つぼの探し方 | 1 | | |
| 寸法を表す尺度について | 1 | | |
| 灸治療上の注意 | 1 | | |
| 経穴について | | | |
| 頭部の経穴 | 2 | | |
| 首肩の経穴 | 4 | | |
| 胸腹部の経穴 | 5 | | |
| 背腰部の経穴 | 6 | | |
| 手の経穴 | 7 | | |
| 足の経穴 | 9 | | |
| 症状別 | | | |
| 健康のために | 11 | 肩こり | 11 |
| 腰痛 | 12 | 坐骨神経痛 | 12 |
| 腰神経痛 | 13 | 肋間神経痛 | 13 |
| 三叉神経痛 | 14 | 顔面神経痛 | 14 |
| 神経症 | 15 | 神経性心悸亢進症 | 15 |
| 癲癇 | 16 | 偏頭痛 | 16 |
| 高血圧症 | 17 | 狭心症 | 17 |
| 不整脈 | 18 | 脳溢血 | 18 |
| 鼻炎 | 19 | 肥厚性鼻炎 | 19 |
| 鼻詰り | 20 | 耳鳴り | 20 |
| 口内炎 | 21 | 咽喉炎 | 21 |
| 扁桃腺炎 | 22 | 気管支炎 | 22 |
| 喘息 | 23 | 感冒 | 23 |
| 小児疾患 | 24 | 蕁麻疹・湿疹 | 24 |
| 歯痛 | 25 | 胃弱 | 25 |
| 胃下垂症 | 26 | 胃酸過多症 | 26 |
| 急性胃腸病 | 27 | 慢性胃腸病 | 27 |
| 胃潰瘍 | 28 | 十二指腸潰瘍 | 28 |
| 肝臓疾患 | 29 | 胆石症 | 29 |
| 糖尿病 | 30 | 腎炎 | 30 |
| 膀胱炎 | 31 | 尿道炎 | 31 |
| 遺尿症 | 32 | 月経不順 | 32 |
| 下痢 | 33 | 便秘 | 33 |
| 痔疾 | 34 | 陰萎症 | 34 |
| 経穴の場所と効果 | 35 | | |

はじめに

本書では経穴について概略の場所と効果について述べております。又、ここに取り上げた治療に関する記述はお灸を行う時に治療点として使用すると効果が期待できるといわれている経穴について述べております。皆様の治療の参考にしていただければ幸いです。

つぼの探し方

つぼは「経穴」と言い、気の出入りする場所であり、気血の流れを調節するポイントでもあります。東洋医学では、経穴は症が現れるところであり、かつ、治療を加える点であるとされています。

灸治療は基本的にはこの経穴に対しておこなわれます。押すと痛みをおぼえたり、ふれたときかたく感じたりする経穴を反応点として治療に使用します。

つぼの概略の位置は参考図に記載していますが、つぼの探し方はつぼの参考図の周辺を手で触ったり押したりして反応を見ます。つぼの反応としてよくわかるのは、押した時痛い、しこりがある、くぼんでいるなどです。また、つぼとして反応する所はある程度の範囲があります。その中で一番強く感じる場所を治療する場所として使用します。

寸法を表す尺度について

人体はその大きさに個人差があるので、人体の各部位の寸法を基準として位置を表します。部位によって実測した寸法とは合わないこともあります。標準とする寸法として腹部においては胸骨の端と臍の中心との間は8寸、胸骨の上と下の間が9寸、臍の中心と恥骨の上端の寸法が6.5寸としています。足の膝の隙間と恥骨の上縁まで20寸、膝の隙間と内踝まで14.5寸など骨格を基準としていますが、実際につぼを探す時は寸法の基準として指を使用して探します。親指の横幅を1寸、中指の第1第2関節の長さを1寸、人差し指、中指、薬指をくっつけて並べた時の指先の幅を2寸、人差し指、中指、薬指、子指をくっつけて並べた時の指元の幅を3寸として概略の寸法を取ります。

灸治上の注意

この注意は艾を使用して肌に直接灸治療を行う時に注意する事項として述べられているものより抽出しております。参考としてください。

灸は毎日1回1ヶ所に5壮(小児は3壮)すえること。大きさは半米粒大またはゴマ粒大が適当です。大きすぎると害があります。

灸をすえる姿勢は最初に灸点をおろした時と同じ体位ですえること。

入浴は灸の前後30分くらいおくこと。

体質あるいは病状によっては灸を始めて間もなく発熱・倦怠・その他身体に違和感を現すことがあります。多くの場合、心配せずに灸を続けると消散するものです。但しあまり具合の悪い時は重ねて治療を受けること。

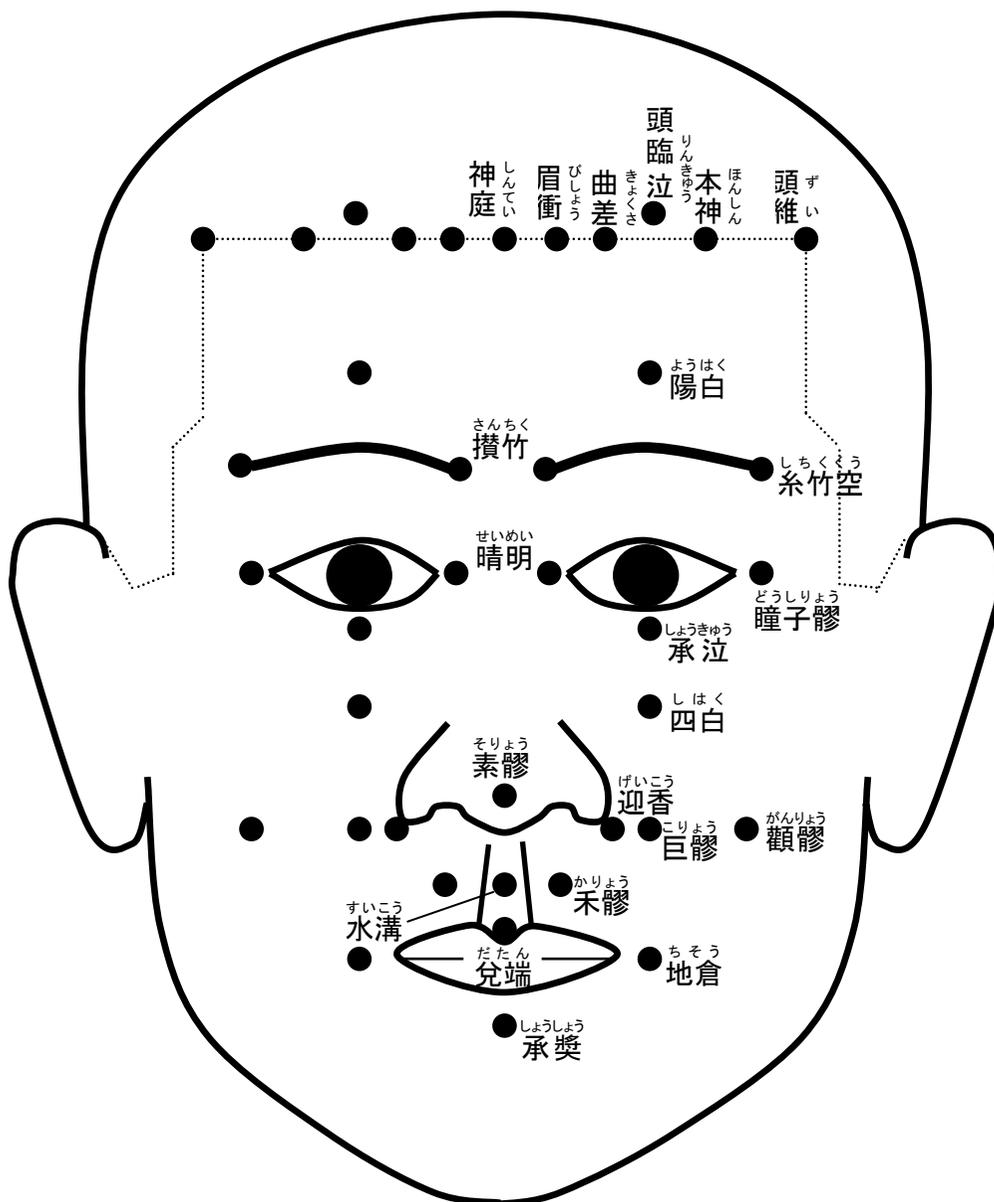
灸点は体の調子と共に移り変わるものですから時々診療を受けて訂正してもらう必要があります。しかし余儀なく受療できない場合は同一箇所を続けてすえて下さい。

慢性病の場合、灸を始めたなら少なくとも6週間以上続けなければ灸の真の効果は得られません。

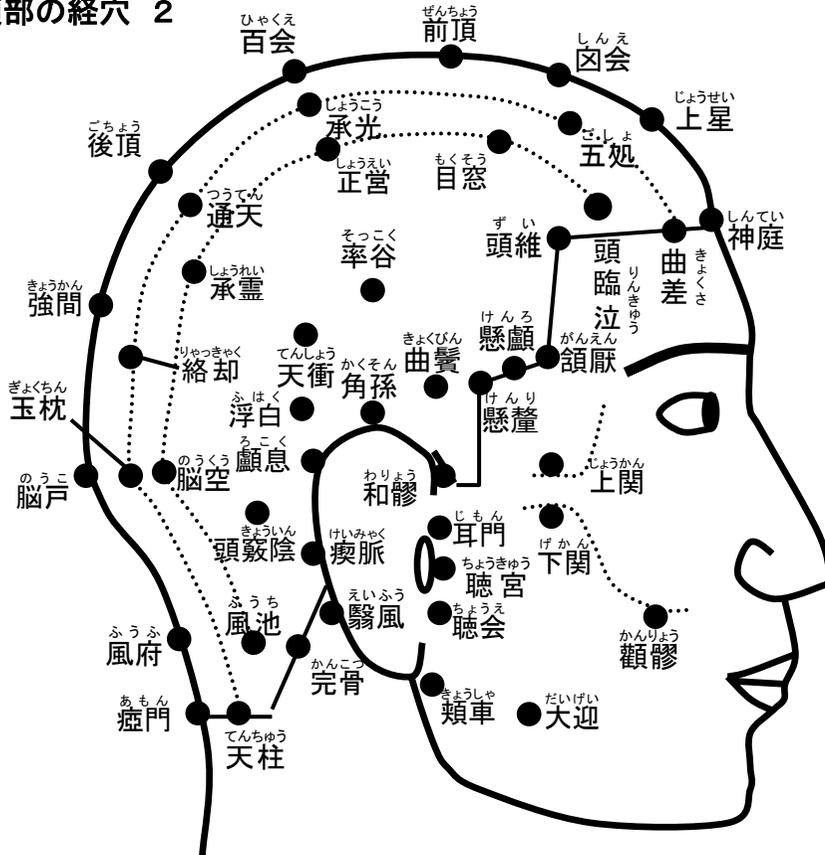
経穴について

体の経穴(つぼ)はWHO(世界保健機構)で定めた経穴名で 361 個、左右 2 個あるものがあり、その他に変動穴、奇穴といわれるつぼがあります。経穴総数は約 1000 個ともいわれています。その経穴の代表的なものを身体の部位ごとに記載しております。各経穴の効果については経穴の位置と効果をご覧ください。

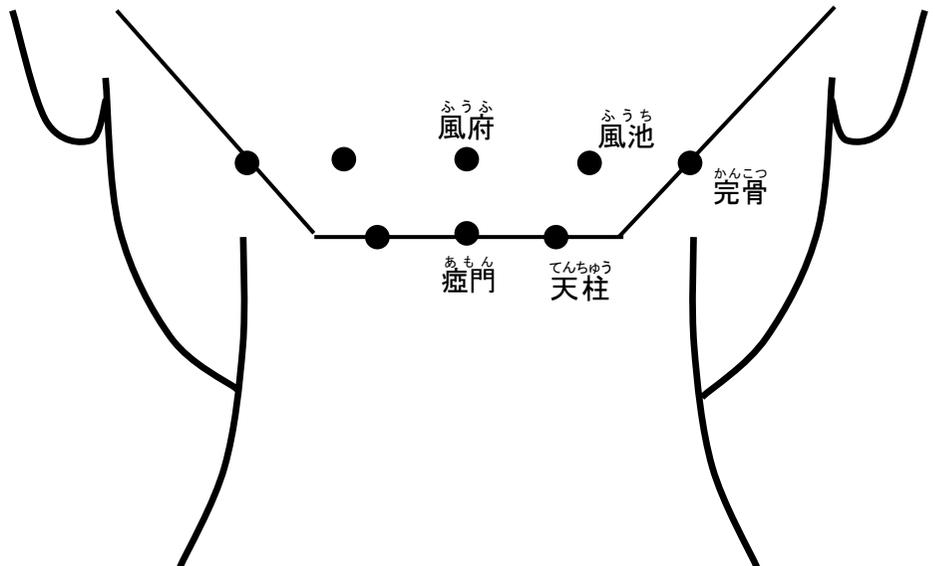
頭部の経穴 1



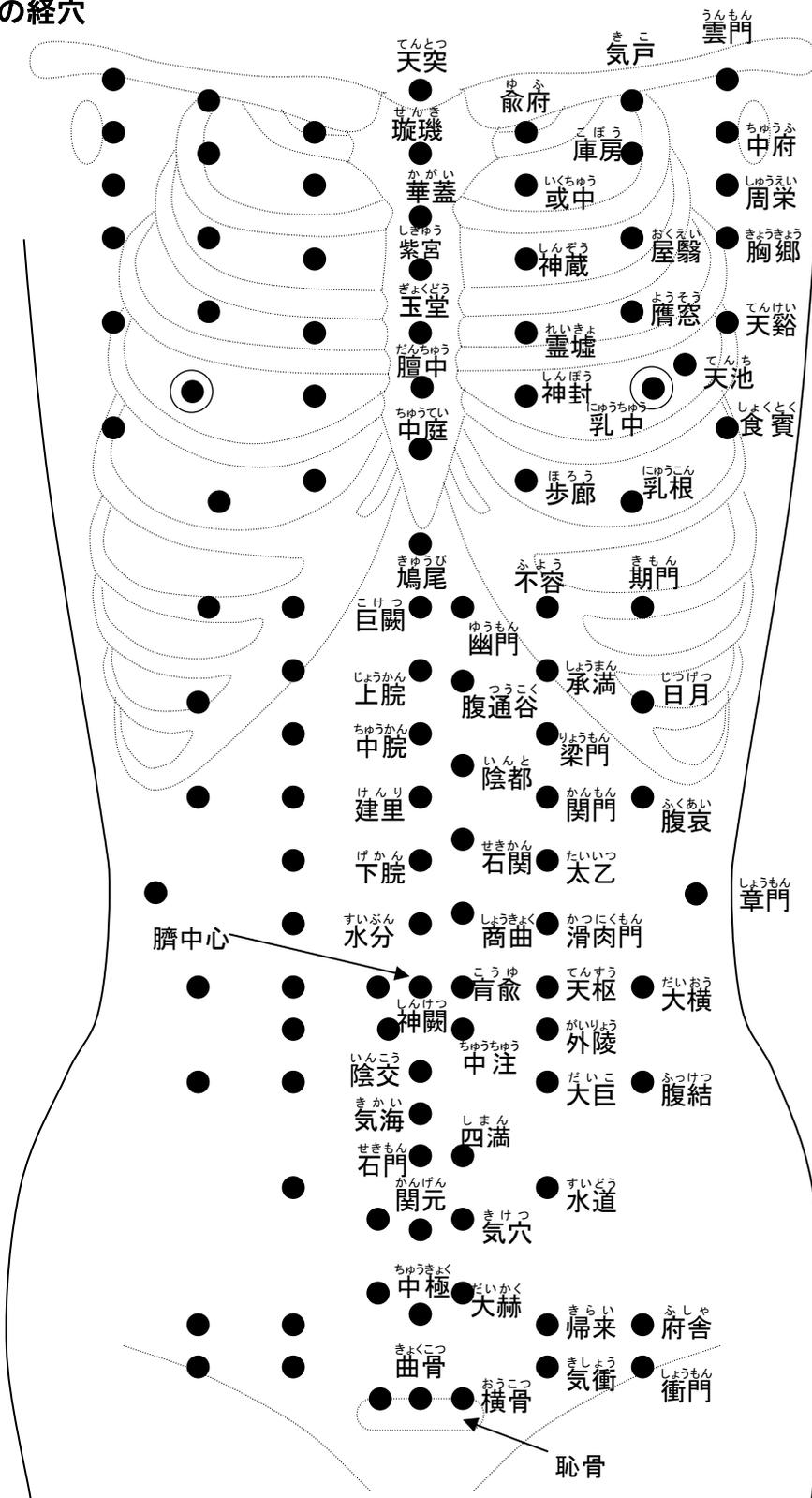
頭部の経穴 2



頭部の経穴 3

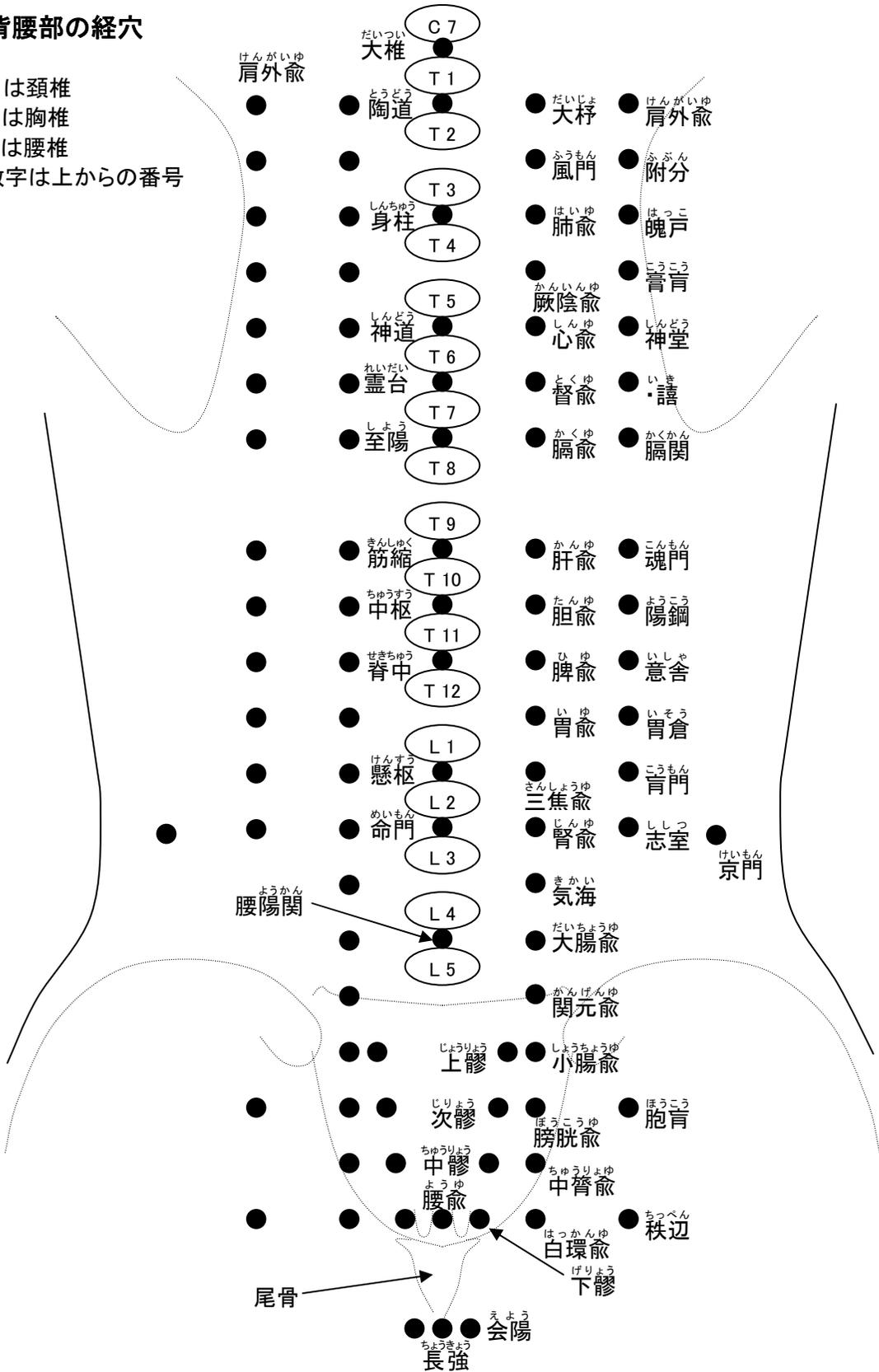


胸腹部の経穴

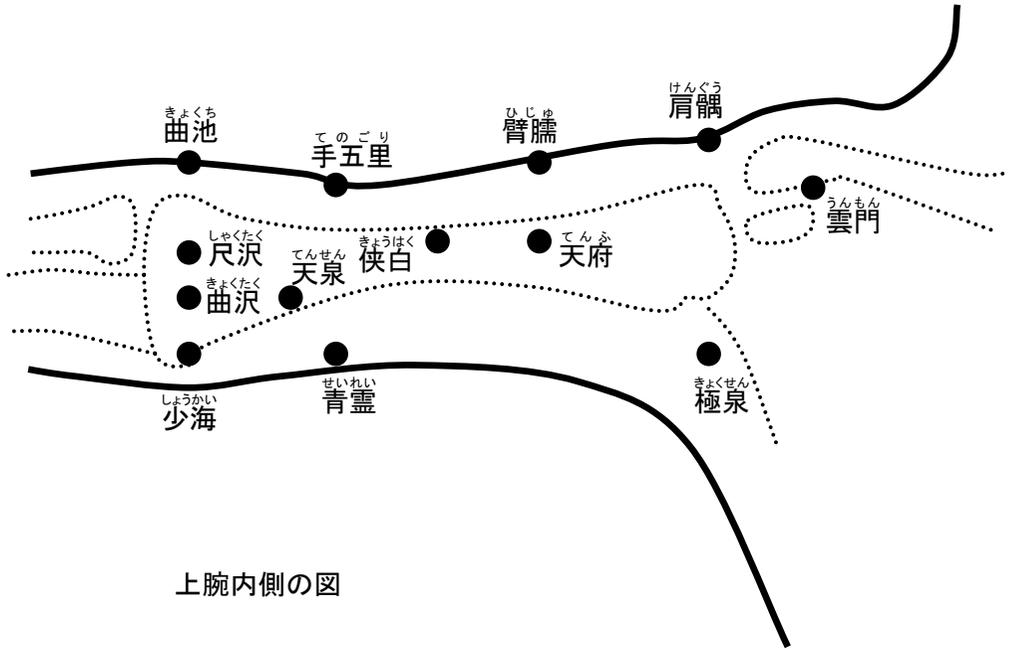


背腰部の経穴

Cは頸椎
Tは胸椎
Lは腰椎
数字は上からの番号

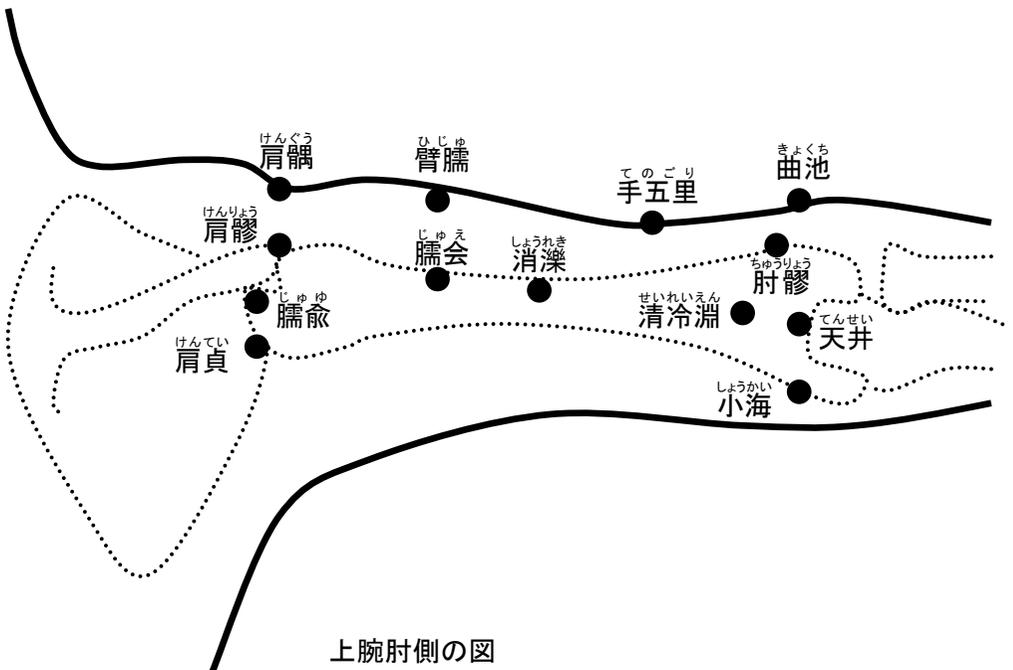


手の経穴 1



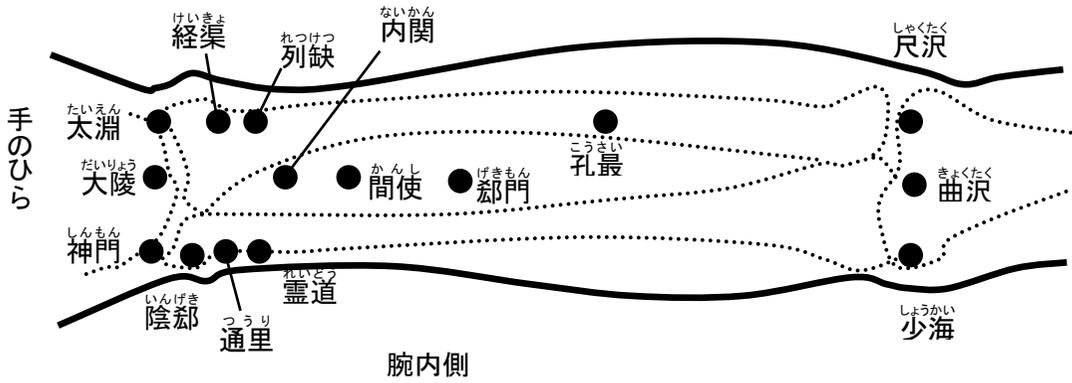
上腕内側の図

手の経穴 2

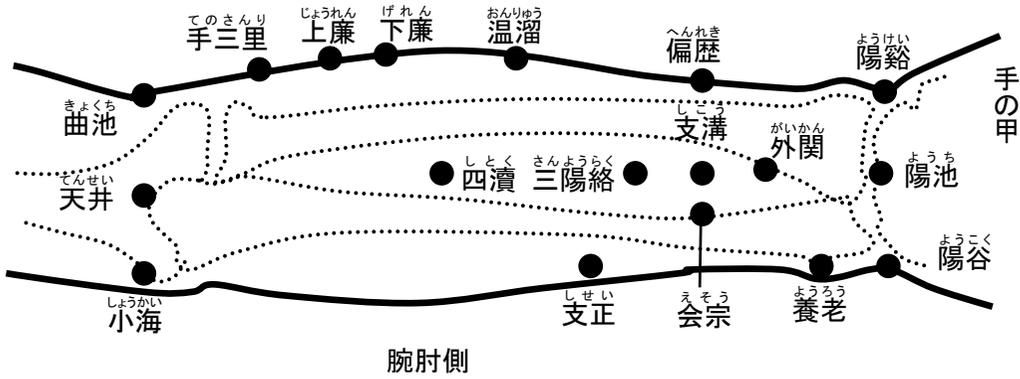


上腕肘側の図

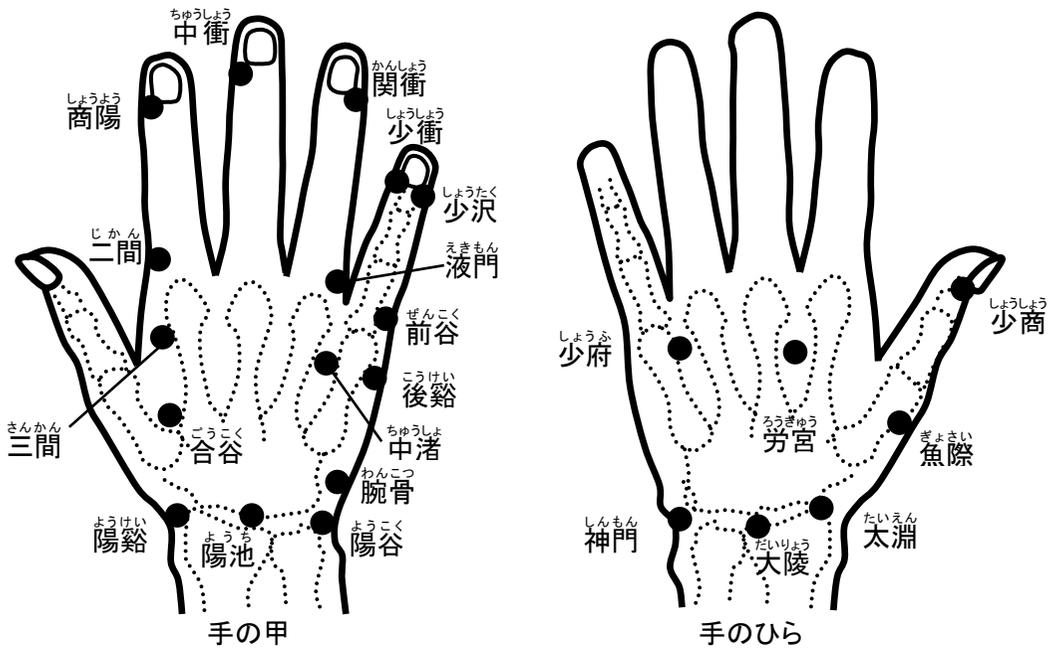
手の経穴 3



手の経穴 4

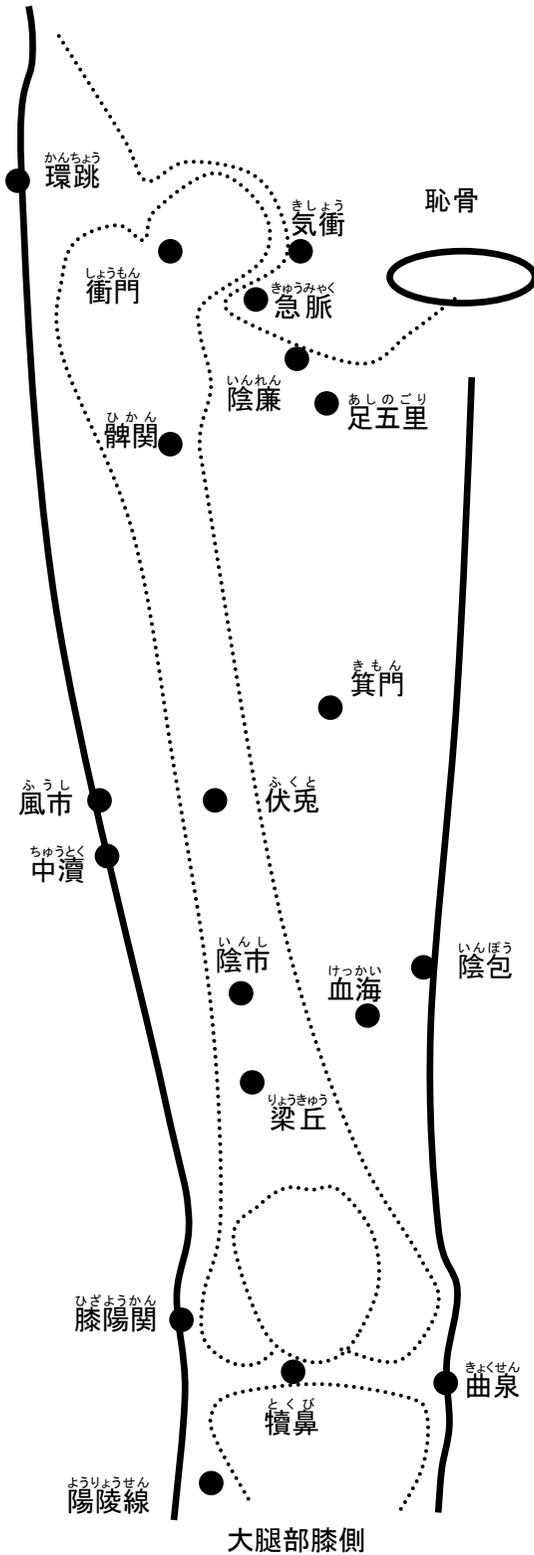


手の経穴 5

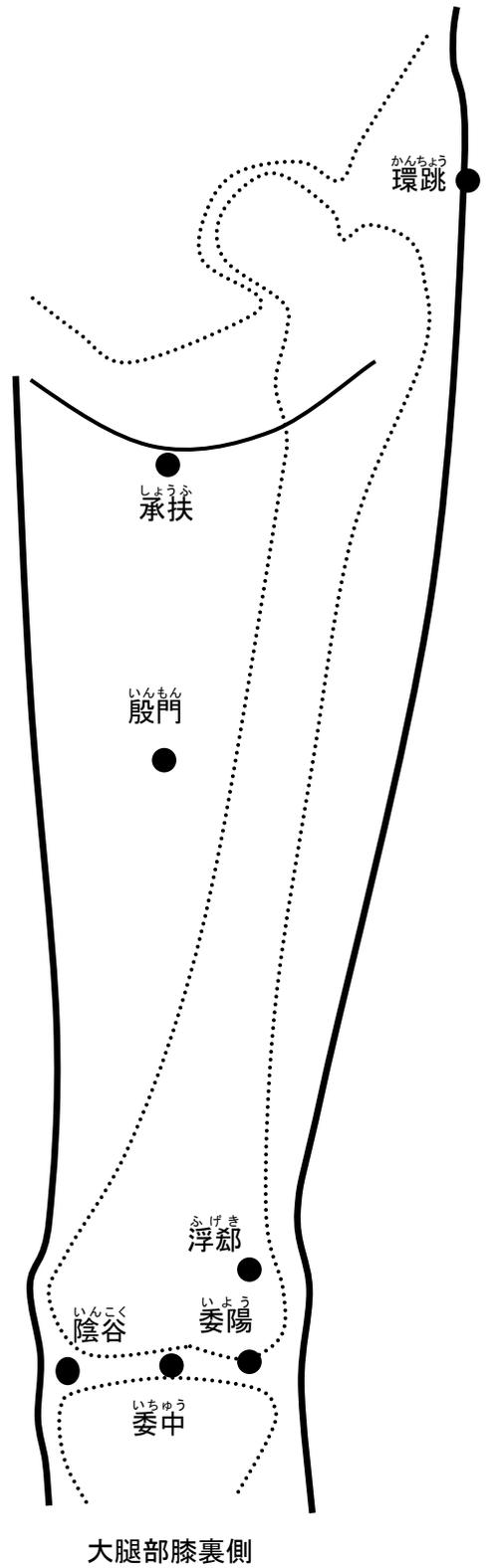


『三里の灸をしていない人と旅に出るな。』

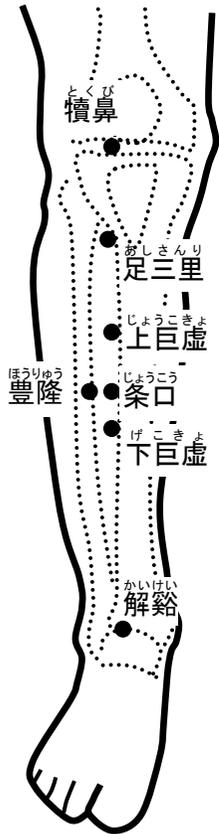
足の経穴 1



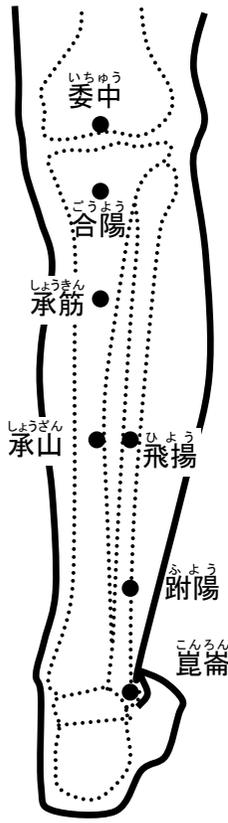
足の経穴 2



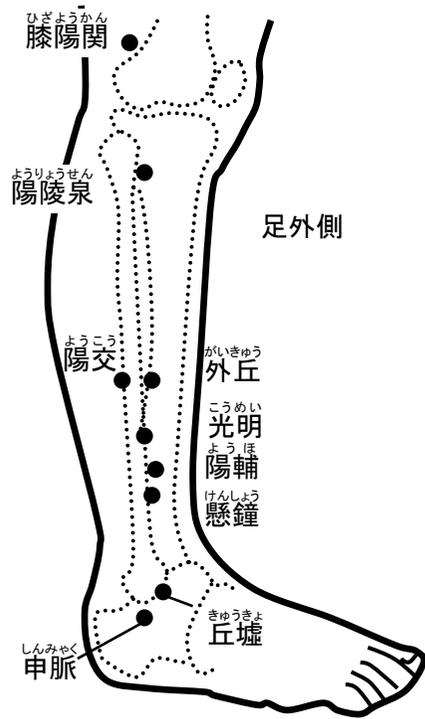
足の経穴 3



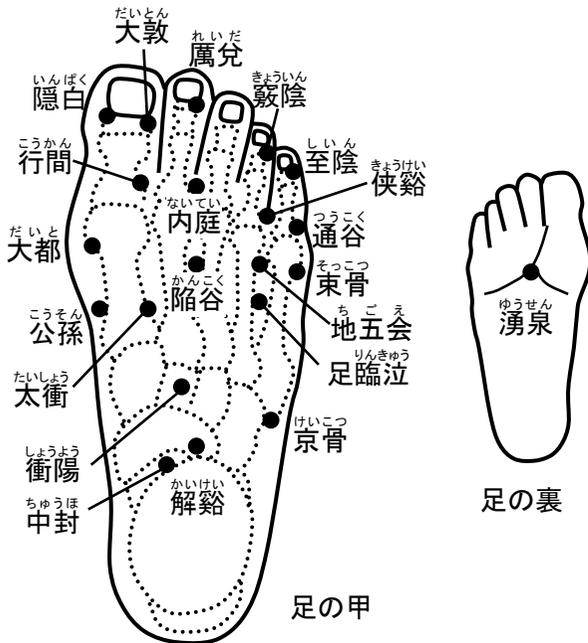
足脛側



足脛側

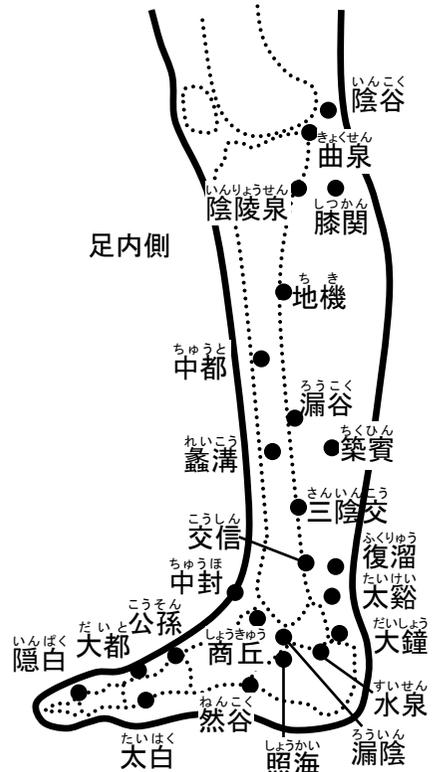


足外側



足の裏

足の甲



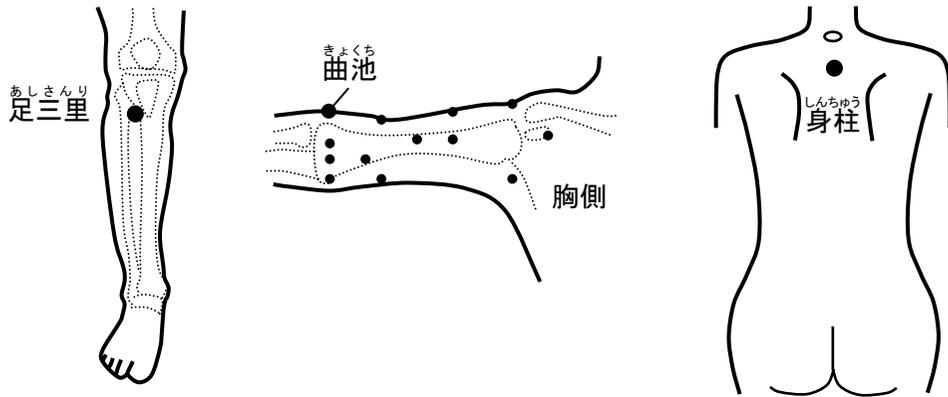
足内側

症状別経穴

身体の症状により、よく使用されている経穴について記載します。治療の参考にして下さい。

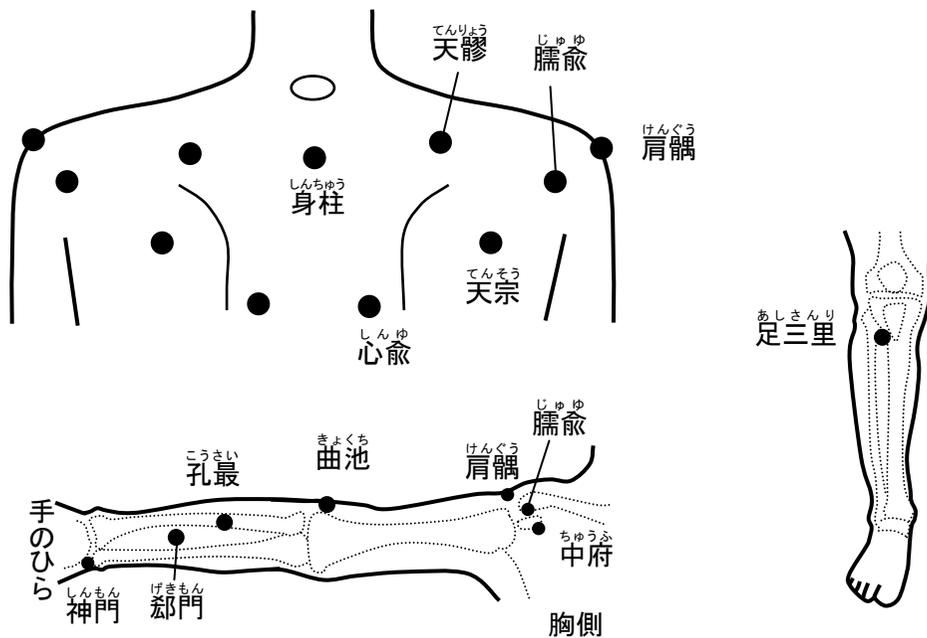
健康のため

健康に暮らすことは全ての人の願い、灸治療により身体の自律神経バランスを保つために古くより行われていた灸治療には全ての疾患に使用される経穴があります。又健康灸として民間で行われていたものもあります。また、身柱と手の曲池と足の三里はほとんど全ての灸治療に併用する経穴という治療家もあります。



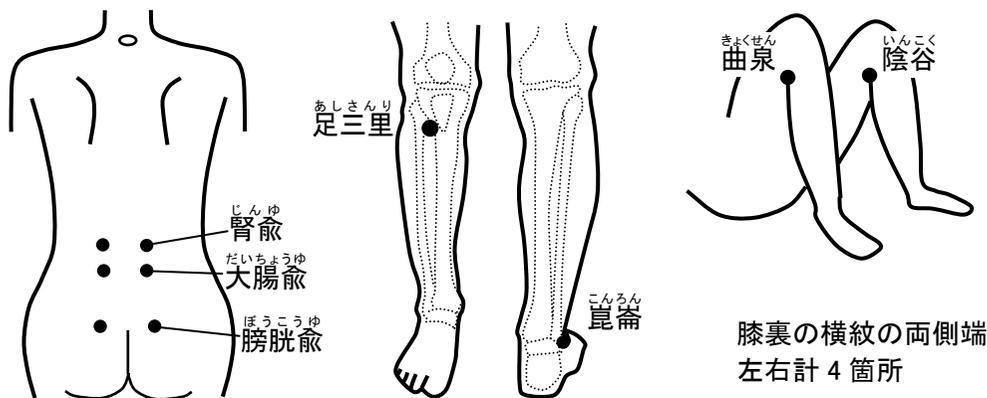
五十肩

重要経穴 天髎、臑兪、肩髃



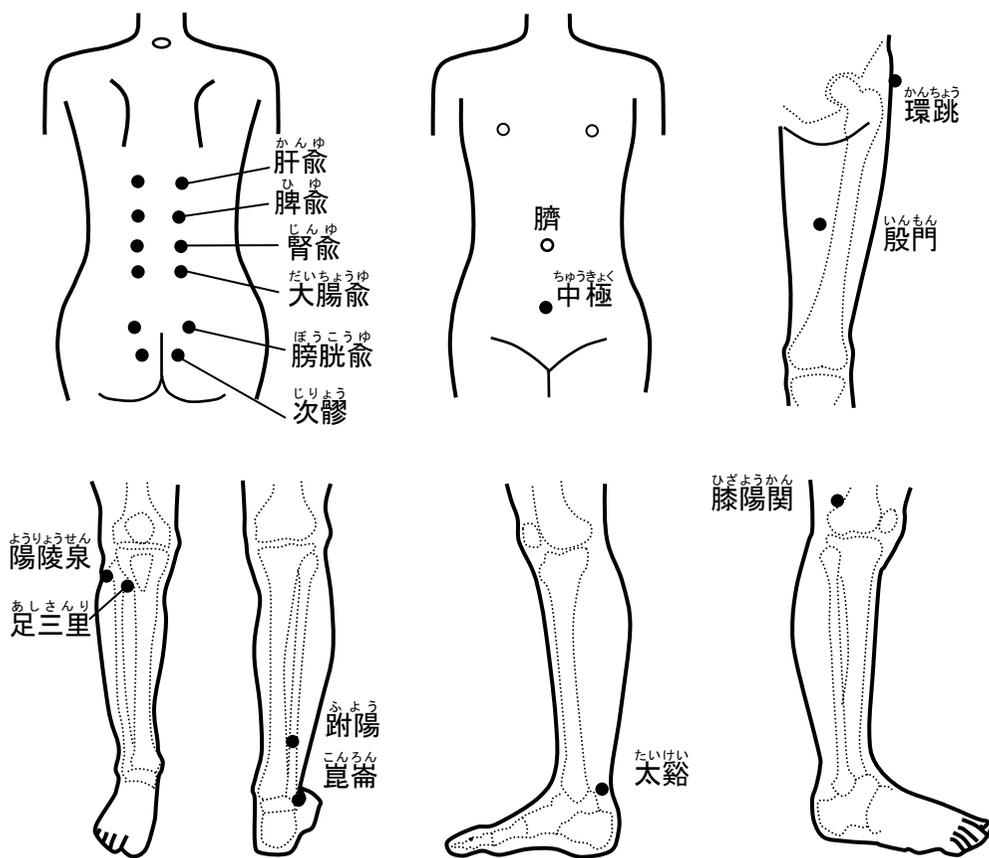
腰痛

重要経穴 曲泉、陰谷、崑崙



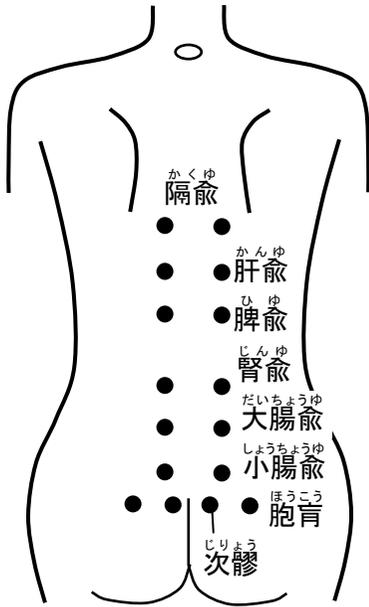
坐骨神経痛

重要経穴 腎俞、大腸俞、膀胱俞、崑崙



腰神経痛

重要経穴 肝俞



大腿部膝側

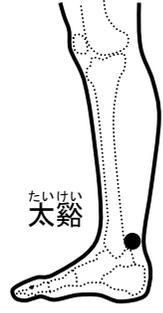
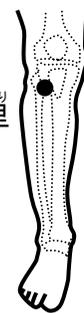
大腿部膝裏側



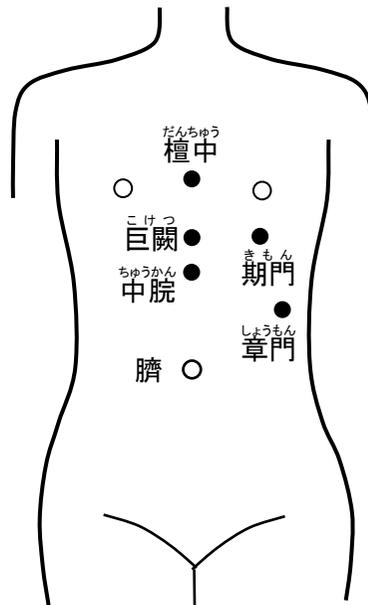
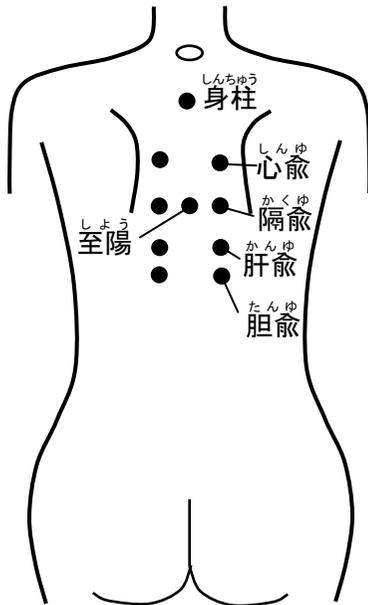
陽陵泉

足三里

太谿



肋間神経痛



陽陵泉

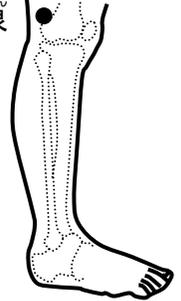
手のひら

足臨泣

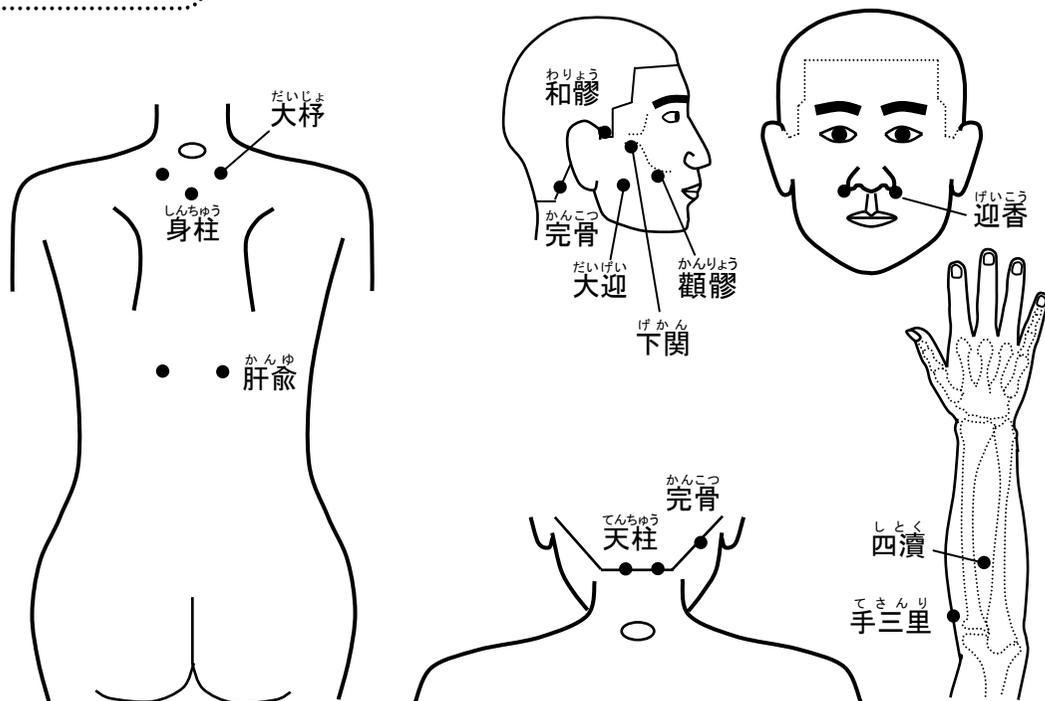
郄門

少海

腕内側

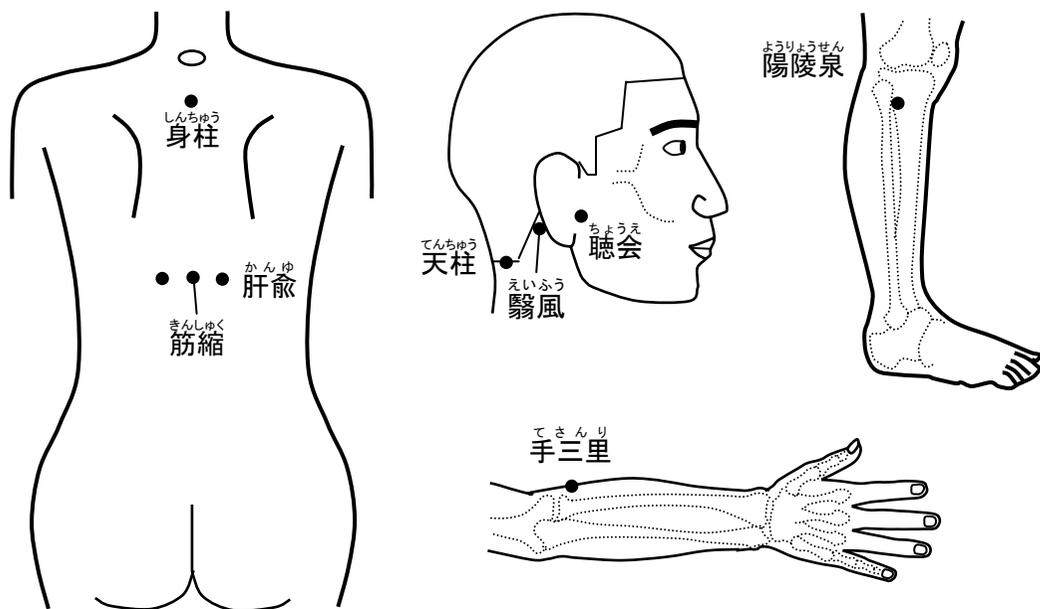


三叉神経痛



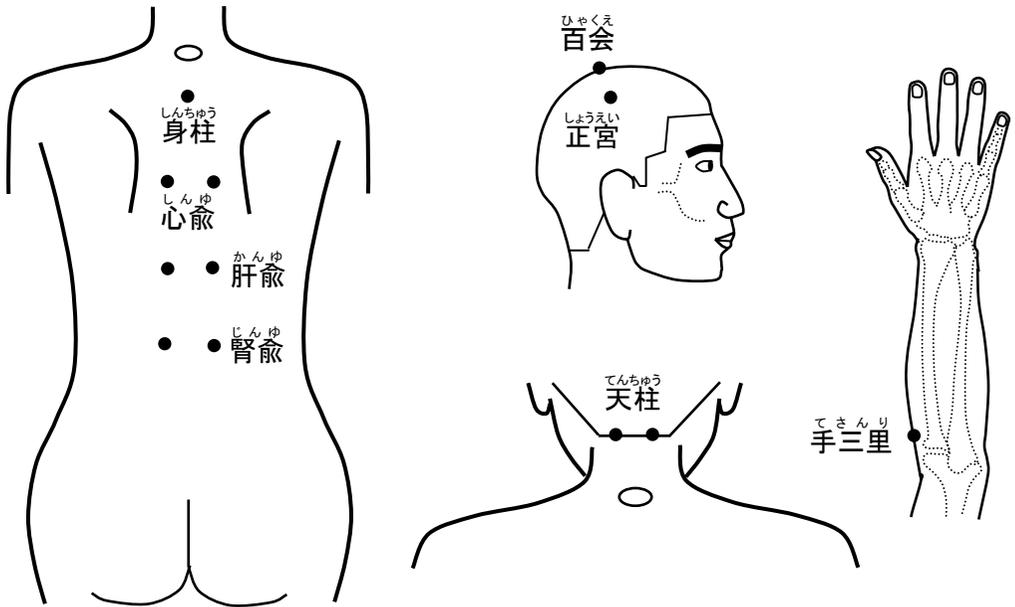
顔面神経麻痺

重要経穴 肝俞



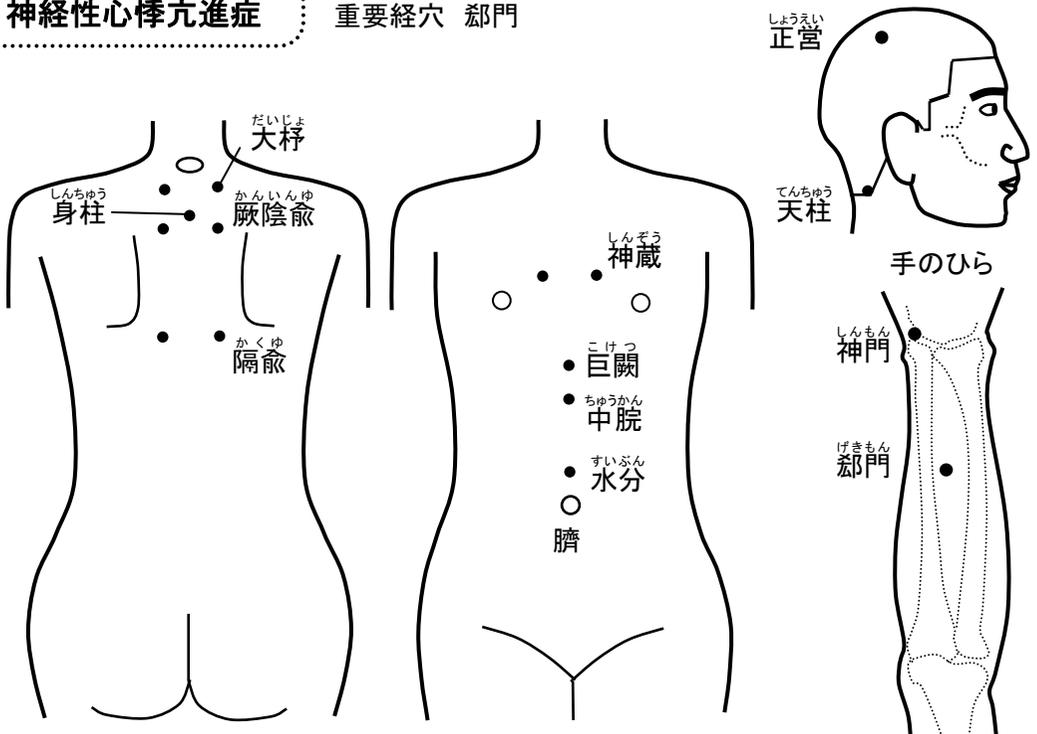
神経症

重要経穴 百会、天柱、肝俞



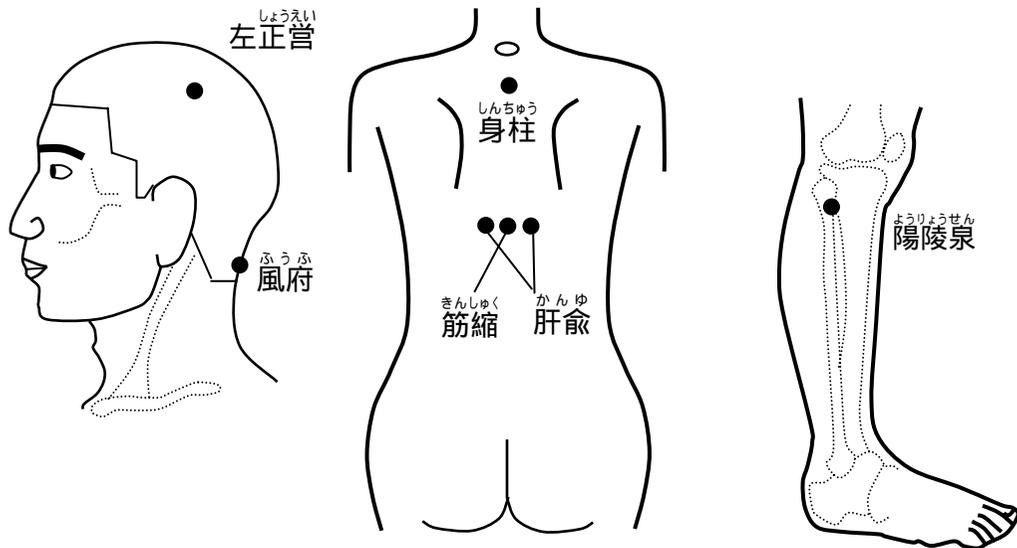
神経性心悸亢進症

重要経穴 郄門



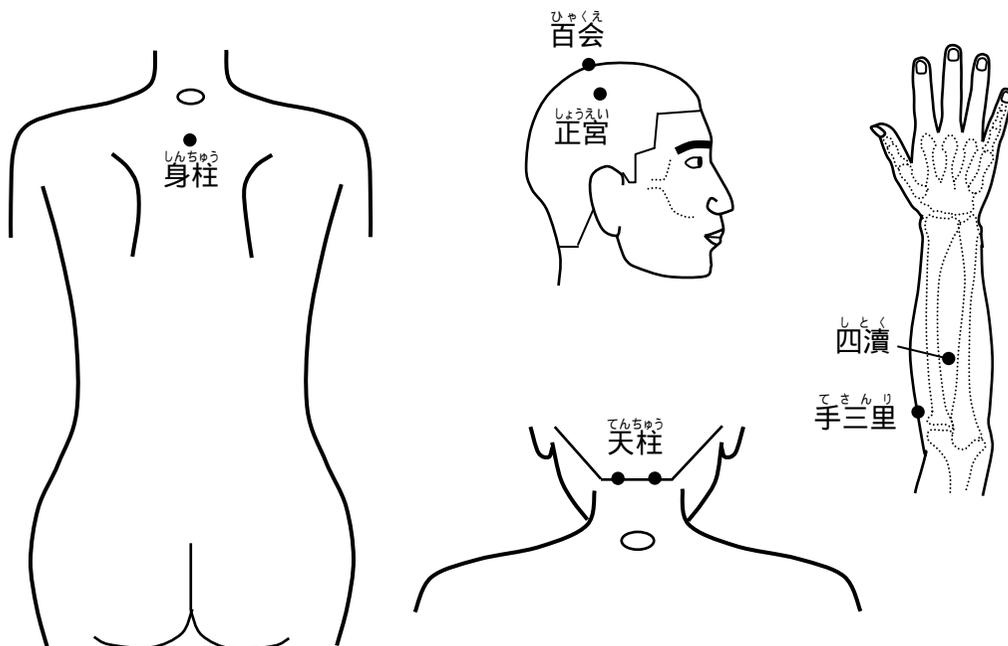
かんしゃく
癩癧

重要経穴 左正営



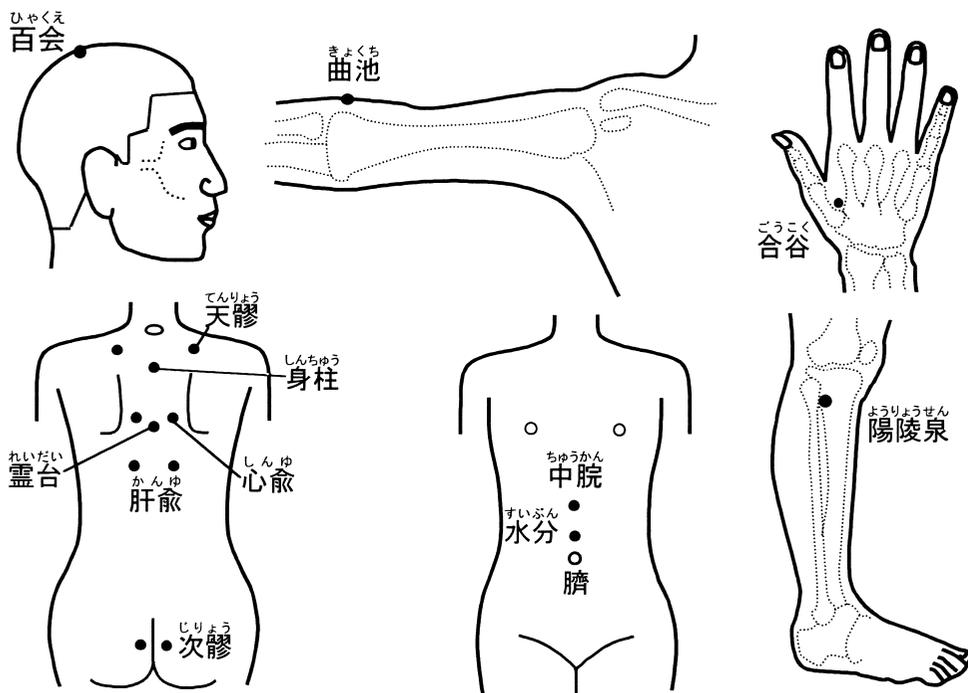
偏頭痛

重要経穴 正営



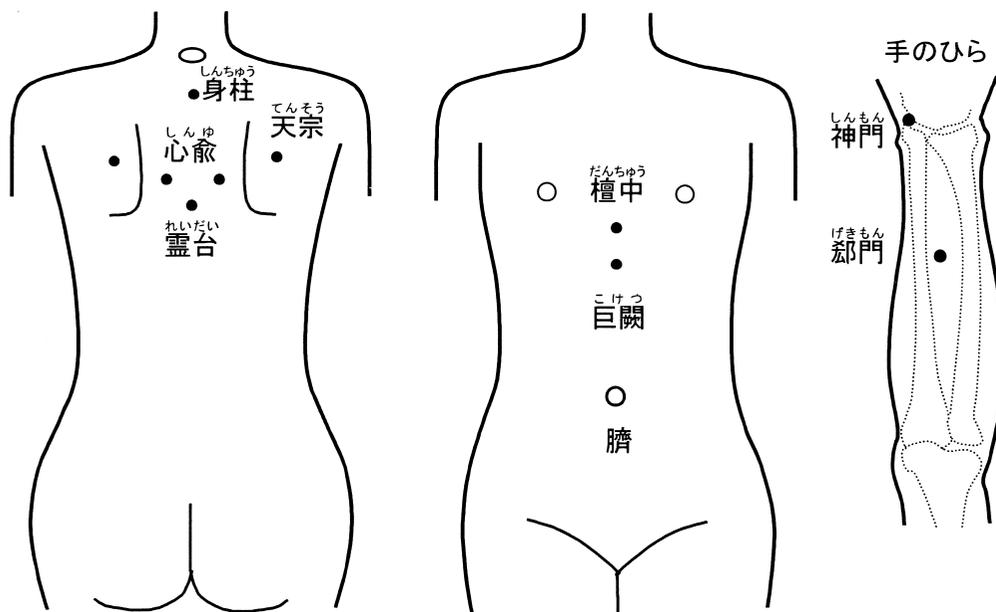
高血圧

重要経穴 百会、身柱、天膠、靈台



狭心症

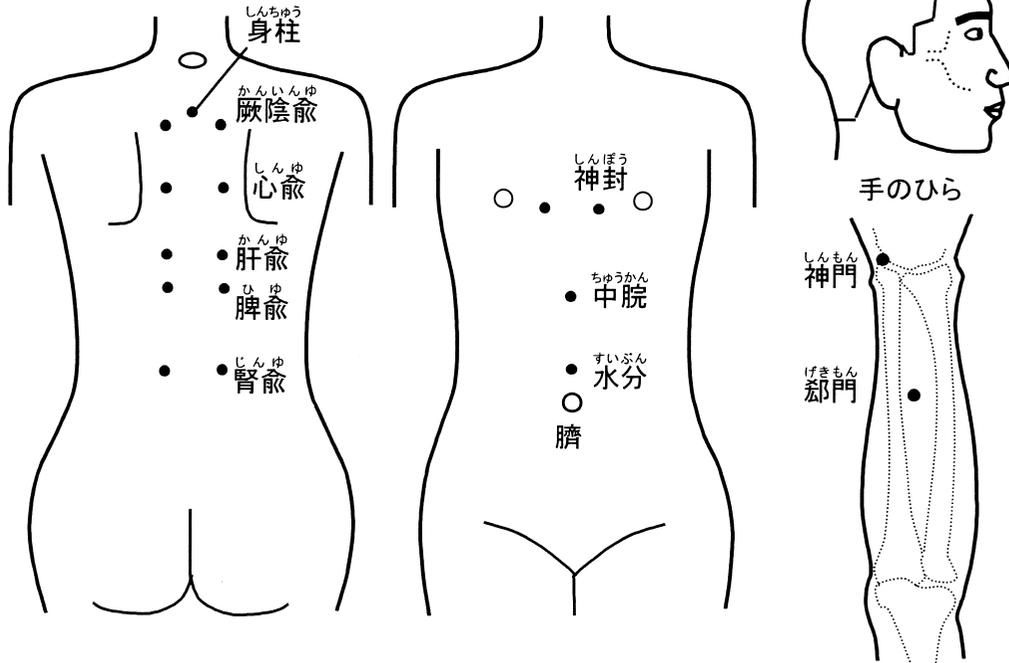
重要経穴 神門、郄門、檀中



不整脈

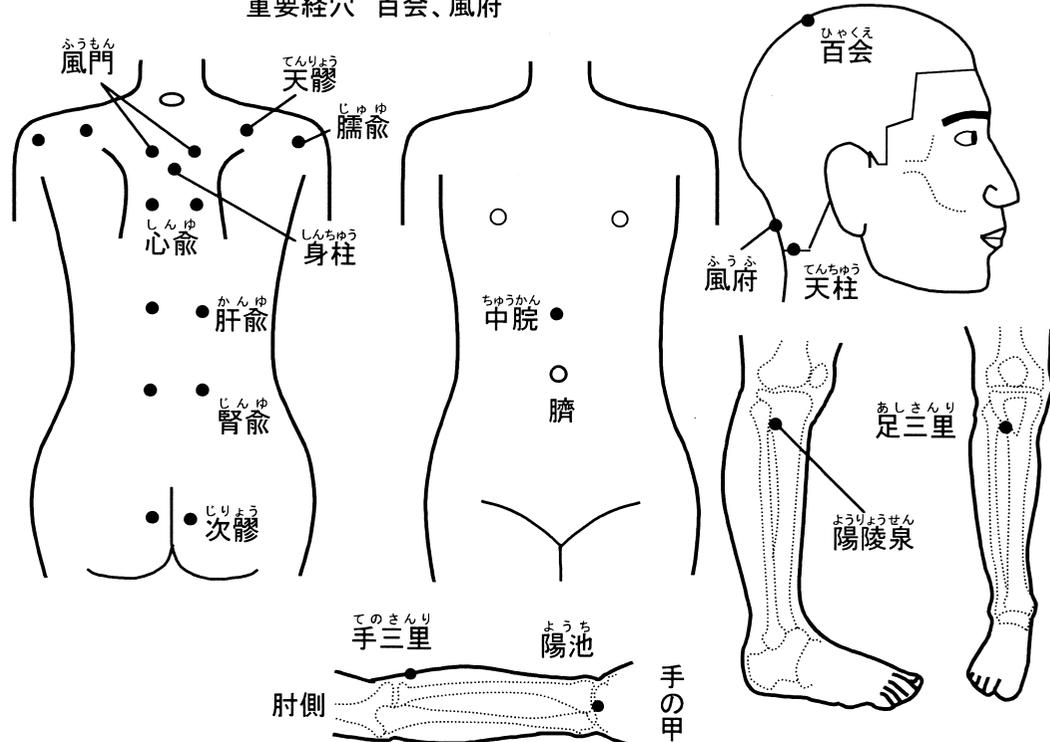
重要経穴 郄門

ひやくえ
百会

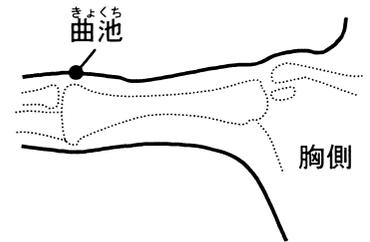
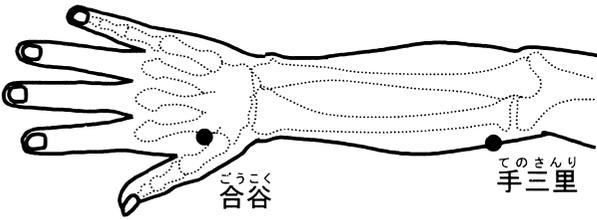
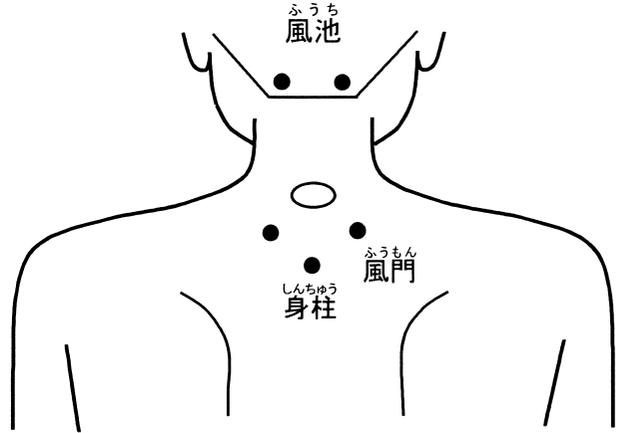
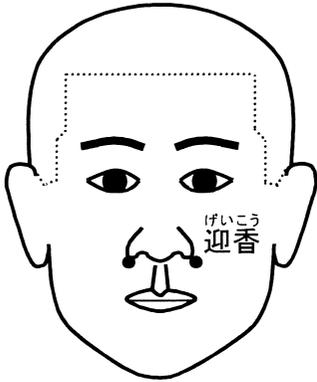


脳溢血

症状が落ち着いたあとの予防治療として行う。
重要経穴 百会、風府

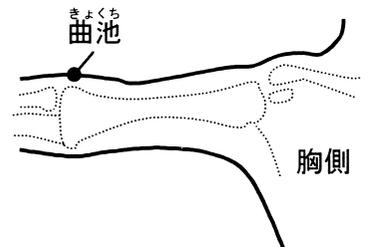
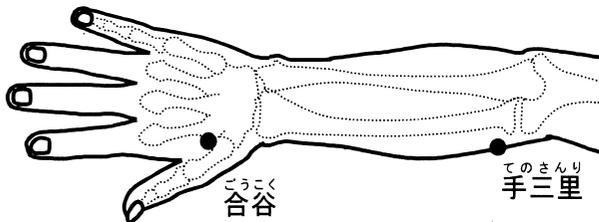
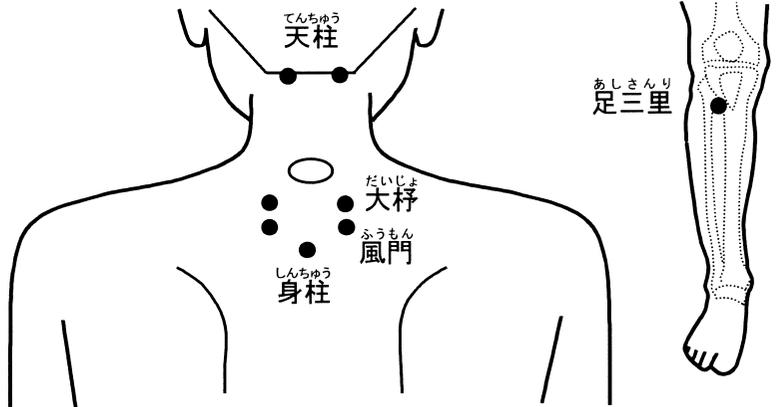
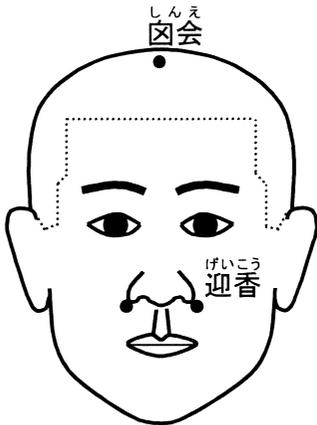


鼻 炎



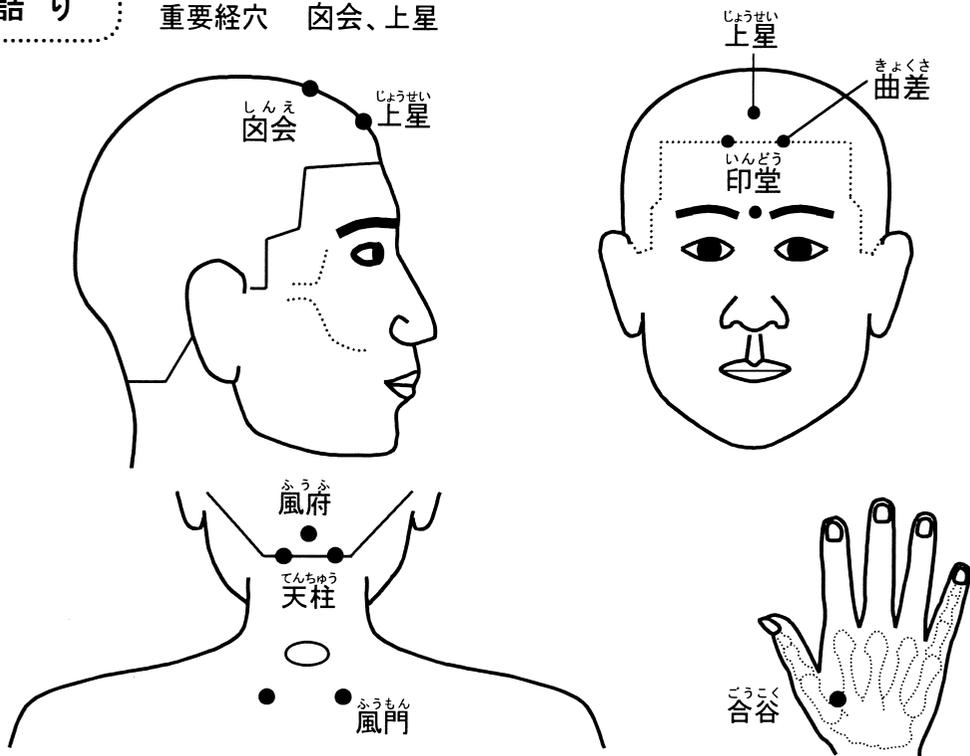
肥厚性鼻炎

重要経穴 囟会、天柱、手三里



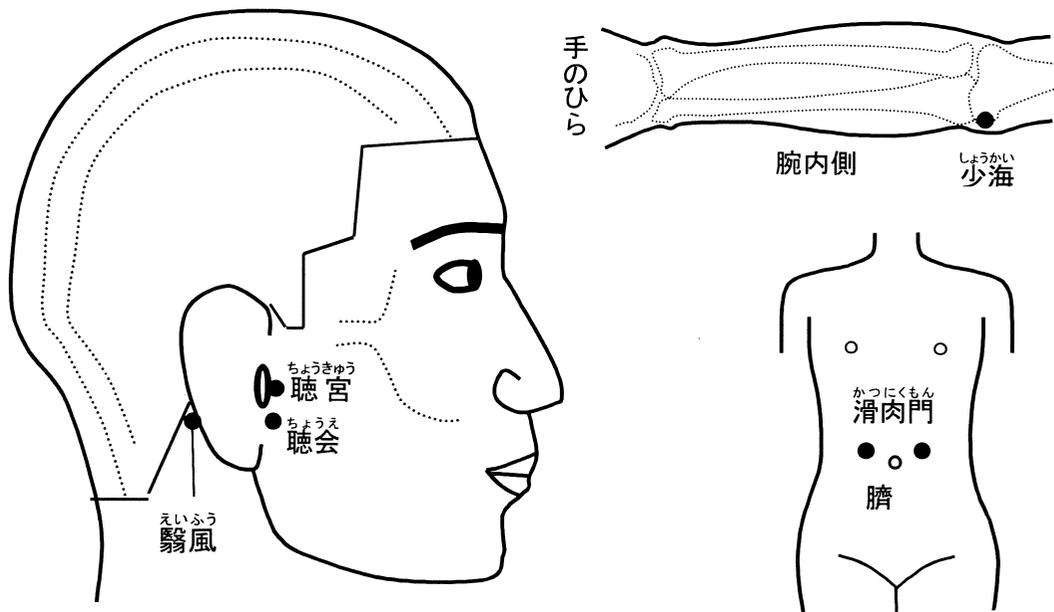
鼻詰り

重要経穴 凶会、上星

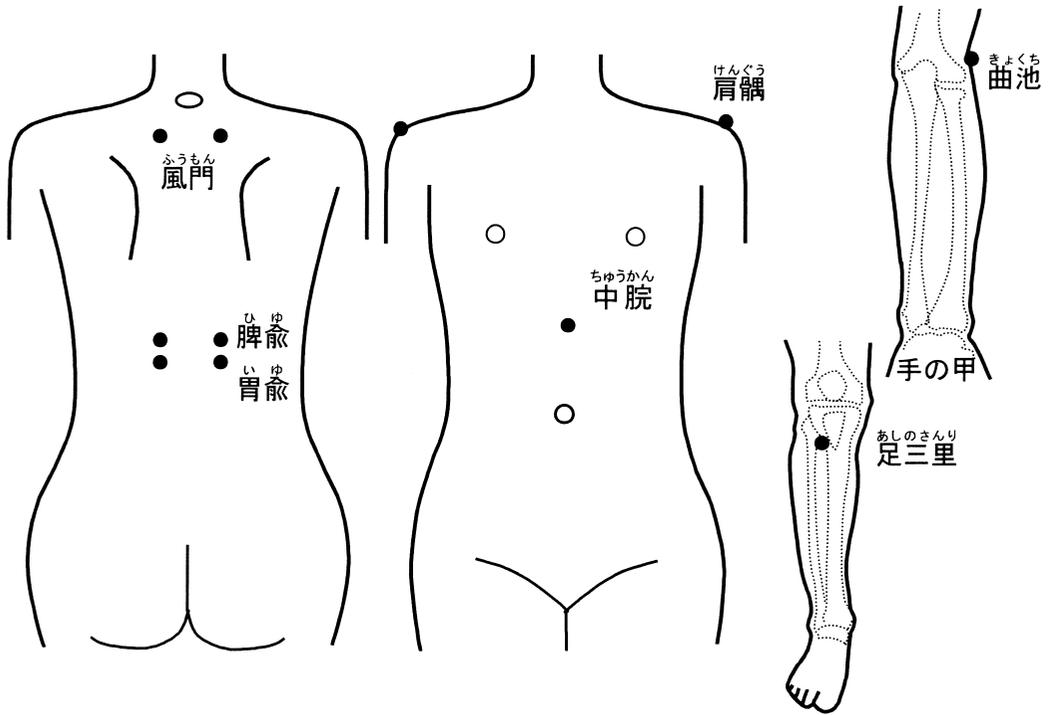


耳鳴り

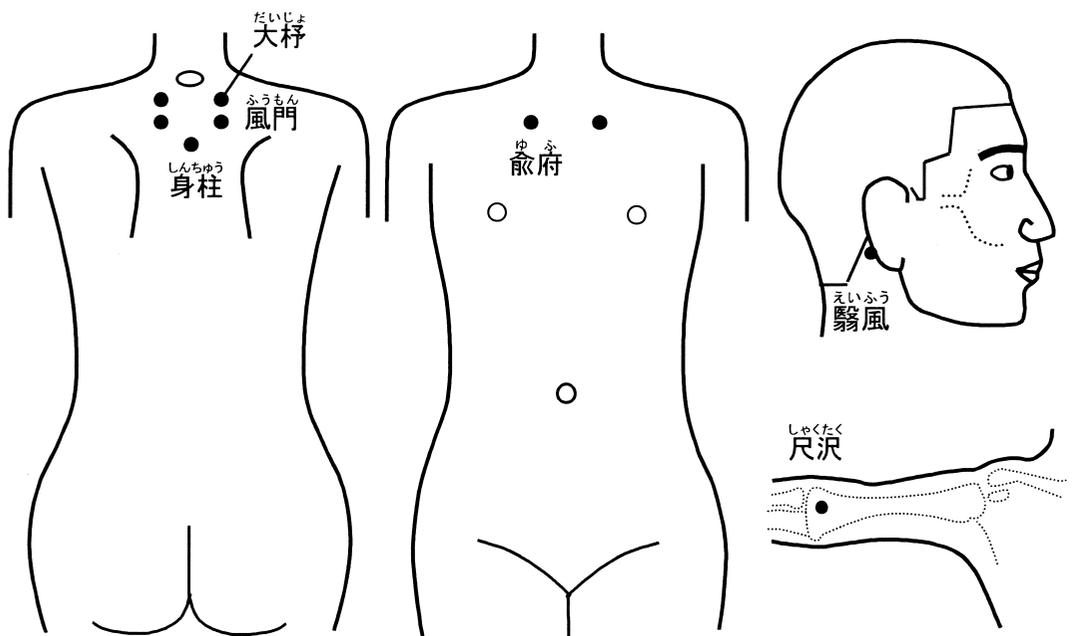
重要経穴 少海



口内炎

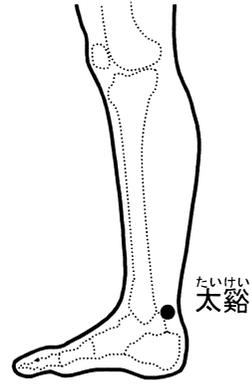
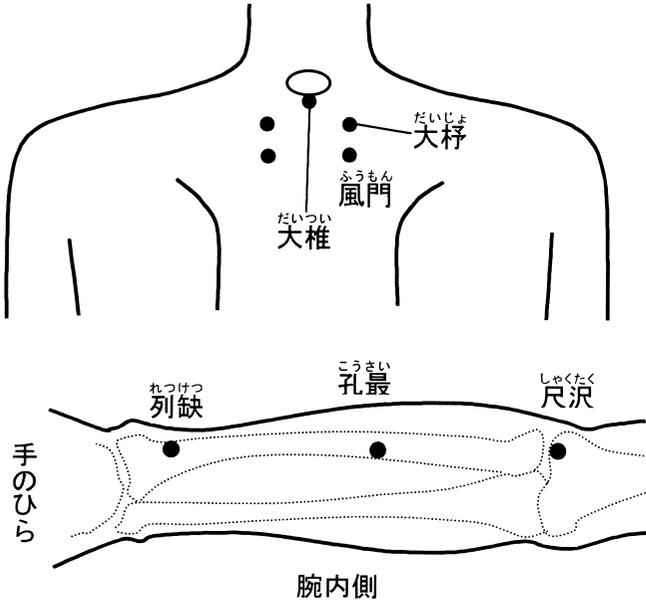


咽喉炎



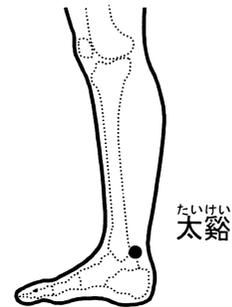
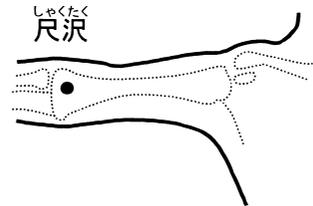
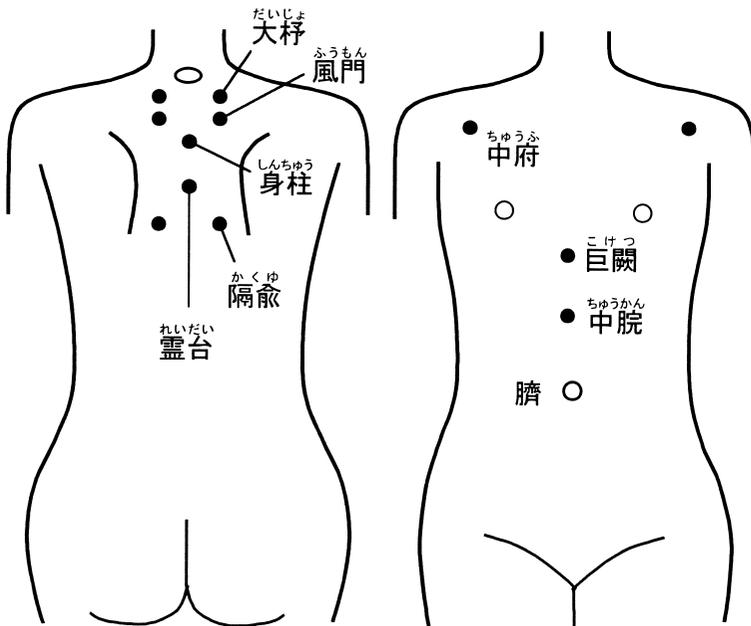
扁桃腺炎

重要経穴 尺沢、大杼



気管支炎

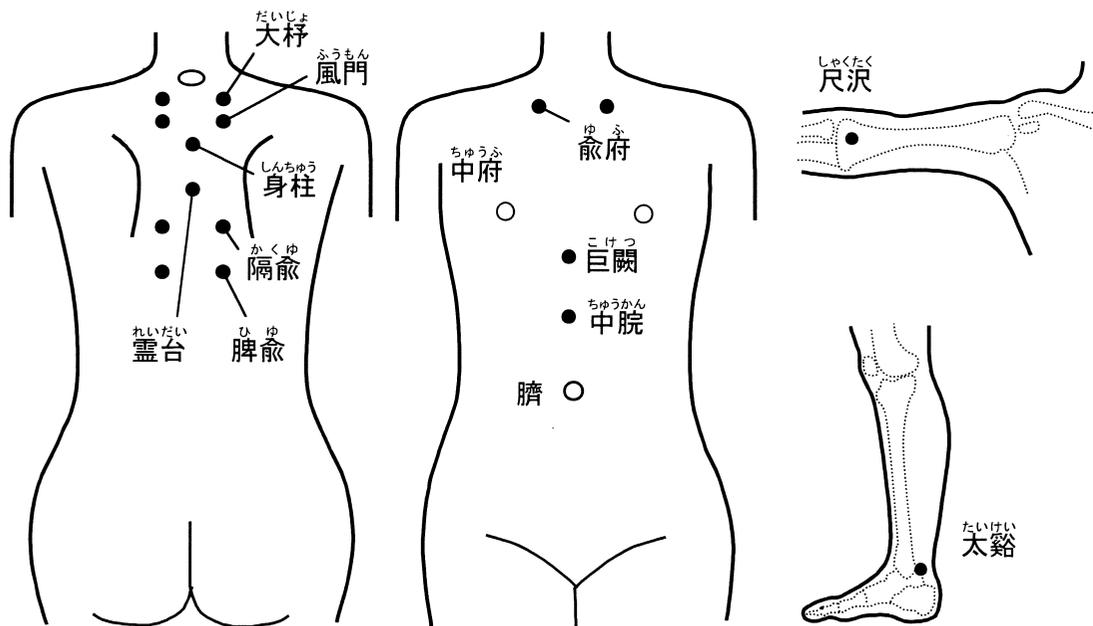
重要経穴 中府、靈台



『実すれば瀉す。』 充実が過ぎれば瀉法により気血を取り去る。

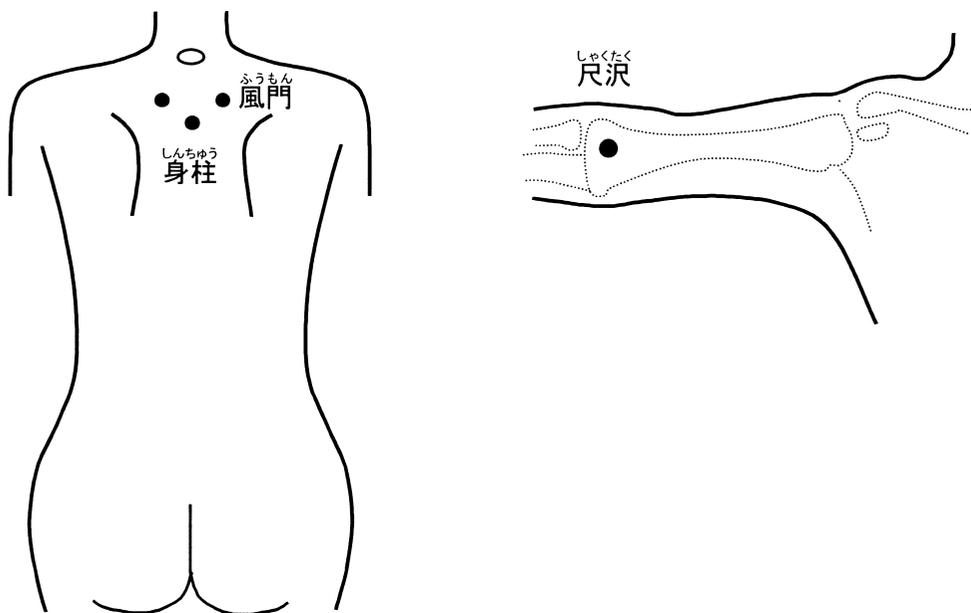
喘息

重要経穴 愈府、霊台、尺沢



感冒

重要経穴 風門



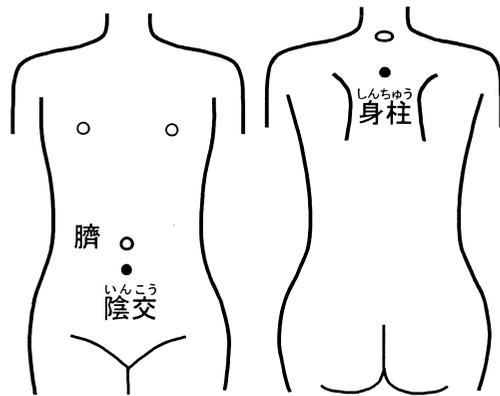
小児疾患

重要経穴 身柱

吐乳



下痢

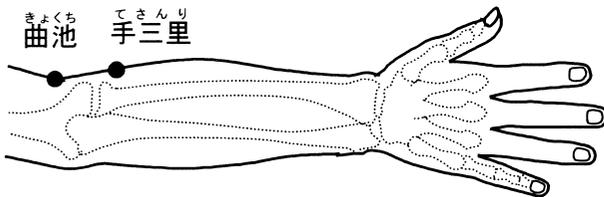
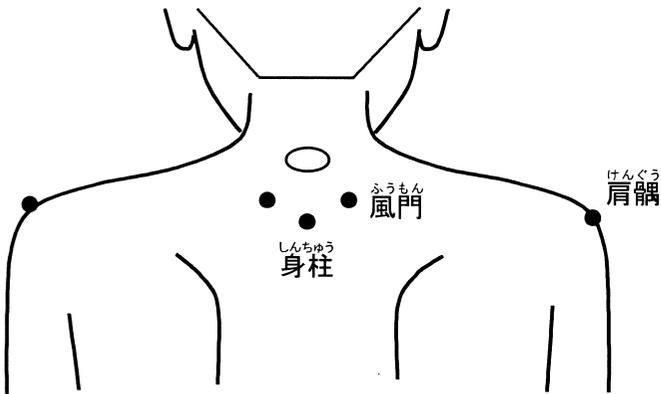


驚癇



蕁麻疹・湿疹

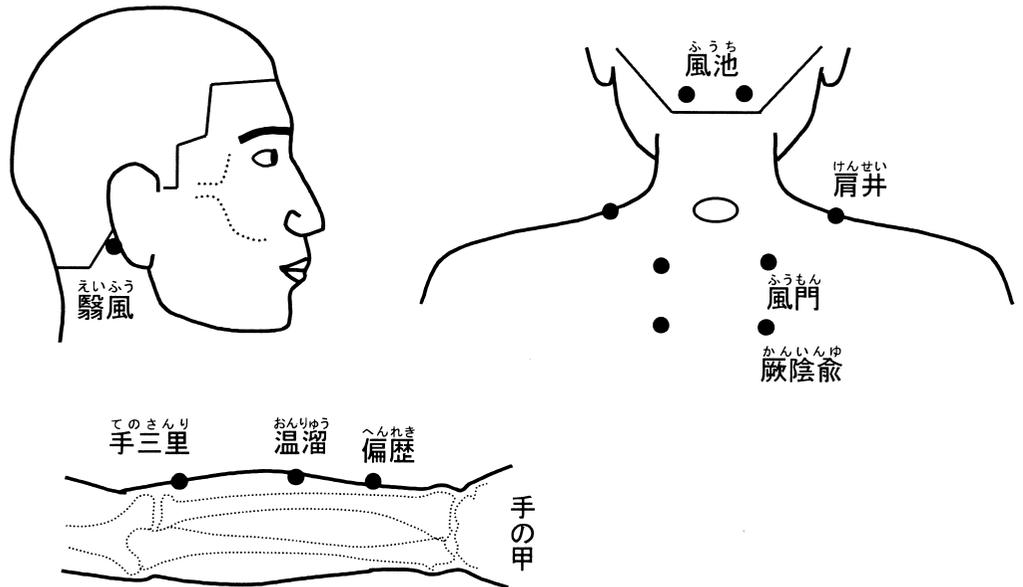
重要経穴 肩髃



『虚すれば補う。』活動が低下すれば補法により気血を補う。

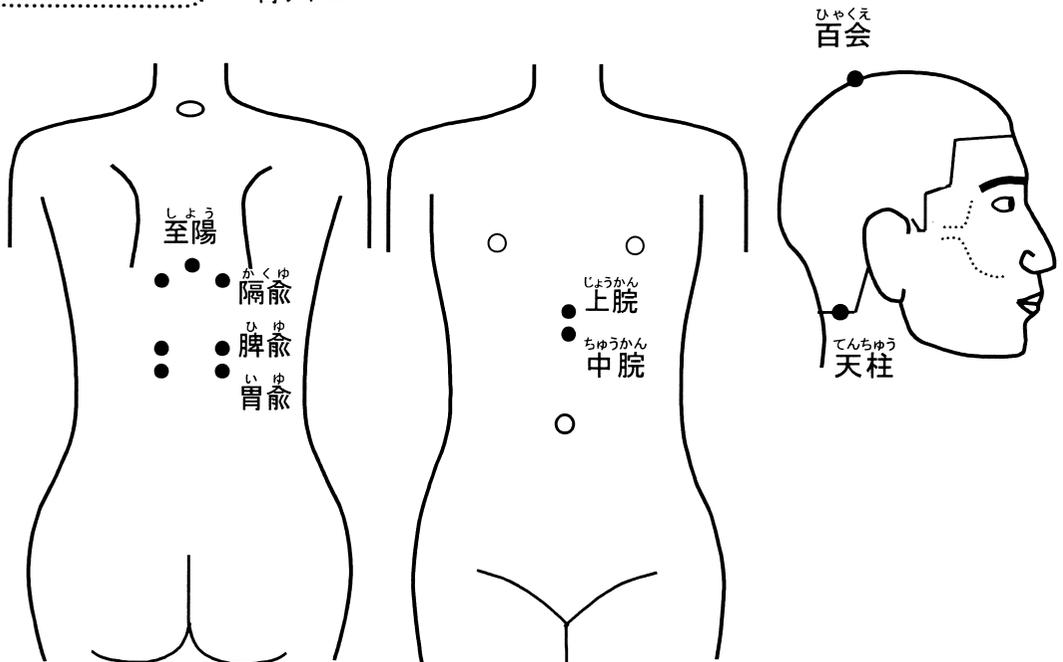
歯痛

重要経穴 厥陰俞、温溜または偏歴

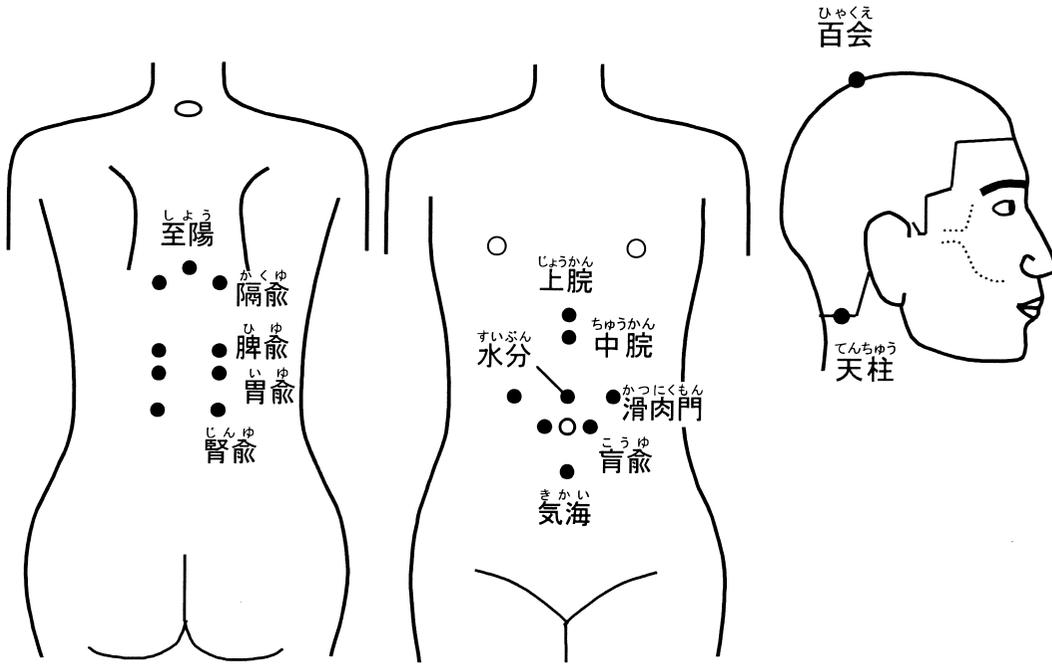


胃弱

胃アトニー

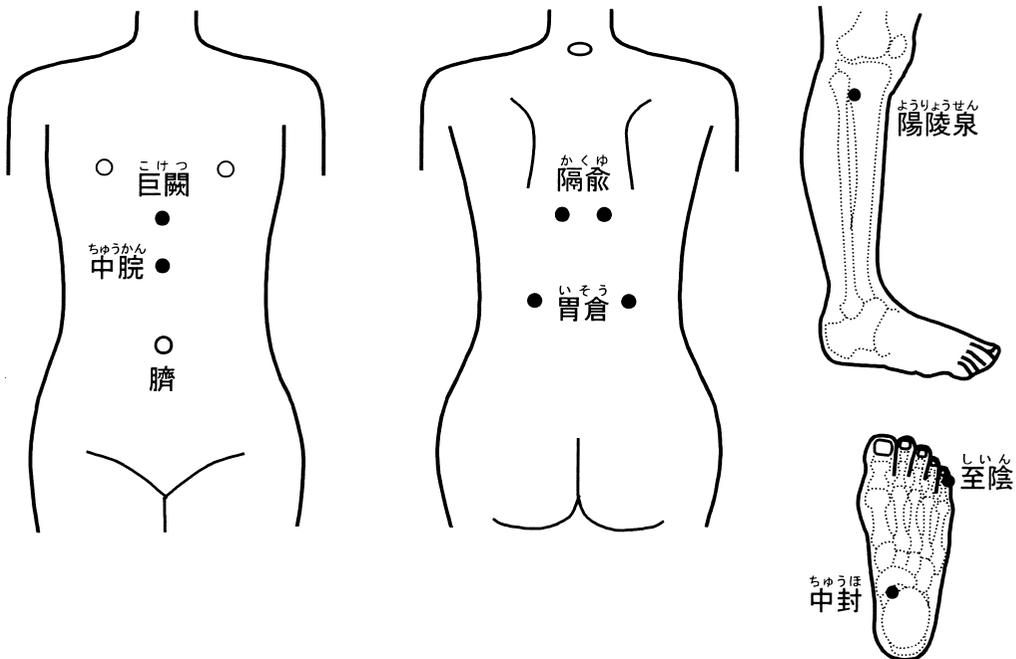


胃下垂症



胃酸過多症

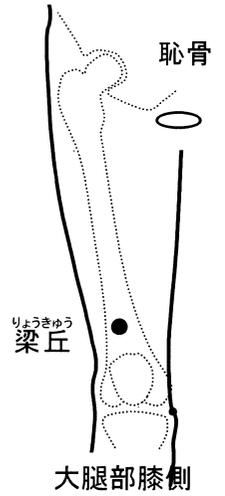
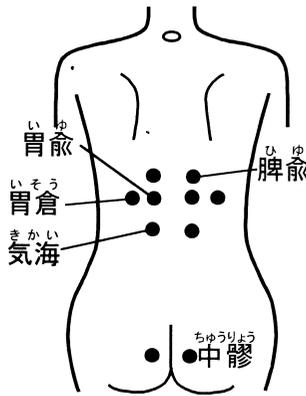
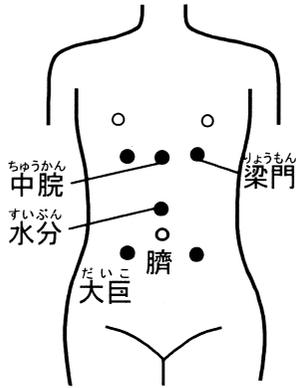
重要経穴 膈兪、至陰



『お灸をすえる。』

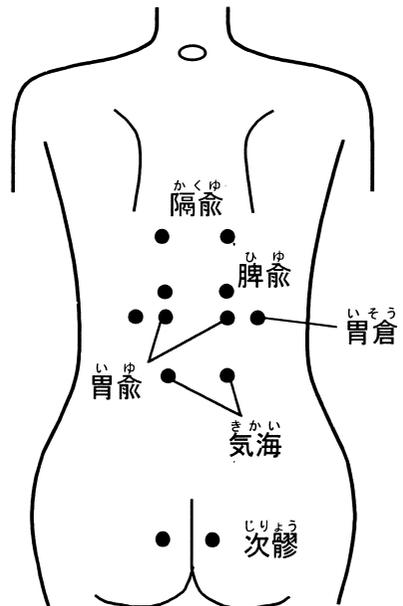
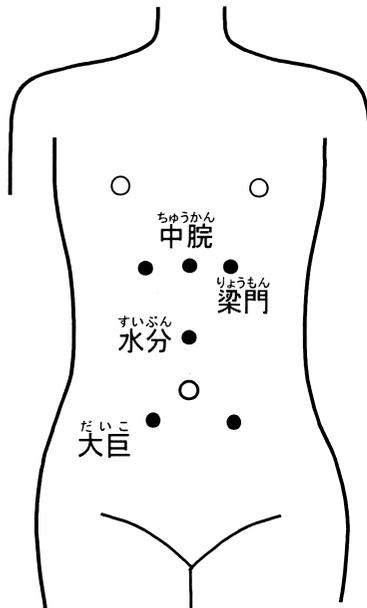
急性胃腸炎

重要経穴 裏内庭、胃倉、梁丘



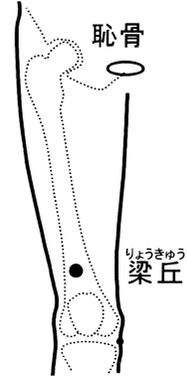
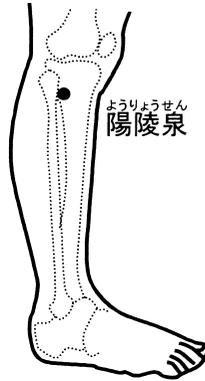
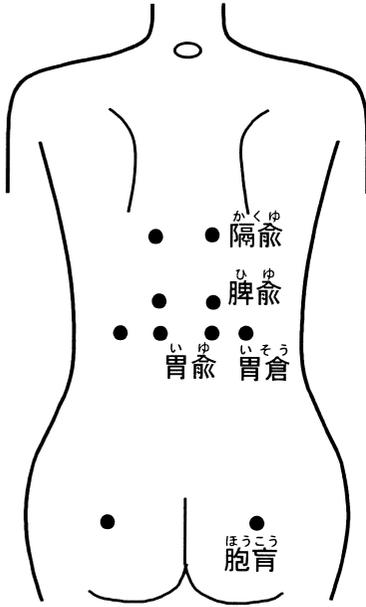
慢性胃腸炎

重要経穴 中腕、胃兪、胃倉



胃潰瘍

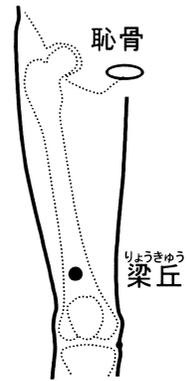
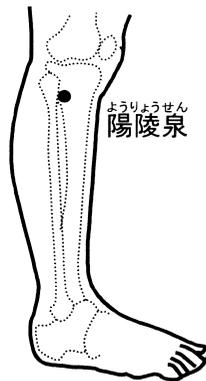
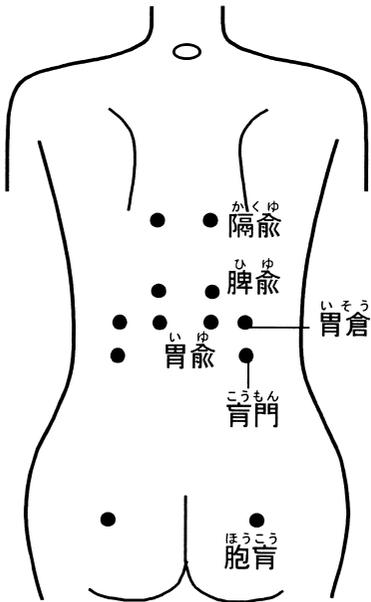
重要経穴 陽陵泉



大腿部膝側

十二指腸潰瘍

重要経穴 陽陵泉、(胃倉、盲門、胞兪)の右側

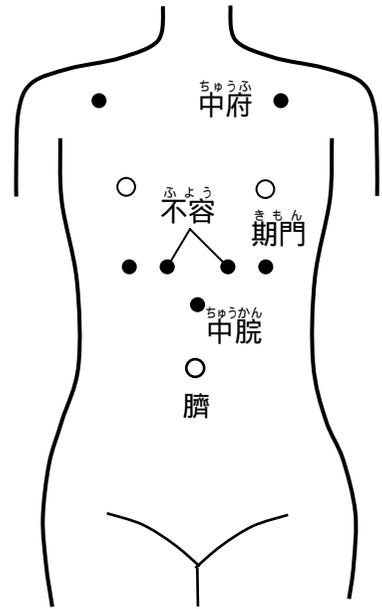
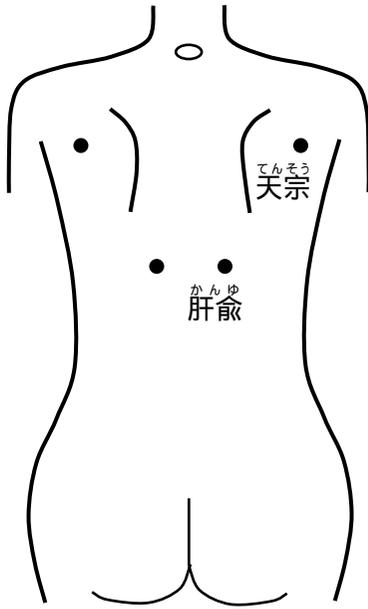


大腿部膝側

『疝氣病み 小腹も痛み便渋り赤白帯は 交儀なるべし。』

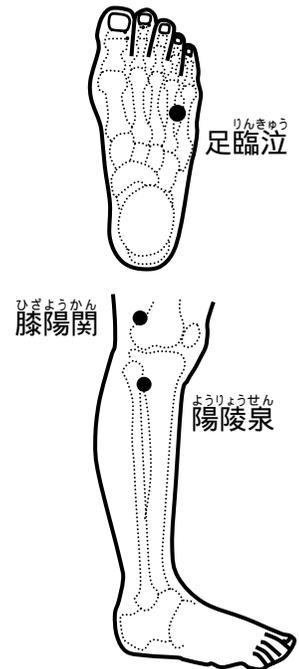
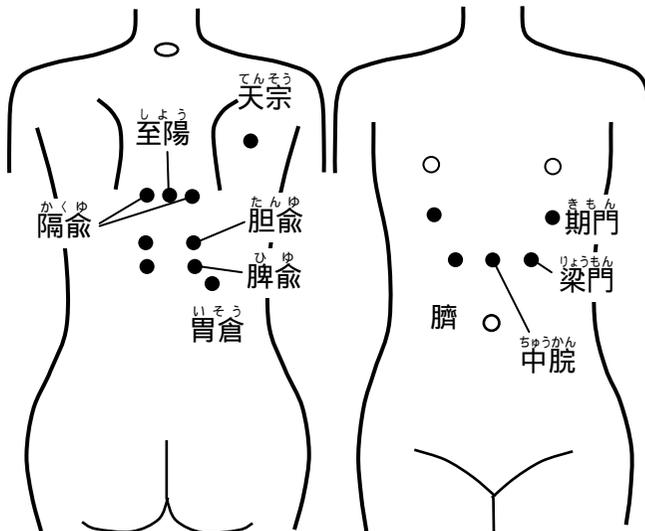
肝臓疾患

重要経穴 期門、肝兪



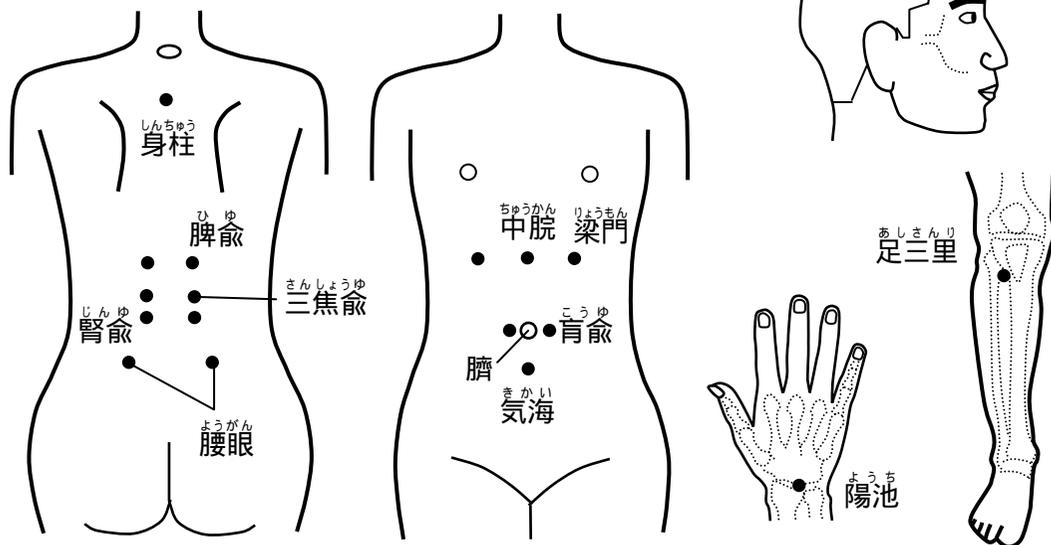
胆石症

重要経穴 期門、胆兪、右胃倉



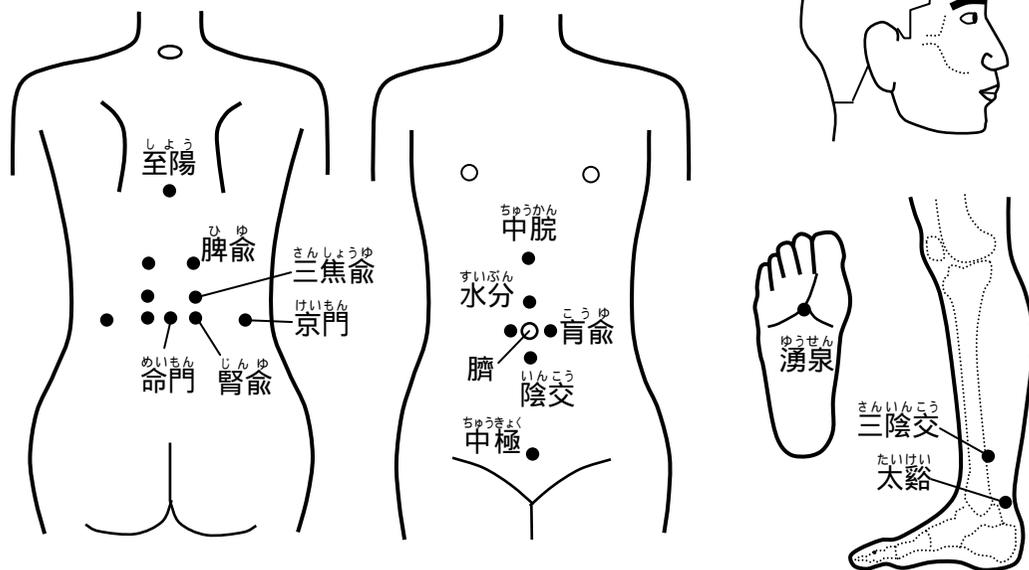
糖尿病

重要経穴 腰眼、陽池、中脘、脾俞、三焦俞



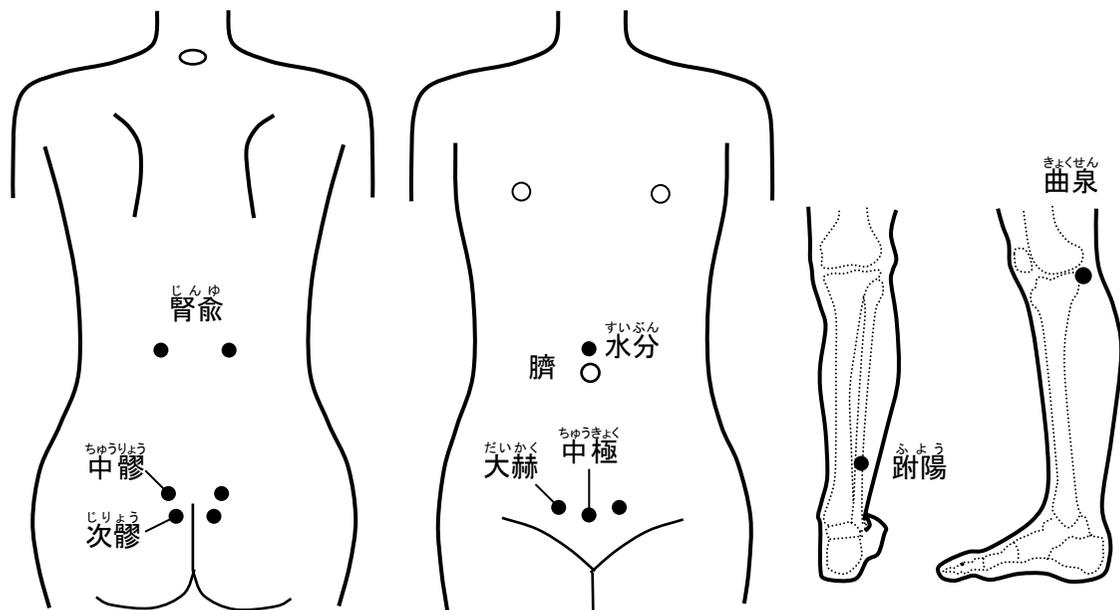
腎炎

重要経穴 百会、水分、胃俞、陰交



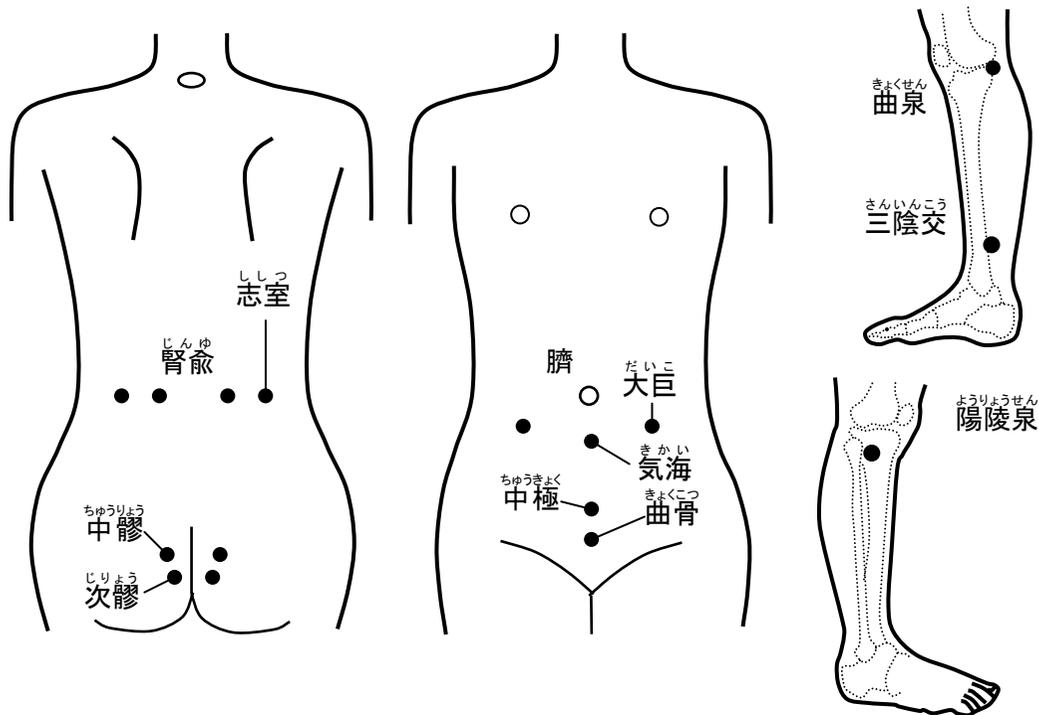
膀胱炎

重要経穴 中極、曲泉



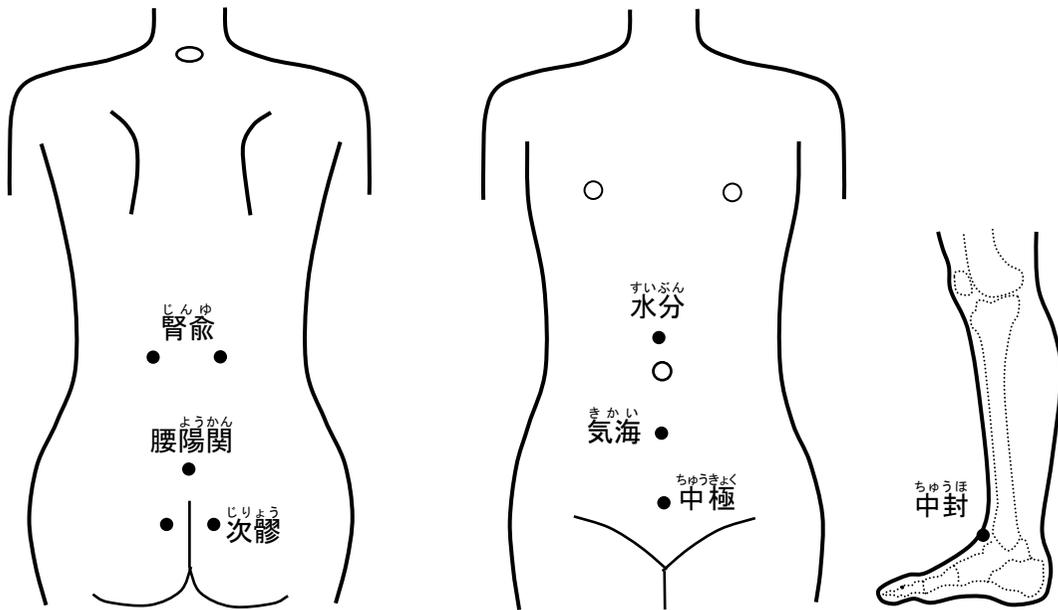
尿道炎

重要経穴 曲骨、曲泉

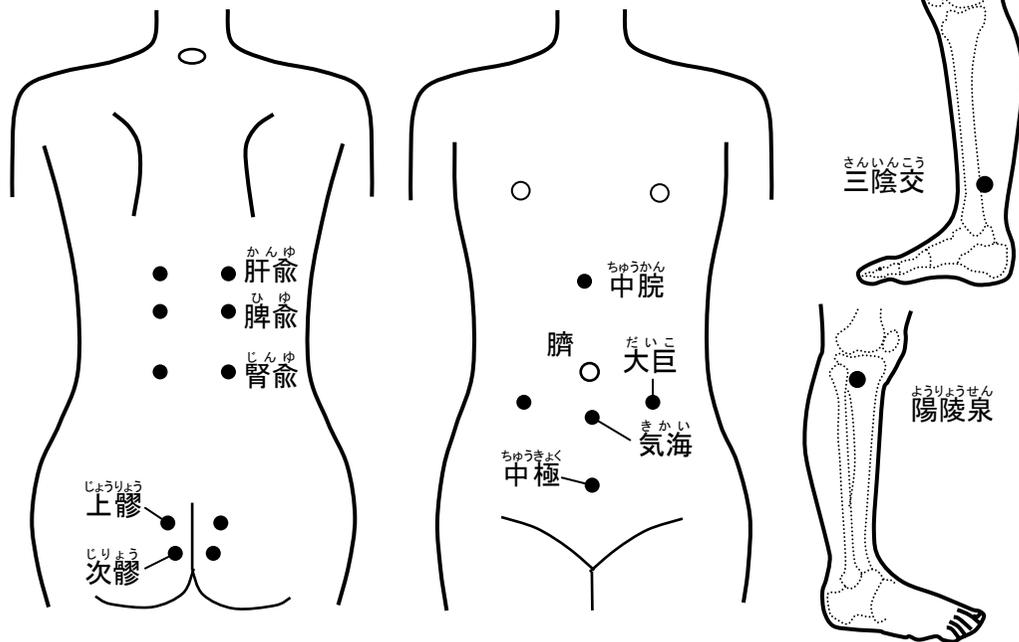


遺尿症

重要経穴 中極



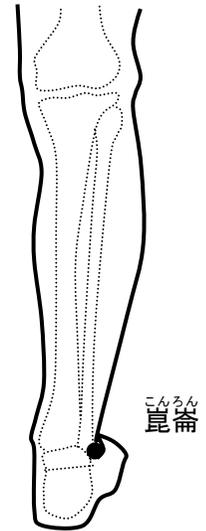
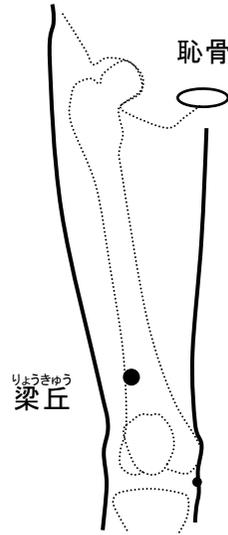
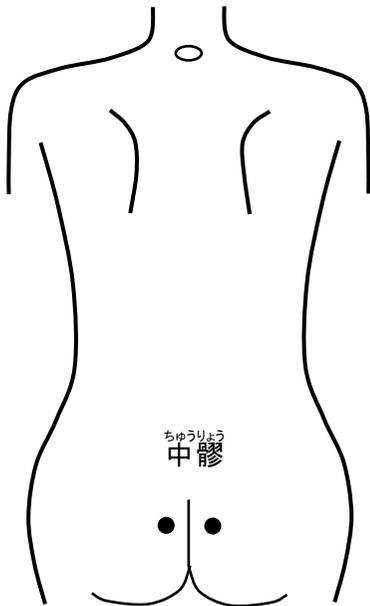
月経不順



『三陰交は婦人の三里。』

下痢

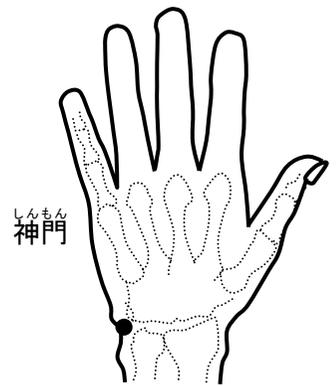
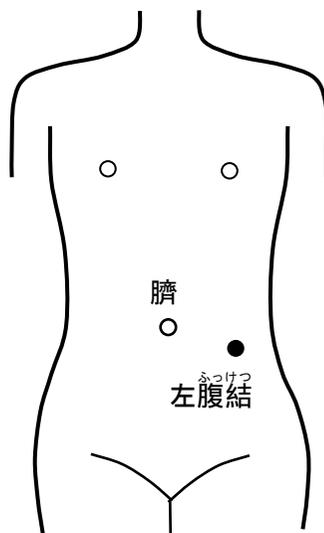
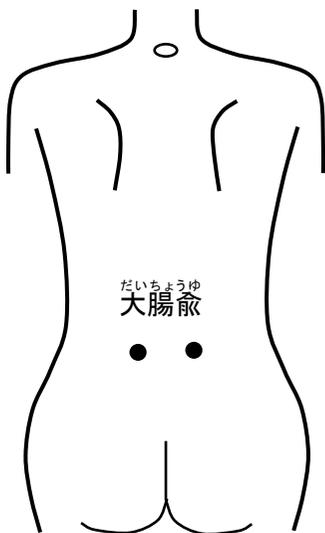
重要経穴 梁丘、崑崙



大腿部膝側

便秘

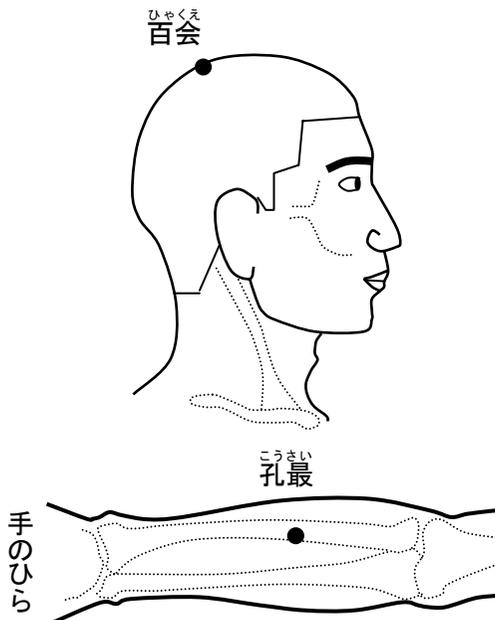
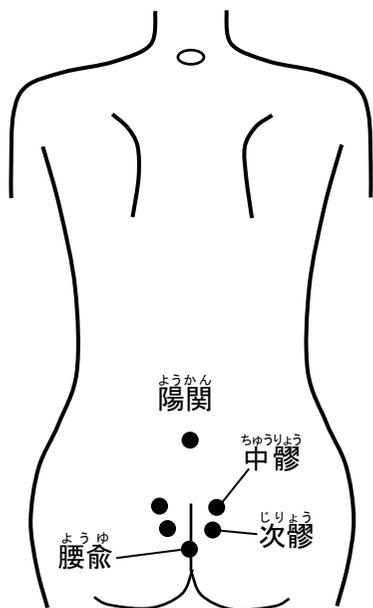
重要経穴 神門、左腹結



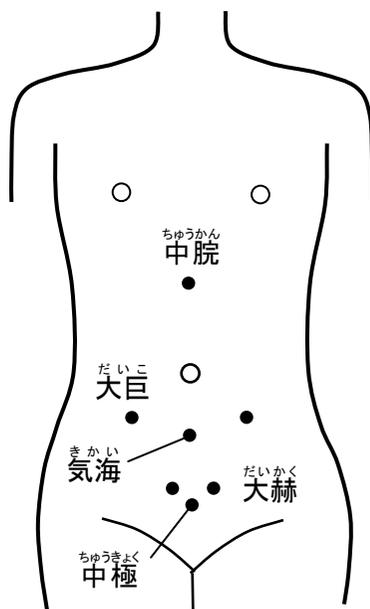
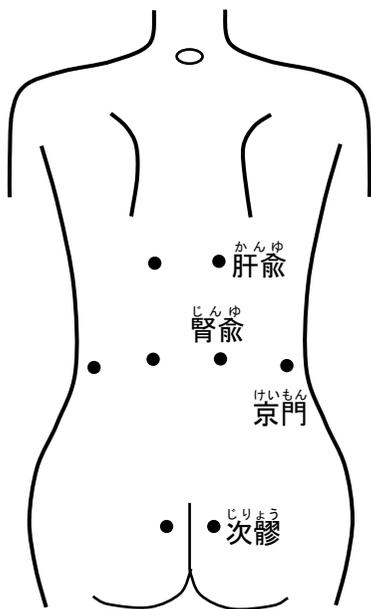
手のひら

痔 疾

重要経穴 中膠、孔最



陰 萎 症



つぼの位置と効果(五十音順)

あ〜かいけ

| 経穴名 | 読み | 経穴の位置 | 経穴の効果 |
|-----|---------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 足三里 | あしさんり | 膝の下3寸、脛骨の外側、前脛骨筋の中 | 各慢性疾患、消化器疾患、ノイローゼ、坐骨神経痛、養生保健の灸穴 |
| 足五里 | あしのごり | 曲泉と氣衝の間、氣衝より3寸(内股上部) | 禁鍼穴 緑内障、網膜炎、動脈硬化症 |
| 瘡門 | あもん | 後頭点と頸椎点の中央(後髪際中央の上の窪み) | 禁灸穴 禁鍼穴 言語障害 |
| ・譚 | いき | 第6、第7胸椎棘突起の間、左右3寸 | 肋間神経痛、腰痛 |
| 或中 | いくちゆう | 胸部正中線の左右2寸、第1肋間中央 | 喘息、気管支炎、咽喉炎 |
| 意舎 | いしゃ | 第11、第12胸椎突起の間 左右3寸 | 胃痙攣、胃腸炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍 |
| 胃倉 | いそう | 第12胸椎突起、第1腰椎突起の間、左右3寸 | 胃痙攣、胃潰瘍、十二指腸潰瘍 |
| 委中 | いちゆう | 膝の裏の横紋中央 | 坐骨神経痛、膝関節炎、リウマチ、腰痛 |
| 維道 | いどう | 股関節の中、膝を伸ばして足を曲げた時できる陥凹部の上2.6寸 | 嘔吐、腹水、腸腸痛、大腸炎、男女生殖器疾患 |
| 胃俞 | いゆ | 第12胸椎棘突起と第1腰椎棘突起の間両側1.5寸 | 胃痙攣、胃炎、胃潰瘍、胃下垂、消化不良、食欲不振 |
| 委陽 | いよう | 膝裏の横紋の外側の窪み | 腓骨神経痛、膝関節炎、膀胱炎 |
| 陰郤 | いんげき | 手背横紋(手首)の小指側、上へ5分 | 心筋梗塞、狭心症、心悸亢進症などの急性症状の緩解 |
| 陰交 | いんこう | 臍の下1寸 | 腎臓炎、腹膜炎、慢性下痢、生殖器疾患、坐骨神経痛、胃腸疾患、帯下、消化不良 |
| 陰谷 | いんこく | 膝の裏横紋の内側端より下1寸 | 膝関節炎、リウマチ、腎機能の低下、生殖器の不正出血 |
| 陰市 | いんし | 膝蓋骨の上3寸、筋肉の中 | 禁灸穴 下腹部の冷感、下腹痛、膝痛、膝の冷え、脚気、大腿神経痛 |
| 陰都 | いんと | 腹部正中線の左右0.5寸、臍中央より上へ3.6寸 | 胃疾患、気管支炎、喘息 |
| 印堂 | いんどう | 眉間の中央、鼻の上 | 頭痛、めまい、小児のひきつけ |
| 隠白 | いんぱく | 足親指の内側、爪の角より1分のところ | 禁灸穴 急性胃炎、胆石仙痛、小児の夜驚症、精神が興奮した時、月経不順 |
| 陰包 | いんぼう | 膝(膝の皿)の上4寸、股の内脛側2筋肉の間 | 膝関節の痛み |
| 股門 | いんもん | 大腿後側の中央よりやや下、大腿二頭筋の筋間 | 坐骨神経痛、片麻痺、下肢麻痺 |
| 陰陵泉 | いんりょうせん | 脛骨の膝側顆の下、脛骨の後縁の窪み(脛骨の後縁を擦り上げた時止まる所) | 禁灸穴 膝関節炎、下腹痛 |
| 陰廉 | いんれん | 腹正中線の両側2寸、恥骨上縁より下2寸の高さ(内腿上部) | 睾丸炎、精系神経痛 |
| 雲門 | うんもん | 胸部正中線左右6寸、鎖骨の下縁 | 禁灸穴 上腕神経痛、五十肩、肩甲関節炎、上肢の挙上障害 |
| 翳風 | えいふう | 側頭骨乳様突起尖端と下顎骨後縁との間の窪み | 中耳炎、耳鳴り、偏頭痛、顔面神経麻痺、歯痛、咽頭炎、耳下腺炎 |
| 会陰 | えいん | 会陰縫中心の後縁 | 禁鍼穴 慢性痔疾、肛門周囲炎、陰痛 |
| 液門 | えきもん | 手背の第4、第5指基節骨底の間の上縁 | 薬指の痛みや麻痺、眩暈、乗り物酔い、耳鳴り |
| 会宗 | えそう | 手首の背の屈曲線中央より上へ3寸、支溝より小指側へ1寸 | 虫垂炎、中耳炎、化膿性疾患 |
| 会陽 | えよう | 尾骨尖端の左右5分 | 痔出血、痔核、脱肛 |
| 淵腋 | えんえき | わきの下中央真下3寸 | 禁灸穴 気管支炎、胸膜炎、肋間神経痛 |
| 横骨 | おうこつ | 恥骨上縁の中央より左右0.5寸 | 禁鍼穴 膀胱炎、尿道炎、泌尿器疾患 |
| 屋翳 | おくえい | 胸部正中線左右4寸、第2肋間の中央 | 呼吸器疾患、心臓疾患、乳腺炎、肋間神経痛 |
| 温溜 | おんりゅう | 長橈側手根伸筋と短橈側手根伸筋の間 | 皮膚の腫瘍、虫垂炎、下歯痛、口内炎 |
| 温溜 | おんりゅう | 澤田流 両手を交差させ中指の当たる処 橈骨前面 | 下歯痛、口内炎 |
| 外関 | がいかん | 手首の背の屈曲線中央より上へ2寸、橈骨と尺骨の間 | 手根関節炎、腕関節の痛み |
| 外丘 | がいきゅう | 足の外踝の上7寸、腓骨の前縁 | 頸項強、肋膜炎、坐骨神経痛 |
| 解谿 | かいけい | わらじの紐を結ぶ所 足跗間接の前面中央横紋上の窪み | 足関節炎、リウマチ、足間接捻挫、下肢麻痺、上脛下垂 |

つぼの位置と効果(五十音順)

かいり～きょうき

| 経穴名 | 読み | 経穴の位置 | 経穴の効果 |
|-------|--------|--------------------------------|--|
| 外陵 | がいりょう | 腹部正中線左右2寸、臍中央の下0.8寸の高さ | 大小腸疾患、腎臓疾患、腰痛、生殖器疾患、胃下垂、生理痛 |
| 華蓋 | かがい | 胸骨の上点の下2寸(胸骨の上下の寸を9寸) | 肺の治穴 肺疾患、呼吸器疾患 |
| 膈関 | かくかん | 第7、第8胸椎棘突起の間、左右3寸 | 肋膜炎、胃下垂症、肝疾患 |
| 角孫 | かくそん | 耳の上に当たる処の髪際 | 禁鍼穴 眼科疾患、耳疾患、歯疾患、偏頭痛 |
| 膈俞 | かくゆ | 第7、第8胸椎棘突起の間、左右1.5寸 | 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 |
| 滑肉門 | かつにくもん | 腹部正中線左右2寸、臍中央の上1寸の高さ | 腎炎、腎盂炎、消化不良、胃下垂症、十二指腸潰瘍 |
| 禾髎 | かりょう | 鼻の下の溝中央の高さで鼻の穴中心の下 | 上歯痛、顔面神経麻痺、三叉神経痛 |
| 頰厭 | がえん | 側頭前髪際と側等下髪際の接点 | 眼疾患、上歯痛、三叉神経痛、顔面神経麻痺、偏頭痛 |
| 関元 | かんげん | 臍中央より下へ3寸 | 小腸疾患、泌尿器疾患、消化不良、月経不調、腹膜炎、子宮内膜炎、月経痛、下腹痛 |
| 関元俞 | かんげんゆ | 第5腰椎棘突起下縁と正中仙骨上縁の間、左右1.5寸 | 婦人病、腰痛 |
| 陷谷 | かんこく | 内庭と解谿の間、内庭から2寸 | 足背水腫、足底痛 |
| 完骨 | かんこつ | 側頭骨の乳様突起 | 偏頭痛、眩暈、脳充血、頸硬直、難聴、不眠症 |
| 間使 | かんし | 手首横紋中央より上3寸 橈側手根屈筋と長掌筋の間 | 心臓疾患、胸痛、胃部の不快感、胸背部痛、指先のしびれ |
| 関衝 | かんしょう | 手の第4指小指側爪角の上1分 | 頭痛、耳鳴り |
| 環跳 | かんちょう | 股関節の中、側臥し、膝を伸ばして足を曲げた時できる陥凹部 | 坐骨神経痛、外側大腿皮神経痛、下肢の不随、股関節炎、大腿部運動障害 |
| 患門 | かんもん | 心穴の周辺にあり | 呼吸器疾患、心臓疾患、疲労による内臓の衰弱 |
| 関門 | かんもん | 腹部正中線左右2寸、臍中央の上3寸の高さ | 胃疾患全般 |
| 肝俞 | かんゆ | 第9、第10胸椎棘突起の間、左右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 |
| 顴髎 | かんりょう | 眼の外角真下、頬骨の下縁 | 禁灸穴 顔面神経麻痺、三叉神経痛、急性鼻炎 |
| 氣海 | きかい | 臍の下1寸5分 | 腸疾患、慢性腹膜炎、腎臓、膀胱、神経衰弱、夜尿、男女生殖器疾患、腰痛、夜尿症 |
| 氣海俞 | きかいゆ | 第3、第4腰椎棘突起の間、左右1.5寸 | 腰痛、腰痠痛 |
| 氣穴 | きけつ | 腹部正中線の左右0.5寸、恥骨上縁より上へ2.9寸 | 膀胱炎、尿道炎、泌尿器疾患、月経不調、子宮筋腫 |
| 氣戸 | きこ | 胸部正中線左右4寸、鎖骨の下縁 | 呼吸器疾患、心臓疾患、乳腺炎、肋間神経痛 |
| 氣舎 | きしゃ | 人迎の真下、小鎖骨上窩の鎖骨上縁 | 咽頭通、咳、喘息 |
| 氣衝 | きしょう | 鼠径部の中、鼠径溝の上1寸、股動脈の触れるところ | 禁鍼穴 腹膜炎、腹水、下腹痛、睾丸炎、子宮内膜炎 |
| 期門 | きもん | 第9肋軟骨の先端 | 肝胆疾患、肋膜炎、肋間神経痛、胃十二指腸疾患、ノイローゼ、横隔膜痙攣 |
| 箕門 | きもん | 衝門と内側膝関節点を結ぶ線上、衝門より8.3寸 | 禁鍼穴 股神経痛、足の動脈瘤 |
| 丘墟 | きゅうきよ | 足の外踝の下縁と前縁に接する線の交点 | 足関節捻挫、足関節炎 |
| 鳩尾 | きゅうび | 胸骨端点の下1寸 | 禁灸穴 禁鍼穴 頭痛、咽頭痛、胃痛、心疾患、神経症 |
| 急脈 | きゅうみやく | 腹正中線の両側2.5寸、恥骨上縁より下1寸の高さ(内腿上部) | 睾丸炎、淋病、外陰炎 |
| 竅陰(頭) | きょういん | 側頭骨の乳様突起根部の後縁の窪み | 難聴、耳鳴り |
| 竅陰(足) | きょういん | 足の第四指の爪角より上へ1分(外側) | 胆経の井穴 |
| 強間 | きょうかん | 頭部正中線上、後頭隆起の上縁、中央の窪みの上1.5寸 | てんかん、高血圧、低血圧などによる症状(項部のこり、嘔吐、頭痛、眩暈) |
| 胸郷 | きょうきょう | 腹正中線左右3.5寸、第3肋間の中央 | 肋間神経痛、乳腺炎、乳汁不足 |

つぼの位置と効果(五十音順)

きょうけ～けれ

| 経穴名 | 読み | 経穴の位置 | 経穴の効果 |
|-----|-------|-----------------------------|--|
| 俠谿 | きょうけい | 足の四指と五指の間、本節の前の窪み | めまい、足の背痛または浮腫、坐骨神経痛、腓骨神経痛 |
| 頬車 | きょうしゃ | 下顎枝下縁、耳下点と顎角の中央 | 下歯痛、三叉神経痛、顔面神経麻痺 |
| 俠白 | きょうはく | 肘の内側横紋拇指側より5寸、上腕2頭筋外縁 | 上腕神経痛、五十肩、肋間神経痛、心下部の痛み |
| 曲垣 | きょくえん | 肩甲棘の上縁で、棘上窩の内側縁 | 肩こり、五十肩、頸痛 |
| 曲骨 | きょくこつ | 恥骨上縁の中央 | 泌尿器疾患、生殖器疾患、尿道炎、膀胱炎、膀胱麻痺、前立腺肥大、夜尿症 |
| 曲差 | きょくさ | 前頭部髪際中央より左右1.5寸 | 三叉神経痛、視力減退、眼底出血、頭重、頭痛、血圧亢進症 |
| 極泉 | きょくせん | わきの下の中央、動脈の触れるところ | わきが、心臓疾患、肋間神経痛、神経衰弱、五十肩、上肢の痺れや疼痛 |
| 曲泉 | きょくせん | 膝裏横紋の拇指側(膝を曲げて) | 膝関節炎、膝関節リウマチ、尿道炎、膀胱炎、腹膜炎、婦人科疾患、泌尿器疾患 |
| 曲沢 | きょくたく | 肘の裏横紋の中央と小指側端の中点、脈が触れるところ | 咳、肘関節炎 |
| 曲池 | きょくち | 肘の内側横紋拇指側 | 皮膚病、眼疾患(結膜炎、老眼、角膜炎など)、上肢の神経痛、または麻痺、下歯痛 |
| 玉枕 | ぎょくちん | 頭部正中線の左右1.5寸、後髪際より3寸 | 禁鍼穴 後頭痛、不眠症、頸項痛 |
| 玉堂 | ぎょくどう | 胸骨端点の上3.8寸(胸骨の上下の寸法を9寸) | 心臓疾患、呼吸器疾患、嘔吐 |
| 曲髻 | きょくびん | 耳の上髪際、耳を前に折り曲げて耳の先が当たる処 | 眼疾患、歯痛、偏頭痛 |
| 魚際 | ぎょさい | 拇指中手骨頭横側の上縁、手背と手掌の境目 | 禁灸穴 拇指痛、拇指の屈曲不能、眩暈、頭痛、心悸亢進症 |
| 居膠 | きりょう | 前腸骨棘の前上部、腸骨窩の陷中 | 腸骨窮鼠神経痛、嘔吐、腹水、男女生殖器疾患 |
| 归来 | きらい | 腹部 恥骨点の上1寸、左右2寸 | 男女泌尿器生殖器疾患、膀胱疾患 |
| 齟交 | ぞんこう | 上唇小体の歯肉附着部(口腔内) | 鼻疾患、眼疾患、黄疸、項頸痛 |
| 筋縮 | きんしゆく | 第9、第10胸椎棘突起の間 | 筋肉の弛緩、神経疾患 |
| 金門 | きんもん | 足外踝の下縁の下1寸 | 坐骨神経痛、足背の麻痺または疼痛 |
| 経渠 | けいきよ | 内手首横紋より上1寸、橈骨前縁の窪み | 扁桃腺炎または気管支炎による発熱 |
| 迎香 | げいこう | 鼻下の高さで鼻翼端の真下 | 禁灸穴 上歯痛、顔面神経麻痺、三叉神経痛、蓄膿症、肥厚性鼻炎、嗅覚麻痺 |
| 京骨 | けいこつ | 足1、第5中足骨底の踵側の窪み、足背と足底の皮膚の境目 | 足背痛、足底痛 |
| 瘰脈 | けいみやく | 耳介外縁に沿って翳風と角孫の間を三等分し翳風から1/3 | 脳充血、偏頭痛 |
| 京門 | けいもん | 第12肋骨の先端 | 腎臓疾患、腰痛、神経衰弱、胃痙攣、慢性胃腸疾患、膀胱疾患、男女生殖器疾患 |
| 下腕 | げかん | 臍の真上2寸 | 腎臓疾患、男女生殖器疾患、腸疾患、下肢疾患 |
| 下関 | げかん | 頬骨弓の中央上縁の窪みの下、頬骨弓下縁の窪み | 禁灸穴 歯痛、三叉神経痛、顔面神経麻痺 |
| 郄門 | げきもん | 手首横紋中央と肘横紋中央を結んだ線の間 | 心臓疾患、指先の痺れ、背痛、胸痛、嘔吐、喀血、鼻出血 |
| 下巨虚 | げこきよ | 犢鼻と解谿の間、犢鼻から6.5寸 | 小腸疾患、脚気、腓骨神経痛 |
| 厥陰俞 | けついんゆ | 第4、第5胸椎棘突起の間、左右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 |
| 血海 | けっかい | 膝蓋骨の内上角の上2.5寸 | 膝関節炎、リウマチ、膝痛、子宮内膜炎、月経不調、月経痛、更年期障害 |
| 缺盆 | けつぽん | 気戸の真上、大鎖骨上窩の鎖骨上縁 | 禁鍼穴 喘息、肋膜炎、気管支炎、上肢の麻痺 |
| 下膠 | げりょう | 第4中仙骨陵の下、左右6分 第4仙骨孔 | 痔核、脱肛、痔ろう、尿道炎、膀胱炎、陰萎 |
| 下廉 | げれん | 陽谿と曲池を結んだ線上の曲池より4寸 | 橈骨神経痛 |

つぼの位置と効果(五十音順)

けん〜こ

| 経穴名 | 読み | 経穴の位置 | 経穴の効果 |
|-----|---------|-------------------------------|---------------------------------------|
| 肩外俞 | けんがいゆ | 第1、第2胸椎突起の間 左右3寸 | 肩甲痛、側頭痛、寝違い |
| 肩髃 | けんぐう | 肩峰外端と上腕骨頭上縁との中央 | 皮膚病、五十肩、肩関節炎、中風、半身不随、腕神経痛 |
| 懸鐘 | けんしょう | 別名 絶骨 外踝の上3寸、腓骨の全縁の窪み | 足背神経の神経痛及び麻痺、脚気、小児麻痺、足関節捻挫 |
| 懸枢 | けんすう | 第1、第2腰椎棘突起の間 | 腰痛、脊椎カリエス、消化不良、下痢 |
| 肩井 | けんせい | 肩上の窪みの中、3指を当て中指の当たる処 | 禁鍼穴 めまい、頭痛、背肩疼痛、五十肩、上腕神経痛、胃疾患、肝疾患、心疾患 |
| 肩中俞 | けんちゅうゆ | 第7頸骨と第1胸骨の間左右2寸 | 肩こり、項強、寝違い、頭痛、頭重 |
| 肩貞 | けんてい | 肩甲上腕関節の背面側最下部 | 禁灸穴 五十肩、肩甲関節炎、上肢の挙上不能 |
| 懸釐 | けんり | 側頭前髪際と側等下髪際の接点の下1寸(通称こめかみの下縁) | 三叉神経痛、三角筋肩関節の痛み、上腕神経痛、歯痛、肩こり |
| 建里 | けんり | 臍の真上3寸 | 胃潰瘍、胃下垂、腎臓疾患、男女生殖器疾患、腸疾患、下肢の疾患 |
| 肩髃 | けんりょう | 肩峰の外下縁の窪み | 肩甲関節リウマチ、上肢の神経痛、歯痛 |
| 懸顛 | けんろ | 側頭前髪際と側等下髪際の接点の下5分(通称こめかみ) | 眼疾患、三叉神経痛、顔面神経麻痺、偏頭痛 |
| 行間 | こうかん | 足の一指と二指の間、本節の間の窪み | 足底痛、通風、拇指麻痺、急性痙攣、逆上を引き下げる |
| 膏肓 | こうこう | 第4、第5胸椎棘突起の間、左右3寸 | 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 |
| 合谷 | ごうこく | 手の拇指と差指の本節の後内側の窪み | 眼疾患、動脈硬化による高血圧、拇指の腱鞘炎、扁桃腺炎、咽頭炎、歯痛 |
| 孔最 | こうさい | 肘裏の横紋拇指側端より手先の方に4寸 | 痔痛、痔核、痔出血、肺疾患に反応を表す事有 |
| 交信 | こうしん | 足の内踝の上2寸、脛骨後縁の窪み | 婦人科疾患、疝気、寝汗、下腹痛 |
| 公孫 | こうそん | 足の拇指本節の後1寸、(内側) | 足底痛、拇指麻痺、胃痛、食欲不振、消化不良、高血圧、嘔吐、頭重、全身倦怠 |
| 光明 | こうめい | 足の外踝の上5寸、腓骨前縁の窪み | 眼の炎症、瞼の下垂 |
| 盲門 | こうもん | 第1、第2腰椎棘突起の間、左右3寸 | 胃痙攣、胃炎、十二指腸潰瘍、腹痛 |
| 盲俞 | こうゆ | 臍中心から左右5分 | 婦人疾患、腎臓疾患、糖尿病、下痢、腹膜炎、胃下垂、男子の精力減退、胃酸過多 |
| 合陽 | ごうよう | 膝裏の横紋の中央より下へ2寸 | 坐骨神経痛、腓腹筋痙攣、脚気 |
| 後谿 | ごけい | 手背第5中手骨頭の尺側上縁、手の弓骨先端 | 流行性感冒、肺炎 |
| 巨闕 | こけつ | 前中線 胸骨端点の下2寸 | 心臓疾患、呼吸器疾患、胃酸過多症、胃痙攣、喘息、食堂狭窄、神経痛 |
| 巨骨 | ここつ | 肩鎖関節の内縁(肩上面を肩端の方へたどった時触る又骨の間) | 上腕神経痛、肩こり、歯痛 |
| 腰陽関 | こしのようかん | 第4、第5腰椎の棘突起の間 | 下肢の疾患、椎間板ヘルニア、腰痛、遺尿症、膀胱炎、前立腺炎、膀胱麻痺 |
| 五処 | ごしょ | 上星の左右1寸5分 | 前頭痛、鼻詰り |
| 五枢 | ごすう | わきの下中央線(側腹)、肋骨の下縁と股関節の上縁の間点 | 男子生殖器疾患、婦人病、側腹痛、腰痛 |
| 後頂 | ごちょう | 頭部正中線、後頭隆起の上縁中央の窪みの上3寸 | 脳疾患、頂部のこり、冷や汗、不眠症、頭痛、頭重、嘔吐、眩暈 |
| 庫房 | こぼう | 胸部正中線左右4寸、第1肋間の中央 | 呼吸器疾患、心臓疾患、乳腺炎、肋間神経痛 |
| 巨髎 | こりょう | 瞳孔の真下、鼻の下の高さ | 上歯痛、蓄膿症、肥厚性鼻炎、三叉神経痛、顔面神経麻痺 |
| 魂舎 | こんしゃ | 臍の横1寸 | 腹痛、下痢、消化不良、便秘 |
| 魂門 | こんもん | 第9、第10胸椎突起の間 左右3寸 | 肋膜炎、肋間神経痛、肝臓病 |
| 崑崙 | こんろん | 外踝の後、下へ5分 | 坐骨神経痛、足関節炎、捻挫、アキレス腱炎 |

『経穴は動く』経穴の位置は筋肉の弛緩、緊張などにより変動します。

つぼの位置と効果(五十音順)

さ~しょうしょう

| 経穴名 | 読み | 経穴の位置 | 経穴の効果 |
|-----|--------|----------------------------|--|
| 三陰交 | さんいんこう | 内踝の上3寸、脛骨の後際の窪み | 月経不順、不妊症、子宮内膜炎、冷感症、逆子の補正、帯下、陰萎、足関節痛、脚気 |
| 三間 | さんかん | 手の示指の拇指側、中手骨頭の上縁 | 指の神経痛及び麻痺 |
| 三焦俞 | さんしょうゆ | 第1,第2腰椎棘突起の間両側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 |
| 攢竹 | さんちく | 眉毛の内端 | 禁灸穴 結膜炎、視力減退、眼精疲労、頭痛、神経痛、血圧亢進症 |
| 三陽絡 | さんようらく | 手首の背の屈曲線中央より上へ4寸、橈骨と尺骨の間 | 禁鍼穴 頭痛 |
| 至陰 | しいん | 足の小指の外側、爪の角より1分足首側に戻 | 難産、逆子の矯正 |
| 二間 | じかん | 手の差指の基節骨底橈側の下縁の窪み | 子供の便秘、小児の疳の虫、小児のひきつけ、咽頭炎、扁桃炎、歯痛 |
| 紫宮 | しきゆう | 胸骨の上点の下 3.6寸(胸骨の上下の寸法を9寸) | 呼吸器疾患、食道狭窄 |
| 支溝 | しこう | 手首の背の屈曲線中央より上へ3寸、橈骨と尺骨の間 | 悪寒発熱、呼吸困難、扁桃腺炎、橈骨神経痛、耳鳴り、眩暈 |
| 志室 | ししつ | 第2,第3腰椎棘突起の間、左右3寸 | 男女生殖器疾患 |
| 支正 | しせい | 手の小指側蹠中心より上へ4寸 | 尺骨神経痛及び麻痺 |
| 糸竹空 | しちくくう | 眉毛外端の窪み、前頭骨額骨突起の外縁 | 三叉神経痛、涙腺炎 |
| 膝関 | しつかん | 膝裏横紋の拇指側下2寸、脛骨内側顆の下 | 膝関節炎、リウマチ |
| 日月 | じつげつ | 前中線 胸骨端点の下2寸、左右3.5寸 | 禁灸穴 胆嚢及び胆道疾患、肋膜炎、肋間神経痛 |
| 四瀆 | しとく | 肘より指先側へ5寸下の窪み | 上歯痛、耳鳴り、偏頭痛、肩背痛、五十肩、腕関節リウマチ、子宮位置異常 |
| 四白 | しはく | 瞳孔の真下、頬間骨の窪み | 眼疾患、顔面麻痺、上歯痛、三叉神経痛、口内炎 |
| 四滿 | しまん | 腹部正中線の左右0.5寸、臍中央より下2寸 | 腹部冷感、腹膜炎、慢性腎炎 |
| 耳門 | じもん | 耳珠の上端の直前 | 中耳炎、耳鳴り、外聴道炎、眼疾患 |
| 尺沢 | しゃくたく | 肘の裏横紋上、拇指側端より5分 | 肺疾患、喘息、気管支炎、咽頭炎、咳、のどの痛み |
| 周榮 | しゅうえい | 腹正中線左右3.5寸、第2肋間の水平線 | 肋間神経痛、気管支炎、肺炎、胸膜炎 |
| 臑会 | じゅえ | 天井と肩膠を結んだ線の肩膠より3寸、三角筋の後縁 | 上腕神経痛、五十肩 |
| 臑俞 | じゅゆ | 肩甲上腕関節の肩甲棘下縁(肩貞の上) | 五十肩、上腕神経痛、血圧亢進症 |
| 至陽 | しよう | 第7,第8胸椎棘突起の間 | 腎熱、頭重、頭痛、ヒステリーなどの神経症状の沈静、胃疾患 |
| 正營 | しょうえい | 前髪際中央より左右2.25寸、前髪際より上へ2.5寸 | 偏頭痛、癩癧、胃酸過多 |
| 少海 | しょうかい | 肘裏の横紋子指側端 | 耳鳴り、眼充血、蓄膿症、肥厚性鼻炎、肘関節リウマチ、肥満症、心臓疾患、五十肩 |
| 照海 | しょうかい | 足内踝の中心より下へ1寸 | 婦人科疾患、手足麻痺、腸疝痛、捻挫、急性腰痛 |
| 小海 | しょうかい | 上腕骨内側(小指側)上顆と肘頭の間 | 尺骨神経麻痺、肘関節炎 |
| 上腕 | じょうかん | 臍の真上4寸 | 胃痛、胃痙攣、胃潰瘍、胃酸過多、胃炎、神経性心悸亢進症、喘息、眩暈、肋間神経痛 |
| 上関 | じょうかん | 頬骨弓の中央上縁の窪み | 眼病、顔面神経麻痺、三叉神経痛 |
| 商丘 | しょうきゆう | 足の内踝の下、少し前の窪み | 足跗(足の甲)の関節炎及びリウマチ、捻挫による足跗の腫れ、婦人病 |
| 承泣 | しょうきゆう | 瞳孔の真下、眼窩下縁 | 禁鍼穴 眼疾患、涙目 |
| 商曲 | しょうきよく | 腹部正中線の左右0.5寸、臍中央より上へ1.2寸 | 胃疾患、十二指腸疾患、肝機能障害、婦人科疾患 |
| 承筋 | しょうきん | 膝裏の横紋の中央より下へ5寸 | 禁鍼穴 こむらがえり、坐骨神経痛、痔疾 |
| 承光 | しょうこう | 頭部正中線の左右1.5寸、前髪際より3寸 | 禁灸穴 眼疾患、涙目、視力減退 |
| 条口 | じょうこう | 犢鼻と解谿の間、犢鼻と解谿のほぼ中央 | 禁灸穴 下肢麻痺、脚気、胃弱 |
| 上巨虚 | じょうききよ | 犢鼻と解谿の間、犢鼻から6寸、足三里の下 | 大腸疾患、脚気、腓骨神経痛 |
| 承山 | しょうざん | 膝裏の横紋の中央と踵骨上縁中央の間、踵より上へ7寸 | 坐骨神経痛、踵骨痛、痔出血 |
| 少商 | しょうしょう | 手の拇指、爪の発生部(差指側)より上へ1分 | 禁灸穴 扁桃腺炎、咽頭炎、小児のひきつけ |
| 承漿 | しょうしょう | 前正中線、唇の下のへこみ部 | 顔面神経麻痺、三叉神経痛、歯痛 |

つぼの位置と効果(五十音順)

しょうしょう～すいと

| 経穴名 | 読み | 経穴の位置 | 経穴の効果 |
|-----|---------|--------------------------------|--|
| 少衝 | しょうしょう | 手の小指の爪指側角、手首側へ1分 | 気絶、人事不省、狭心症、胸痛などの急性症状 |
| 上星 | じょうせい | 頭部正中線上、髮際より1寸 | 肥厚性鼻炎、鼻茸、眼窩上神経痛、精神病、頭痛、眩暈、鼻出血、脳貧血、脳充血 |
| 少沢 | しょうたく | 手の小指の外側爪角の上1分 | 気付け、狭心症、胸痛、激しい頭痛、感冒による発熱、小児のひきつけ |
| 小腸俞 | しょうちょうゆ | 第1正中仙骨陵の下、左右1.5寸 | 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 |
| 承扶 | しょうふ | 臀部横紋の中央 | 禁灸穴 坐骨神経痛、股関節炎 |
| 少府 | しょうふ | 掌、小指と薬指の本節の間の窪み(手を握って指先が当たる付近) | 手根関節痛、尺骨神経麻痺、弾発指 |
| 承満 | しょうまん | 腹正中線左右2寸、胸骨端点の下3寸の高さ | 胃疾患、肋間神経痛、肝疾患に伴う胃上部不快感、心臓疾患、喘息 |
| 章門 | しょうもん | 第11肋骨の尖端の窪み | 脾臓疾患、胃下垂、胃痛、肝臓肥大、腹水の治療、肋間神経痛、腎炎 |
| 衝門 | しょうもん | 腹正中線左右3.5寸、恥骨上縁の高さ | 腹水、股神経痛、陰囊ヘルニア |
| 商陽 | しょうよう | 手の示指の指側角(手首側)より上へ1分 | 橈骨神経痛、通風 |
| 衝陽 | しょうよう | 内庭と解谿の間、解谿から1.5寸の足背動脈の拍動部 | 食欲不振、嘔吐、上歯痛、顔面麻痺、捻挫、足関節痛、リウマチ |
| 上膠 | じょうりょう | 第1正中仙骨陵の下、左右1寸(第1後仙骨孔) | 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 |
| 承靈 | しょうれい | 前髪際中央より左右2.25寸、後頭骨下縁より上へ1.5寸 | 禁鍼穴 側頭部痛、胃酸過多、肝臓疾患 |
| 消灑 | しょうれき | 天井と肩膠を結んだ線の中央、上腕三頭筋中 | 上腕神経痛 |
| 上廉 | じょうれん | 陽谿と曲池を結んだ線上の曲池より3寸 | 橈骨神経痛 |
| 食竇 | しょくたう | 腹正中線左右3.5寸、第5肋間の中央 | 肋間神経痛、胸膜炎、乳腺炎、乳汁不足、肝肥大 |
| 次膠 | じりょう | 第2正中仙骨陵の下、左右8分(第2後仙骨孔) | 坐骨神経痛、泌尿器疾患、生殖器疾患、血圧亢進症、痔疾、脱肛 |
| 囟会 | しんえ | 左右頭頂骨と前頭骨の縫合部の陥凹部(囟会) | 禁鍼穴 迷走神経の過緊張に効く。嘔吐、神経衰弱、頭重、低血圧症、鼻詰り |
| 人迎 | じんげい | 喉頭突起中央の高さ、胸鎖乳突筋の前縁 | 禁灸穴 高血圧症、関節リウマチ、喘息、胃痛、眩暈、パセドウ病 |
| 神闕 | しんけつ | 臍の中央 | 禁鍼穴 慢性消化器疾患、脱肛、便秘、腹痛、食欲減退、全身の倦怠感 |
| 神臈 | しんぞう | 胸部正中線の左右2寸、第2肋間中央 | 心臓神経症、神経性心悸亢進症、高血圧症 |
| 身柱 | しんちゅう | 第2、第3胸椎の棘突起間 | 全ての神経性疾患、呼吸器系疾患、小児疾患、疲労回復 |
| 神庭 | しんてい | 前頭部髮際中央 | 禁鍼穴 癲癩、人事不省、蓄膿症 |
| 神堂 | しんどう | 第5、第6胸椎棘突起の間、左右3寸 | 心臓疾患 |
| 神道 | しんどう | 第5、第6胸椎棘突起の間 | 禁鍼穴 神経性疾患の治療、肋間神経痛 |
| 神封 | しんぼう | 胸部正中線の左右2寸、第4肋間中央 | 狭心症、心筋梗塞、肋間神経痛 |
| 申脈 | しんみやく | 外踝の真下5分の窪み | 足関節炎、リウマチ、足間接捻挫 |
| 神門 | しんもん | 手首部豆状コツ上縁、尺側手根屈筋腱の橈側 | 狭心症、心筋梗塞、神経症、ヒステリー、癲癩、便秘、眩暈、不眠症、腕関節炎 |
| 神門 | しんもん | 澤田流 手の外踝の指先側の下端の窪み | 狭心症、心筋梗塞、神経症、ヒステリー、癲癩、便秘 |
| 心俞 | しんゆ | 第5、第6胸椎棘突起の間、左右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 |
| 腎俞 | じんゆ | 第2、第3腰椎棘突起の間両側1.5寸 | 腎臓、膀胱、生殖器、神経系、消化器、呼吸器の各疾患 |
| 頭維 | ずい | 前髪際と側頭前髪際の接点 | 禁灸穴 偏頭痛、涙目 |
| 水溝 | すいこう | 鼻中隔の下の溝の中央(人中) | 癲癩、癡狂、顔面神経麻痺、てんかん、糖尿病 |
| 水泉 | すいせん | 足内踝の中心より踵側へ1寸、下へ1寸 | アキレス腱炎、踵骨痛、足関節炎 |
| 水道 | すいどう | 腹部正中線左右2寸、臍中央の下4寸の高さ | 膀胱疾患、尿道疾患、子宮疾患 |
| 水突 | すいとつ | 喉頭突起中央と胸骨上点の中間の高さ、胸鎖乳突筋の前縁 | 気管支炎、喘息、リンパ節炎、パセドウ病、咳嗽 |

つぼの位置と効果(五十音順)

すいふ～た

| 経穴名 | 読み | 経穴の位置 | 経穴の効果 |
|-----|--------|--------------------------------|--|
| 水分 | すいぶん | 臍の中心より上1寸 | 禁鍼穴 胃内停水、胃下垂、小便不利、腎臓炎、下痢、水瀉性下痢、遺尿症 |
| 晴明 | せいめい | 内眼角の高さ、眼窩内縁 | 鼻淚管閉塞、結膜炎、角膜炎、蓄膿症 |
| 青靈 | せいれい | 手の小指側、肘の上3寸 | 禁鍼穴 前頭痛、尺骨神経痛、寝違い、頸肩腕症候群 |
| 清冷淵 | せいれいえん | 肘関節の陥合中央部より肩側へ1寸 | 肘関節疾患、尺骨神経痛、偏頭痛、頸痛、上歯痛、耳鳴り、五十肩、寝違い、頸肩腕症候群 |
| 石関 | せきかん | 腹部正中線の左右 0.5 寸、臍中央より上へ 2.4 寸 | 婦人病、膀胱炎、胃腸病、腎炎 |
| 脊中 | せきちゅう | 第11、第12 胸椎棘突起の間 | 禁灸穴 脊椎炎、脊椎カリエス、黄疸、てんかん、痔疾患、糖尿病 |
| 石門 | せきもん | 臍中央より下へ2寸 | 婦人禁灸穴(不妊のおそれ有) 婦人科疾患、泌尿器疾患、男子生殖器疾患、消化不良 |
| 璇璣 | せんき | 胸骨の上点の下1寸(胸骨の上下の寸法を9寸) | 呼吸器疾患 |
| 前谷 | ぜんこく | 手背の第5指基節骨底の外側下縁 屈曲線の端 | 感冒による発熱、耳下腺炎の熱症状 |
| 前頂 | ぜんちやう | 頭部正中線、前髪際の上3.5寸 | 血圧亢進、眩暈 |
| 率谷 | そっこく | 耳の一番高いところの上、髪際より1.5寸 | 目の充血、脳充血、後頭部のこり |
| 束骨 | そっこつ | 足の第5中足骨頭の側後縁の窪み、足背と足底の皮膚の境目 | 膀胱経の俞穴 |
| 素膠 | そりやう | 鼻尖点 | 禁灸穴 鼻詰り、喘息、鼻出血、顔面神経麻痺 |
| 太乙 | たいいつ | 腹部正中線左右2寸、臍中央の上2寸の高さ | 胃炎、胃アトニー、胃拡張、胃下垂、胃痙攣、胃潰瘍、食欲不振、肝臓疾患、胆嚢炎、胆石 |
| 太淵 | たいえん | 手首の掌側横紋上脈の触れるところ | 拇指痛、腕関節炎、低血圧、ノドゼ、呼吸器疾患 |
| 大横 | だいおう | 臍の中央より左右3.5寸 | 便秘、腹水、腹膜炎、月経困難 |
| 大赫 | だいかく | 恥骨結合上1寸、前正中線左右5分 | 膀胱炎、尿道炎、男子性器神経症、陰萎、不感症、月経痛、子宮筋腫、男女性器疾患 |
| 太谿 | たいけい | 内踝頂点の後方、後脛骨動脈部 | 手足の冷え、喘息、気管支炎、肋膜炎、腎疾患全般、消化不良、胃痛、嘔吐、便秘 |
| 大迎 | だいいげい | 顎角と承漿を結ぶ線上、顎角より1.3寸 | 下歯痛、三叉神経痛、顔面神経麻痺 |
| 大巨 | だいに | 腹部正中線左右2寸、臍中央の下1.6寸の高さ | 大腸疾患、腎疾患、婦人科疾患、膀胱炎、月経困難 |
| 大杼 | だいじょ | 第7頸椎突起の下、左右1寸5分 | 胸中の熱を瀉す、咽頭炎、扁桃炎、気管支炎 |
| 太衝 | たいしやう | 足背の第1、第2指の間を押しながらなでたとき指が止まるところ | 肝臓疾患、足底痛、 |
| 大鐘 | だいしやう | 踵骨上縁、アキレス腱附着部の前縁 | 脛骨痛、脛骨神経痛 |
| 大腸俞 | だいちやうゆ | 第4、第5腰椎棘突起の間、左右1.5寸 | 大腸炎、虫垂炎、便秘。下痢、皮膚病、椎間板ヘルニア、腰痛、坐骨神経痛、月経痛、不妊症 |
| 大椎 | だいつい | 第7頸椎棘突起の上の窪み | 頸硬直、咽頭痛、扁桃腺炎、脳溢血、脳膜炎、精神病、痔疾患、上肢痛 |
| 大都 | だいと | 足第1指本節の後縁、足背と足裏の皮膚の境目 | 足の拇指基底の関節炎及び関節痛 |
| 大敦 | だいとん | 足の拇指の外側爪角より1部 | 心痛、卒倒、癰瘍、ショック、ひきつけ、尿道炎、睾丸炎、子宮出血、疝痛 |
| 太白 | たいはく | 大都の真下、足裏が地に付くところ | 足の拇指麻痺、拇指痛 |
| 大包 | だいはう | 脇の下中央と肋骨の下縁の中間点 | 喘息、胸膜炎、肋間神経痛 |
| 帯脈 | たいみやく | わきの下中央線(側腹)、ほぼ臍の高さ | 帯下、腰痛、下腹痛、腰部冷感 |
| 大陵 | だいらやう | 手首関節の横紋の中央 | 心臓疾患、手根関節炎及びリウマチで手首が動かない時、手首の痺れ、腕関節疾患 |
| 兌端 | だたん | 上唇中央上縁 | 三叉神経痛、糖尿病、鼻出血、黄疸、痔疾患 |
| 壇中 | だんちゅう | 前正中線、胸骨端点より上に1寸2分 | 禁鍼穴 心筋梗塞、狭心症、肋膜炎、神経性血圧亢進、全ての気の病、乳房痛、背痛 |
| 胆俞 | たんゆ | 第10、第11胸椎棘突起の間、左右1.5寸 | 胆嚢炎、胆石、黄疸、肋膜炎、十二指腸潰瘍 |

つぼの位置と効果(五十音順)

ち～てんち

| 経穴名 | 読み | 経穴の位置 | 経穴の効果 |
|-------|---------|---------------------------------|---|
| 地機 | ちき | 膝裏横紋より下へ5寸、脛骨の後縁 | 大腿神経痛、下肢麻痺、脚気、下肢水腫、膝関節炎、消化不良、急性胃炎、胃潰瘍、糖尿病、胃酸過多症 |
| 築賓 | ちくひん | 足内踝の中心より踵側へ1寸、上へ5寸 | 解毒の特効穴 |
| 地五会 | ちごえ | 足背第4、第5中足骨頭間の後縁 | 胆石疝痛、月経痛 |
| 地倉 | ちそう | 瞳孔の真下、口角の高さ | 三叉神経痛、顔面神経麻痺 |
| 秩辺 | ちっぺん | 仙角点より上へ1分、左右3寸 | 直腸炎 |
| 中腕 | ちゅうかん | 胸骨端点と臍の間 | 全ての胃疾患、糖尿病、子宮位置異常の矯正、肝臓や胆嚢の疾患 |
| 中極 | ちゅうきよく | 恥骨結合の上1寸、臍下4寸 別名:玉泉、氣魚、膀胱募 | 膀胱及び生殖器疾患、婦人科疾患、夜尿症、精力減退 |
| 中渚 | ちゅうしよ | 手の小指と薬指の間、本節の後のくぼみ | 三焦経の腧穴 指の神経痛及び麻痺、発汗、のぼせ、眩暈 |
| 中衝 | ちゅうしょう | 手の中指指側爪角の上1分 | 指痛 |
| 中樞 | ちゅうすう | 第10、第11胸椎棘突起の間 | 小児疝症、神経性食道痙攣 |
| 中注 | ちゅうちゅう | 腹部正中線の左右0.5寸、臍中央より下へ0.7寸 | 聴疝通、腰痛、消化不良 |
| 中庭 | ちゅうてい | 胸骨端点の上6分(胸骨の上下の寸法を9寸) | 食道炎、胃酸過多症、心臓病、喘息 |
| 中都 | ちゅうと | 足の内踝の上7寸、脛骨の中 | 睾丸炎、月経不順 |
| 中瀆 | ちゅうとく | 膝際点より上へ8寸、大腿最外側 | 坐骨神経痛、外側大腿皮神経痛、腰痛、脚気 |
| 中府 | ちゅうふ | 胸部正中線左右6寸、鎖骨の下縁下1寸肩甲骨突起内縁中央 | 喘息、五十肩、気管支炎 |
| 中封 | ちゅうほう | 内踝の前1寸、前脛骨筋腱の下際の窪み | 足関節炎、通風、突発性腰痛、胃酸過多、胆石症、膀胱炎 |
| 中膠 | ちゅうりょう | 第3中仙骨陵の下、左右7分(第3後仙骨孔) | 痔疾、膀胱炎、直腸炎、前立腺肥大、尿道炎 |
| 肘膠 | ちゅうりょう | 上腕骨外側上顆の前上縁 | 肘関節痛、腕神経痛、橈骨神経痛 |
| 中膺腧 | ちゅうりょうよ | 第3正中仙骨陵の下、左右1.5寸 | 坐骨神経痛、膀胱炎 |
| 聴会 | ちようえ | 耳珠下縁の前の窪み(口をあげたときできる窪み) | 中耳炎、外耳炎、耳鳴り、下顎関節炎、三叉神経痛 |
| 聴宮 | ちようきゆう | 耳穴前の耳珠の前の窪み | 耳鳴り、中耳炎、難聴、結膜炎、三叉神経痛、顔面神経麻痺、偏頭痛 |
| 長強 | ちようきよう | 尾骨尖端の下の窪み | 痔疾患、精神病の発作、癩癧、遺尿、慢性腎炎 |
| 輒筋 | ちようきん | わきの下中央の下3寸、乳頭の方へ1寸 | 気管支炎、肋膜炎、肋間神経痛 |
| 通谷(足) | つうこく | 足第5指の基節骨底外側の前縁の窪み | 胃疾患、心臓疾患、喘息 |
| 通谷(腹) | つうこく | 臍中心より上へ4.8寸、左右5分 | 胃疾患、気管支炎、喘息、十二指腸潰瘍、肝疾患、胆石疝痛 |
| 通天 | つうてん | 頭部正中線、前髪際より4寸左右へ1.5寸 | 偏頭痛、頭痛、項強 |
| 通里 | つうり | 手背横紋(手首)の小指側、上へ1寸 | 心臓疾患 |
| 手五里 | てごり | 肘裏横紋指側の端より肩方向へ3寸 | 禁鍼穴 肘関節痛、腕神経痛、橈骨神経痛 |
| 手三里 | てさんり | 肘の裏横紋の指側より下へ2寸 | 腫物、中風、橈骨神経痛、脳貧血、蓄膿症、肥厚性鼻炎、頭痛、眩暈、肩こり |
| 天谿 | てんけい | 腹正中線左右3.5寸、第4肋間の中央 | 肋間神経痛、肋膜炎、乳腺炎 |
| 天衝 | てんしょう | 耳を二つに折ってできる点より上へ2寸 | 偏頭痛、眩暈、脳充血 |
| 天樞 | てんすう | 臍の中心より左右2寸 | 大腸疾患、下痢、便秘、腸炎、腎炎、腎盂炎、肝臓疾患、生殖器疾患、腰痛 |
| 天井 | てんせい | 肘頭上縁の窪み | 上歯痛、耳鳴り、偏頭痛、肘関節炎 |
| 天泉 | てんせん | 肘の裏横紋の中央と小指側端の中点、脈が触れるところより上へ2寸 | 上腕神経痛、正中神経麻痺、脱疽、胸痛 |
| 天宗 | てんそう | 肩甲棘中央の下1.5寸 | 胸痛、乳房痛、心臓部の疼痛、五十肩、上腕神経痛、肋間神経痛、乳汁分泌不足 |
| 天窗 | てんそう | 喉頭隆起の高さ、下顎角点の真下 | 側頸痛、偏頭痛、三叉神経痛、頸肩腕症候群、下歯痛 |
| 天池 | てんち | 脇の下3寸、乳首中心より外へ1寸の肋間 | 心臓疾患、肋間神経痛 |
| 天柱 | てんちゅう | 背の正中線髪際より左右1寸 | 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 |

つぼの位置と効果(五十音順)

てんて〜ふよう

| 経穴名 | 読み | 経穴の位置 | 経穴の効果 |
|-----|---------|----------------------------|--|
| 天鼎 | てんてい | 扶突の直下1寸 | 上肢麻痺、咽頭炎、喘息、寝違い |
| 天突 | てんとつ | 胸骨上点の上 | 喘息、気管支炎、咽頭炎 |
| 天府 | てんぷ | 脇の下横紋の前端より下へ3寸、三角筋内縁の窪み | 禁灸穴 上腕神経痛、五十肩、肩甲関節炎 |
| 天牖 | てんゆう | 側頭骨乳様突起の下1寸、胸鎖乳突筋後縁 | 禁灸穴 項強、偏頭痛 |
| 天容 | てんよう | 下顎角の後ろ側の窪み | 偏頭痛、咽喉炎、扁桃腺炎 |
| 天膠 | てんりょう | 肩甲骨の上角 | 肩こり、上肢の神経痛、後頭通、偏頭痛、高血圧症 |
| 瞳子膠 | どうしりょう | 目じりより耳側へ5分 | 眼疾患、結膜炎、三叉神経痛 |
| 陶道 | とうどう | 第1、第2胸椎の棘突起の間 | 脳神経系疾患による症状、風邪、感冒、頭重、眩暈 |
| 犢鼻 | とくび | 膝隙点の高さ膝蓋靭帯の外縁の窪み | 膝関節炎、膝関節症、脚気 |
| 督俞 | とくゆ | 第6、第7胸椎棘突起の間、左右1.5寸 | 心臓疾患、胃疾患 |
| 内関 | ないかん | 手首横紋中央より上2寸、両筋の間の窪み | 手根関節炎、心悸亢進症 |
| 内庭 | ないてい | 足背の第2、第3指基節骨底間の前縁の窪み | 食傷、足背水腫、第2指の麻痺、顔面麻痺、上歯痛 |
| 乳根 | にゅうこん | 胸部正中線左右4寸、第5肋間の中央 | 肋間神経痛 |
| 乳中 | にゅうちゅう | 乳頭中央 | 禁鍼灸穴 |
| 然谷 | ねんこく | 内踝の前下の舟状骨の後下縁の窪み | 熱性疾患、足底痛、足心熱、咽喉痛、血圧亢進症の足冷え |
| 脳空 | のうくう | 前髪際中央より左右2.25寸、後頭骨下縁 | 頭痛、後頭神経痛 |
| 脳戸 | のうこ | 後頭隆起の上縁中央の窪み | 禁鍼灸穴 脳充血や三叉神経痛による顔面の痛み、神経痛、脳貧血、頭重、のぼせ |
| 肺俞 | はいゆ | 第3、第4胸椎棘突起の間、左右1.5寸 | 呼吸器疾患、肥厚性鼻炎、肩背痛、肋間神経痛 |
| 白環俞 | はつかんゆ | 仙角点より上へ1分、左右1.5寸 | 禁灸穴 膀胱疾患、婦人科疾患、痔疾患、大小便不通 |
| 魄戶 | はっこ | 第3、第4胸椎棘突起の間、左右3寸 | 呼吸器疾患、喘息、肩背痛 |
| 髀関 | ひかん | 前腸棘点と犢鼻の間、前腸棘点から5寸 | 腓側大腿皮神経痛、股関節炎 |
| 膝陽関 | ひざのようかん | 大腿骨外側上顆の上縁、腸靭帯の後縁 | 膝関節炎、リウマチ、外側大腿皮神経痛 |
| 臂臑 | ひじゆ | 曲池と肩髃を結ぶ線上、肩髃より3寸 | 上腕神経痛または麻痺、上肢挙上困難 |
| 肩衝 | びしょう | 前頭髪際中央より左右0.75寸 | |
| 百会 | ひやくえ | 左右頭頂骨結節の中央の陥凹部 | 脳充血、脳出血、血圧亢進症、不眠症、神経衰弱、頭痛、鼻疾患、脱肛、痔核、精神病 |
| 脾俞 | ひゆ | 第11、第12胸椎棘突起の間、左右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、脾炎、黄疸、糖尿病 |
| 飛揚 | ひよう | 足外踝の真上7寸、承山の高さ | 坐骨神経痛、腓腹神経痛 |
| 風市 | ふうし | 恥骨点の高さと膝隙点の高さの中央の高さ、大腿の最外側 | 半身不随、下肢の無力感、搔痒、皮膚病 |
| 風池 | ふうち | 後方髪際線の窪み、乳様突起と風府の間 | 頭痛、偏頭痛、感冒、脳充血、脳溢血の予防、蓄膿症、視力減退、乱視、肩こり |
| 風府 | ふうふ | 禁灸穴 後頭骨の外後頭隆起の直下5分の窪みの中 | 風邪、鼻疾患、血圧亢進症、運動神経麻痺、脳疾患、頭痛、ノイローゼ |
| 風門 | ふうもん | 第2、第3胸椎の棘突起の間、左右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 |
| 腹哀 | ふくあい | 腹正中線左右3.5寸、臍中心より上3寸の高 | 禁灸穴 右 肝臓肥大 左 胃痙攣、消化不良 |
| 伏兎 | ふくと | 膝隙点と恥骨下点の中央の高さ、大腿直筋と腓側広筋の間 | 腓側大腿皮神経痛、坐骨神経痛、下肢麻痺、脚気 |
| 復溜 | ふくりゅう | 足の内踝の上2寸、脛骨後縁の後1寸の窪み | アキレス腱炎、足底痛、踵骨痛、体が重い、冷え症、精力減退、寝汗、物忘れ |
| 浮郄 | ふげき | 膝裏の横紋の外側より上へ1寸 | 外側大腿神経痛、腓骨神経痛、膝関節炎 |
| 府舍 | ふしゃ | 腹正中線左右3.5寸、恥骨上縁の上1寸高 | 便秘、下痢 |
| 腹結 | ふつけつ | 腹正中線左右3.5寸、臍中心より下1.3寸 | 便秘、下痢、腹痛 |
| 扶突 | ふとつ | 胸鎖乳突筋の上、のど仏の高さ | 上肢麻痺、喉頭炎、咽頭炎、喘息、寝違い |
| 浮白 | ふはく | 耳を二つに折ってできる点より上へ1寸 | 偏頭痛、眩暈、脳充血、耳疾患 |
| 附分 | ふぶん | 第2、第3胸椎棘突起の間、左右3寸 | 肩背痛、上腕神経痛、項強 |
| 跗陽 | ふよう | 足の外踝の上3寸、腓骨の後縁の窪み | 坐骨神経痛、膀胱及び子宮の熱、足関節炎 |

つぼの位置と効果 (五十音順)

ふよう～ろうい

| 経穴名 | 読み | 経穴の位置 | 経穴の効果 |
|-----|---------|-------------------------------|--|
| 不容 | ふよう | 腹部正中線左右2寸、胸骨端点の下2寸 | 嘔吐、心悸亢進、胃痙攣、肋間神経痛、胃酸過多 |
| 秉風 | へいふう | 肩甲棘三角内側縁と肩峰の中央で、肩甲棘の上縁 | 上肢の神経痛 |
| 遍歴 | へんれき | 手首横紋拇指側より上へ3寸 | 腱鞘炎、拇指麻痺、歯痛、鼻出血 |
| 胞肓 | ほうこう | 第17推と仙角点の中央の高さ、左右3寸 | 腰痛、上臀部神経痛、坐骨神経痛 |
| 膀胱俞 | ぼうこうゆ | 第2中仙骨突起の下両側1.5寸、第2後仙骨孔の外5分 | 膀胱炎、腰痛、坐骨神経痛 |
| 豊隆 | ほうりゅう | 犢鼻と解谿のほぼ中央の脛骨前縁と腓骨外縁の間 | 脚気、足背痛、下肢麻痺 |
| 僕参 | ぼくさん | 足外踝の踵側の下、踵骨の窪み | アキレス腱炎、踵骨痛、足関節炎 |
| 步廊 | ほろう | 胸部正中線の左右2寸、第5肋間中央 | 心臓炎、肋膜炎、狭心症、肋間神経痛 |
| 本神 | ほんしん | 前髪際中央より左右3寸(前髪際) | 頭痛、眩暈、顔面神経麻痺、てんかん |
| 命門 | めいもん | 第2、第3腰椎の棘突起の間 | リウマチ、副腎機能低下、腰痛、腰椎カリエス、腹膜炎、下肢麻痺、痔出血、精力減退 |
| 目窓 | もくそう | 前髪際中央より左右2.25寸、前髪際より上へ1.5寸 | 涙目、赤面症、三叉神経痛 |
| 湧泉 | ゆうせん | 足先と踵の間足先から1/3、足幅中央の窪み(足の裏) | 腎臓疾患、足底の痛み、腎臓疾患による浮腫、婦人疾患、運動障害、心臓衰弱 |
| 幽門 | ゆうもん | 腹正中線の左右5分、胸骨端点より下へ2寸 | 嘔吐、肋間神経痛 |
| 兪府 | ゆふ | 胸部正中線の左右2寸、鎖骨の下縁 | 喘息、気管支炎、咽喉炎、甲状腺肥大 |
| 腰眼 | ようがん | 伏臥して腰仙部にできる陥凹部(腰にできる眼のように見える) | 虚弱、やせ、頻尿、息切れ、腰痛、冷え症、生殖器疾患、糖尿病 |
| 陽谿 | ようけい | 手背、手首屈曲線上、拇指を上げるときに現れる腱の間 | 手根間接リウマチ、拇指痛、腱鞘炎 |
| 陽綱 | ようこう | 第10、第11胸椎棘突起の間、左右3寸 | 肋膜炎、肋間神経痛、胆石症、胃痙攣 |
| 陽交 | ようこう | 足の外踝の上7寸、腓骨の後縁 | 腓骨神経痛 |
| 陽谷 | ようこく | 手関節背面の尺側(小指側)、外踝の指先側の窪み | 手根間接リウマチ、尺骨神経痛 |
| 膺窓 | ようそう | 胸部正中線左右4寸、第3肋間の中央 | 胸痛、肋間神経痛 |
| 陽池 | ようち | 手首を曲げた時にできる横紋の中央(手の甲側) | 禁灸穴 子宮の位置矯正、腸間膜神経痛、つわり、手根関節炎及びリウマチ、上肢神経痛 |
| 陽白 | ようはく | 眼の真上、眉から1寸 | 眼疾患、三叉神経痛、前頭痛 |
| 陽輔 | ようほ | 足の外踝の上4寸 | 脚気、足背痛、足関節炎 |
| 腰俞 | ようゆ | 第17推下端と仙角点の間、仙角点より1分 | 腰痛等腰部疾患、夜尿症、痔疾、膀胱麻痺、月経不順、月経痛 |
| 陽陵線 | ようりょうせん | 膝下1寸腓骨小頭の下7、8分 | 坐骨神経痛、腓骨神経痛、腰痛、脚気、帯下、筋肉性疾患、偏頭痛、三叉神経痛 |
| 養老 | ようろう | 手の外踝の中央 | 手根間接リウマチ、上腕神経痛 |
| 絡却 | りやくきゃく | 頭部正中線の左右1.5寸、前髪際より4.5寸 | 禁鍼穴 頭痛、耳鳴り、神経痛 |
| 梁丘 | りょうきゅう | 膝蓋骨の外上角の上2寸、筋肉の中 大腿直筋と腓側広筋の間 | 腰痛、胃痙攣、下痢止め、膝痛、胆石 |
| 梁門 | りょうもん | 腹正中線左右2寸、胸骨端点の下4寸の高さ | 胃疾患全般 |
| 頭臨泣 | りんきゅう | 前髪際中央より左右2.25寸、前髪際より上へ5分 | 禁灸穴 眼病 |
| 足臨泣 | りんきゅう | 足背第4、第5中足骨の間 | 坐骨神経痛、足関節の腫れまたは捻挫、足底痛 |
| 靈墟 | れいきょ | 胸部正中線の左右2寸、第3肋間中央 | 肋膜炎、気管支炎、肋間神経痛乳腺炎 |
| 蠡溝 | れいこう | 別名 交儀 内踝の上5寸、脛骨内側中央部 | 睾丸炎、月経不順、帯下、陰部搔痒症、陰萎 |
| 厲兌 | れいだ | 足第2指爪角(小指側)の上1分 | 腹脹、腹水、脳卒中、ノイローゼ、脳貧血、顔面麻痺 |
| 靈台 | れいだい | 第6、第7胸椎棘突起の間 | 禁鍼穴 喘息、気管支炎、肋膜炎、肋間神経痛、胸痛、小児喘息 |
| 靈道 | れいどう | 手背横紋(手首)の小指側、上へ1.5寸 | 扁桃炎 |
| 列缺 | れつけつ | 内手首横紋より上へ1.5寸、橈骨前縁の窪み | 扁桃腺炎、咽喉痛、拇指痛 |
| 廉泉 | れんせん | 前正中線、咽喉隆起の上縁 | 咽喉炎、扁桃腺炎、舌骨筋麻痺 |
| 漏陰 | ろういん | 足の内踝の真下5分、脈動するところ | 月経異常の名灸穴 |

『7年の病に3年の艾を求む。』

つぼの位置と効果(五十音順)

ろうき〜ん

| 経穴名 | 読み | 経穴の位置 | 経穴の効果 |
|-----|-------|-----------------------------|--|
| 労宮 | ろうきゅう | 掌の中央、指を曲げた時中指と薬指が当たるところの間 | 関節炎などで手が腫れている時、極度の疲労、小児疳虫 |
| 漏谷 | ろうこく | 足の内踝の中心より上へ6寸、脛骨の後縁 | 禁灸穴 婦人科疾患、冷え症、脚気 |
| 顛息 | ろそく | 耳介外縁に沿って翳風と角孫の間を三等分し角孫から1/3 | 耳疾患、脳充血、偏頭痛 |
| 和髎 | わりょう | 耳前の発髪後髪際の際骨弓上縁 | 眼疾患、結膜炎、トラホーム |
| 腕骨 | わんこつ | 手の外踝の下、鈎状骨の下の窪み | 手根間接リウマチ、尺骨神経痛、腕関節炎、耳鳴り、頭痛、耳下腺炎、発熱で発汗しない |

あとがき

この冊子は灸治療を行う時に利用する経穴について記載しております。各経穴にたいする注意事項についてはこの冊子には記載されておりません。経穴の場所及び効果について詳しく知りたい方は下記参考図書をご利用ください。

この冊子を家庭で利用され、灸治療を行う時は必ず専門家の診断を受けてください。専門家の診断により適切な治療点に灸治療を続けることが大切なことです。

灸治療は軽度の故障(医者に行くほどではないが少し調子が悪い時) または、予防医療として利用されることをお勧めします

健康な生活を維持するために灸治療を行いましょう。

皆様の益々のご健康をお祈りいたします。

参考図書

- | | |
|-----------|---------------|
| 名灸穴の研究 | 深谷伊三郎 著 |
| 鍼灸治療基礎学 | 代田 文誌 著 |
| 解剖経穴図 | 森 秀太郎 著 |
| 標準経穴学 | 日本経穴委員会 編 |
| 鍼灸医学辞典 | 鍼灸医学辞典編集委員会 編 |
| 灸療雑話 | 代田 文誌 著 |
| その他鍼灸関連図書 | |



株式会社 全医療器