

携帯用
十四経脈

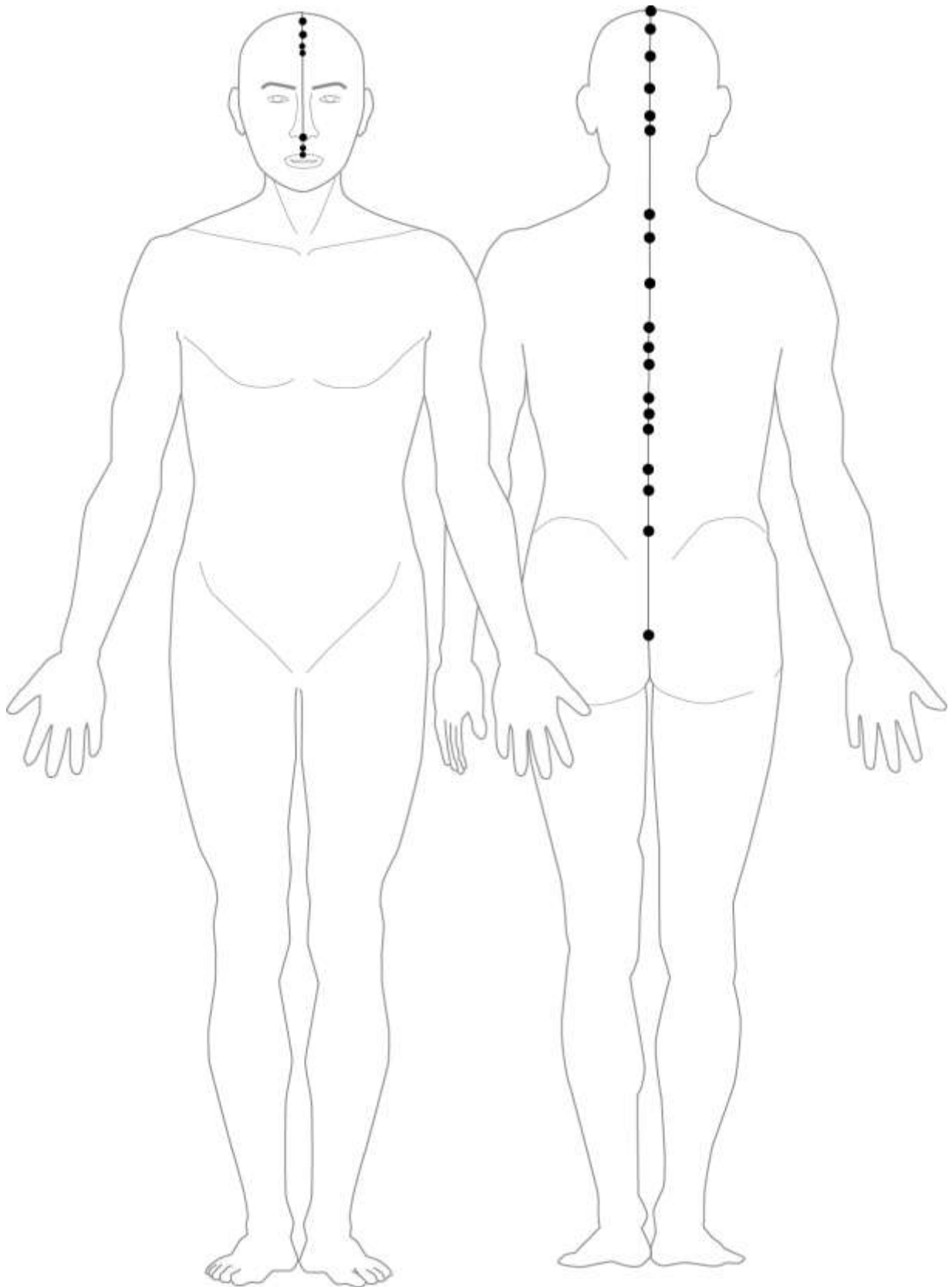
| | |
|------|--|
| 学籍番号 | |
| 氏名 | |

○ 督脈

“督”は“中”の字で解釈することができ、背部の正中を循行し、すべての陽を統率することから命名された。また、督には総監督の意があり、一身の陽経を総監督している。故に「陽脈の海」と呼ぶ。

| | |
|---|--------------------------------------|
| 長 <small>ちよう</small> 強 <small>きやう</small> | 尾骨下端と肛門の間を取る。 |
| 腰 <small>よう</small> 俞 <small>ゆ</small> | 仙骨裂孔の中央陷凹部を取る。 |
| 腰陽関 <small>こしやうかん</small> | 第4・第5腰椎棘突起間を取る。 |
| 命門 <small>めいもん</small> | 第2・第3腰椎棘突起間を取る。 |
| 懸枢 <small>けんすう</small> | 第1・第2腰椎棘突起間を取る。 |
| 脊中 <small>せきちゆう</small> | 第11・第12胸椎棘突起間を取る。 |
| 中 <small>ちゆう</small> 枢 <small>すう</small> | 第10・第11胸椎棘突起間を取る。 |
| 筋縮 <small>きんしゆく</small> | 第9・第10胸椎棘突起間を取る。 |
| 至陽 <small>しやう</small> | 第7・第8胸椎棘突起間を取る。 |
| 靈台 <small>れいだい</small> | 第6・第7胸椎棘突起間を取る。 |
| 神道 <small>しんどう</small> | 第5・第6胸椎棘突起間を取る。 |
| 身柱 <small>しんちゆう</small> | 第3・第4胸椎棘突起間を取る。 |
| 陶道 <small>とうどう</small> | 第1・第2胸椎棘突起間を取る。 |
| 大椎 <small>だいつい</small> | 第7頸椎棘突起と第1胸椎棘突起間を取る。 |
| 痲門 <small>あもん</small> | 項窩の中央、後髮際の上、風府の下方5分を取る。 |
| 風府 <small>ふうふ</small> | 外後頭隆起の直下、左右僧帽筋間の陷凹部を取る。 |
| 腦戸 <small>のうこ</small> | 外後頭隆起上際の陷凹部を取る。 |
| 強間 <small>きやうかん</small> | 腦戸の上1寸5分、百会の後3寸、正中線上を取る。(腦戸～百会：4寸5分) |
| 後頂 <small>ごちゆう</small> | 腦戸の上3寸、百会の後1寸5分、正中線上を取る。 |
| 百会 <small>ひやくえ</small> | 前髮際を後方5寸、正中線上を取る。(左右耳介上角と正中線の交点) |
| 前頂 <small>ぜんちゆう</small> | 百会の前1寸5分、鼻尖を的に正中線上を取る。(百会～天庭：4寸5分) |
| 額会 <small>しんえ</small> | 百会の前3寸、前髮際を後方2寸、正中線上を取る。 |
| 上星 <small>じやうせい</small> | 額会と前髮際との中点、前髮際を後方1寸、正中線上を取る。 |
| 神庭 <small>しんてい</small> | 前髮際を後方5分、正中線上を取る。眉間の中央の上方3寸5分。 |
| 素膠 <small>そりやう</small> | 鼻尖の中央陷凹部を取る。 |
| 水溝 <small>すいこう</small> | 鼻中隔直下と上唇結節との中点を取る。 |
| 兌端 <small>だいたん</small> | 上唇の中央で皮膚と粘膜との移行部を取る。 |
| 齶交 <small>ごんこう</small> | 上唇を反転して上唇小帯と齒齶との移行部を取る。 |

○ 督脈

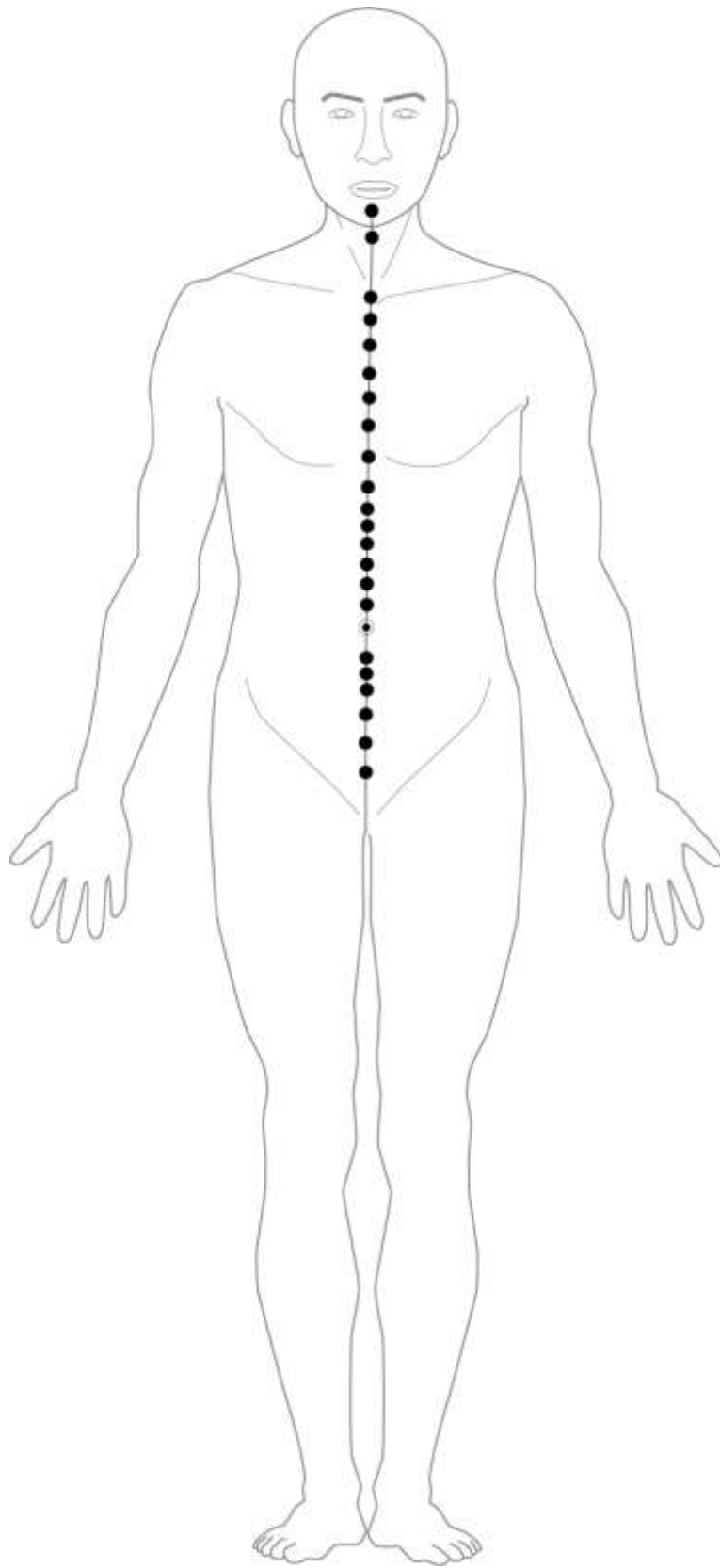


○ 任脈

“任”には“妊”の意味があり、女性の妊娠と関係が深いところから名称がついた。また、総担任の意があり、一身の陰経を総担任する。故に「陰脈の海」と呼ぶ。

| | |
|----|--|
| 会陰 | 男性は肛門と陰囊との間、女性は肛門と後陰唇交連との間を取る。 |
| 曲骨 | 恥骨結合上縁の midpoint に取る。 |
| 中極 | 神闕の下4寸、曲骨の上1寸を取る。 |
| 関元 | 神闕の下3寸を取る。神闕と曲骨とを結ぶ線の中点の下方5分を取る。 |
| 石門 | 神闕の下2寸を取る。神闕と曲骨とを結ぶ線の中点の上方5分を取る。 |
| 気海 | 神闕の下1寸5分を取る。 |
| 陰交 | 神闕の下1寸を取る。 |
| 神闕 | 臍の中央を取る。 |
| 水分 | 神闕の上1寸を取る。 |
| 下脘 | 神闕の上2寸を取る。中庭と神闕を結ぶ線を4等分し、神闕から1/4の所を取る。 |
| 建里 | 神闕の上3寸、中脘の下1寸を取る。 |
| 中脘 | 神闕の上4寸を取る。中庭と神闕とを結ぶ線の中点を取る。 |
| 上脘 | 中庭の下3寸、中脘の上1寸を取る。 |
| 巨闕 | 中庭の下2寸を取る。中庭と神闕を結ぶ線を4等分し、中庭から1/4の所を取る。 |
| 鳩尾 | 中庭の下1寸、神闕の上7寸を取る。 |
| 中庭 | 前正中線上と胸骨体下端との交点を取る。 |
| 膻中 | 胸骨前面の正中線上で第4肋間の高さを取る。 |
| 玉堂 | 胸骨前面の正中線上で第3肋間の高さを取る。 |
| 紫宮 | 胸骨前面の正中線上で第2肋間の高さ、胸骨角の下方を取る。 |
| 華蓋 | 胸骨前面の正中線上で第1肋間の高さ、胸骨角と胸鎖関節の高さとほぼ中央を取る。 |
| 璇璣 | 天突の下1寸、胸骨柄正中線上を取る。 |
| 天突 | 左右の鎖骨内端の間で最もくぼんだ所を取る。 |
| 廉泉 | 喉頭隆起上方、舌骨の上際陥凹部を取る。 |
| 承漿 | 顔面の正中線上でオトガイ唇溝の中央を取る。 |

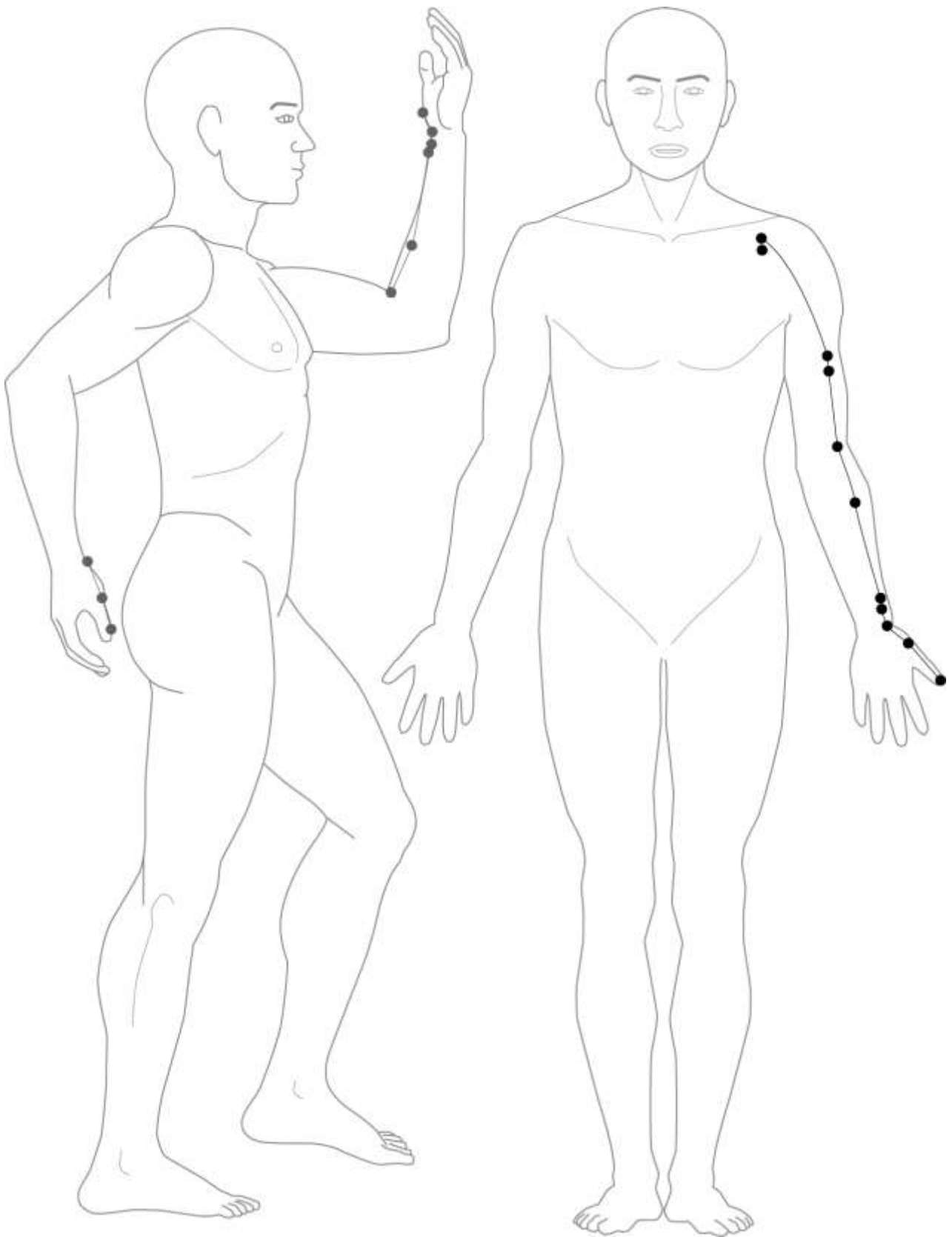
○ 任脈



○ 手太陰肺経

| | |
|----|---|
| 中府 | 雲門穴の下1寸、華蓋から第1肋間に沿って外方6寸に取る。 |
| 雲門 | 上肢を挙げて、鎖骨中央のやや外方下際にできる陥凹部、烏口突起の内縁に取る。 |
| 天府 | 腋窩横紋前端から尺沢に向かい下3寸に取る。腋窩横紋前端から尺沢を9寸とする。 |
| 侠白 | 腋窩横紋前端から尺沢に向かい下4寸、天府の下1寸、尺沢の上5寸に取る。 |
| 尺沢 | 肘を軽く曲げて出る上腕二頭筋腱の外方陥凹部、肘窩横紋上に取る。 |
| 孔最 | 太淵の上7寸、尺沢の下5寸、尺沢と太淵の midpoint の上方1寸に取る。 |
| 列缺 | 太淵の上1寸5分、母指を外転・伸展し、長母指外転筋腱と短母指伸筋腱の間に取る。 |
| 経渠 | 太淵の上1寸、橈骨下端外側で最も高いところと橈骨動脈との間に取る。 |
| 太淵 | 手関節前面横紋上、長母指外転筋腱の尺側、動脈拍動部に取る。 |
| 魚際 | 第1中手骨 midpoint の外側、表裏の境目に取る。 |
| 少商 | 母指爪根部近位縁に引いた線と外側縁に引いた線との交点に取る。 |

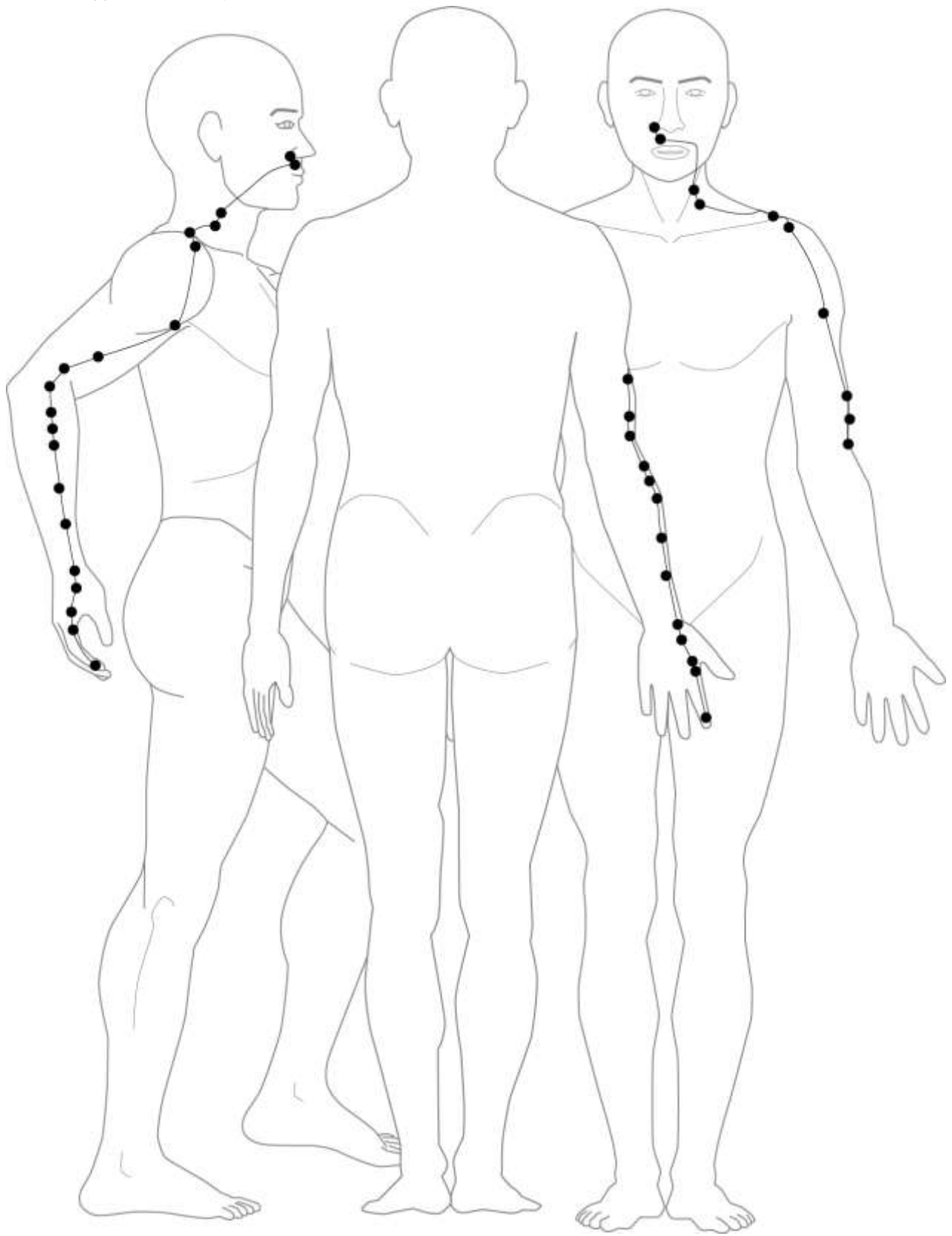
○ 手太陰肺經



○ 手陽明大腸経

| | |
|-----|---|
| 商陽 | 示指爪根部位縁に引いた線と外側縁に引いた線との交点に取る。 |
| 二間 | 第2中手指節関節遠位外側陥凹部、表裏の境目を取る。 |
| 三間 | 第2中手指節関節近位陥凹部に取る。 |
| 合谷 | 第2中手骨中点の外側に取る。 |
| 陽溪 | 母指を外転・伸展してできる長・短母指伸筋腱の間の陥凹部、橈骨と舟状骨との間に取る。 |
| 偏歴 | 陽溪から曲池に向かい上3寸に取る。陽溪と曲池の間を1尺2寸とする。 |
| 温溜 | 陽谿から曲池を結ぶ中点の下1寸、陽溪の上5寸に取る。 |
| 下廉 | 陽溪と曲池を結ぶ線上、曲池の下4寸に取る。 |
| 上廉 | 陽溪と曲池を結ぶ線上、曲池の下3寸に取る。 |
| 手三里 | 陽溪と曲池を結ぶ線上、曲池の下2寸に取る。 |
| 曲池 | 肘を深く曲げ、肘窩横紋外端の陥凹中、尺沢と上腕骨外側上顆の中点に取る。 |
| 肘髎 | 曲池の後上方、上腕骨外側上顆上縁、外側顆上稜の前縁に取る。 |
| 手五里 | 曲池と肩髃を結ぶ線上、曲池の上3寸、上腕三頭筋の外側縁に取る。 |
| 臂臑 | 曲池の上7寸、肩髃の下3寸、三角筋の前縁に取る。 |
| 肩髃 | 肩関節90度外転位で肩峰の前に現れる前の陥凹部、肩峰と上腕骨大結節の間に取る。 |
| 巨骨 | 棘上窩の外側、鎖骨肩峰端と肩甲棘の間の陥凹部を取る。 |
| 天鼎 | 扶突の下方、輪状軟骨と同じ高さで胸鎖乳突筋後縁に取る。 |
| 扶突 | 下顎角の直下、甲状軟骨上縁と同じ高さで胸鎖乳突筋の前縁と後縁の間に取る。 |
| 禾髎 | 鼻孔外側縁の下方、水溝の外5分を取る。 |
| 迎香 | 鼻翼外側縁の中点、鼻唇溝中に入る。 |

○ 手陽明大腸經

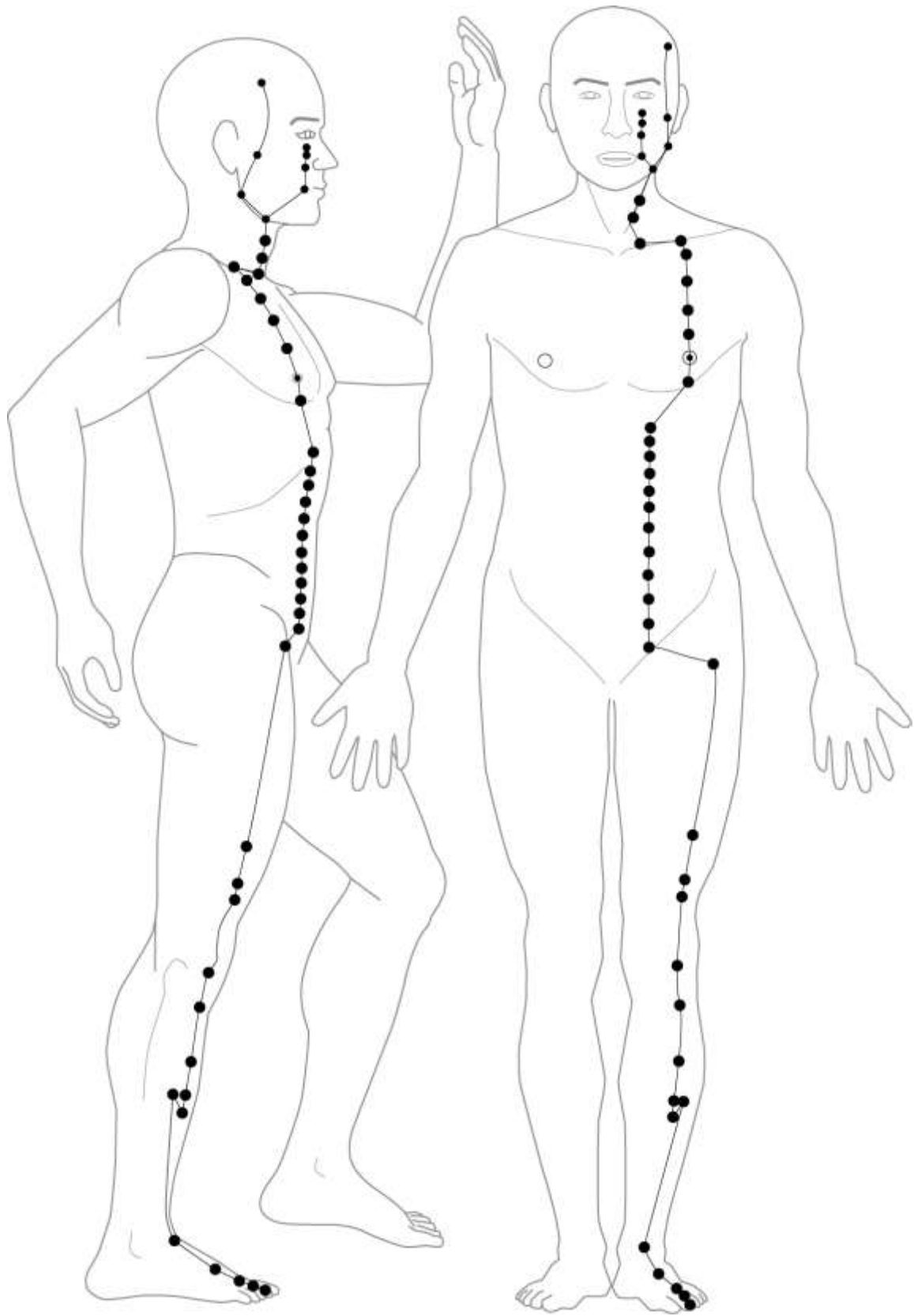


○ 足陽明胃経

承泣 正視させて、瞳孔を通る垂線と眼窩下縁との交点に取る。
四白 正視させて、承泣の下方で骨が陥凹している所を取る。
巨髎 正視させて、瞳孔を通る垂線と鼻翼下端から横に引いた線との交点に取る。
地倉 口角の外4分を取る。
大迎 下顎角から下顎体に沿って前方に指を勧め、顔面動脈拍動部を取る。
頬車 下顎角前上方1横指に取る。
下関 頬骨弓下縁中点と下顎切痕の間の陥凹部を取る。
頭維 額角髪際の後方5分、神庭の外4寸5分を取る。
人迎 甲状軟骨上縁の外方で胸鎖乳突筋の前縁、総頸動脈拍動部を取る。
水突 人迎の下方で胸鎖乳突筋の前縁、輪状軟骨の高さに取る。天鼎の前。
氣舎 鎖骨内端上部、胸鎖乳突筋二頭間を取る。
欠盆 前正中線外方4寸の乳頭線上で鎖骨の上方陥凹中に入る。
氣戸 鎖骨下縁と乳頭線との交点に取る。
氣庫 第1肋間、乳頭線上に入る。
屋翳 第2肋間、乳頭線上に入る。
膺窓 第3肋間、乳頭線上に入る。
乳中 乳頭の中央で第4肋間に入る。
乳根 第5肋間、乳頭線上に入る。
不容 天枢の上6寸、巨闕の外2寸に入る。
承滿 天枢の上5寸、上脘の外2寸に入る。
梁門 天枢の上4寸、中脘の外2寸に入る。
関門 天枢の上3寸、建里の外2寸に入る。
太乙 天枢の上2寸、下脘の外2寸に入る。
滑肉門 天枢の上1寸、水分の外2寸に入る。
天枢 臍の外2寸に入る。
外陵 天枢の下1寸、陰交の外2寸に入る。
大巨 天枢の下2寸、石門の外2寸に入る。
水道 天枢の下3寸、関元の外2寸に入る。
臍來 天枢の下4寸、中極の外2寸に入る。
氣衝 天枢の下5寸、曲骨の外2寸に入る。
髀關 上前腸骨棘と膝蓋骨底外端を結ぶ線上で恥骨結合下縁の高さ、縫工筋と大腿筋膜張筋の間の陥凹部に入る。
伏兔 膝蓋骨底外端と髀關を結ぶ線上、膝蓋骨底外端から約1/3(6寸)に入る。

陰市 膝蓋骨底外端の上3寸、大腿直筋腱の外側縁に取る。
梁丘 膝蓋骨底外端の上2寸、外側広筋と大腿直筋腱との間に入る。
犢鼻 膝を軽く曲げたとき、膝蓋骨外下方にできる陥凹中に入る。
足三里 犢鼻と解溪を結ぶ線上、犢鼻の下3寸に入る。
上巨虚 犢鼻と解溪を結ぶ線上、犢鼻の下6寸に入る。
条口 犢鼻と解溪を結ぶ線上、犢鼻と解溪の中点、犢鼻の下8寸に入る。
下巨虚 犢鼻と解溪を結ぶ線上、犢鼻の下9寸に入る。
豐隆 外果の上8寸、条口の外方一横指、前脛骨筋の外側縁に取る。
解溪 足関節前面中央、長母趾伸筋腱と長趾伸筋腱の間、内果尖と外果尖との中点に入る。
衝陽 第2中足骨底部と中間楔状骨との間、足背動脈拍動部に入る。
陷谷 第2中足指節関節の後外側陥凹中に入る。
内庭 第2・第3中足指節関節間の直前の陥凹部に入る。
厲兌 足の第2趾爪根部近位縁に引いた線と外側縁に引いた線の交点に入る。

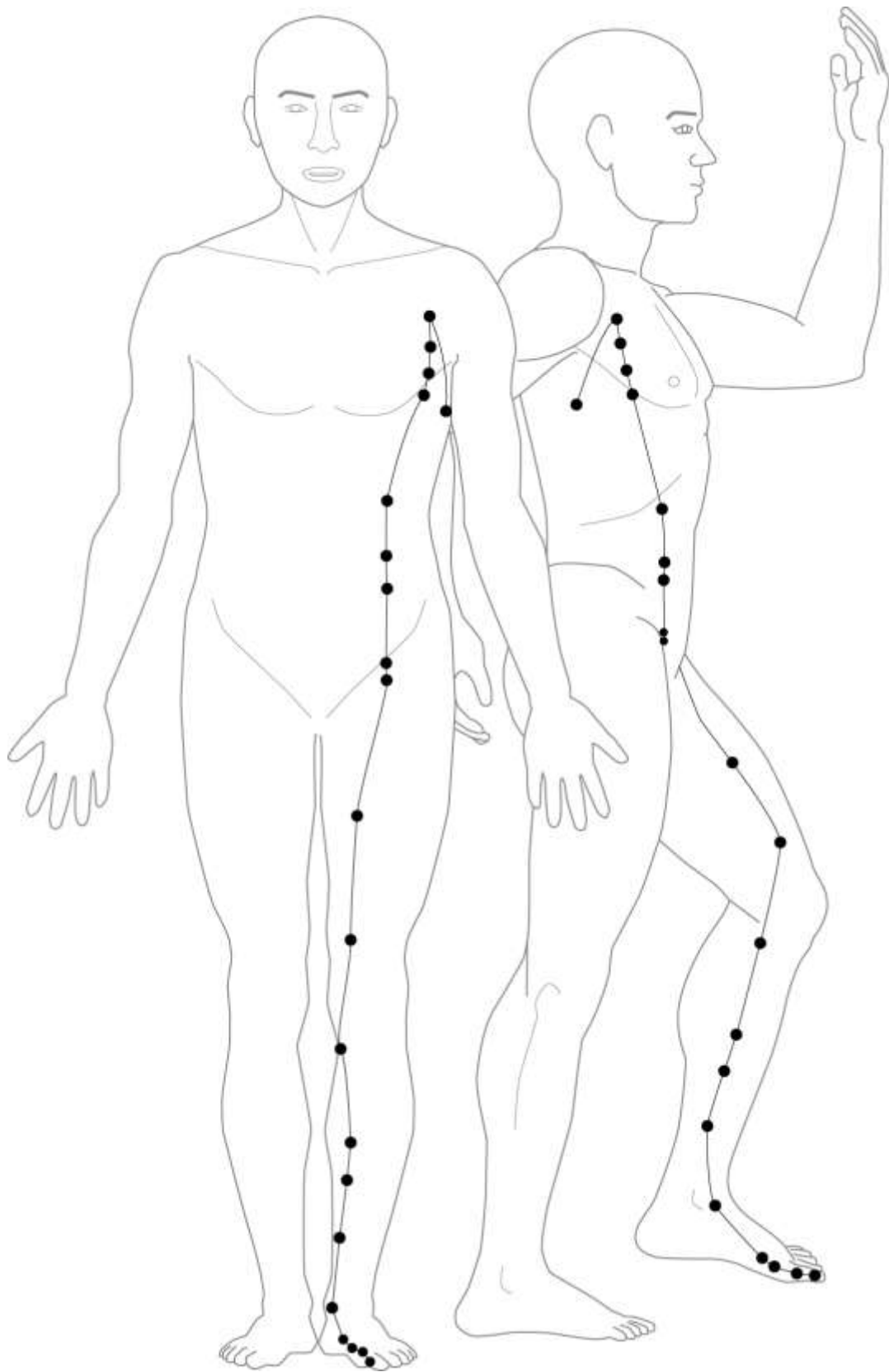
○ 手陽明胃經



○ 足太陰脾経

| | |
|-----|--|
| 隠 目 | 足の第1趾爪根部近位縁に引いた線と内側縁に引いた線との交点に取る。 |
| 大 都 | 足の第1中足指節関節遠位内側陥凹部、表裏の境目に取る。 |
| 太 目 | 足の第1中足指節関節近位内側陥凹部、表裏の境目に取る。 |
| 公 孫 | 足の第1中足骨底の前下方、表裏の境目に取る。 |
| 商 丘 | 内果の前下方、内果前縁を通る垂線と内果下縁を通る水平線との交点に取る。 |
| 三陰交 | 内果尖の上3寸、脛骨内側縁と後脛骨筋との間に取る。 |
| 漏 谷 | 内果尖の上6寸、脛骨内側縁の骨際、内果尖と陰陵泉のほぼ中央に取る。 |
| 地 機 | 陰陵泉の下3寸、脛骨内縁の骨際、内果尖と膝蓋骨尖を3等分し膝蓋骨線から1/3に取る。 |
| 陰陵泉 | 脛骨内側顆下縁と脛骨内縁が接する陥凹部、脛骨内側縁を撫で上げたときに指が止まる所に取る。 |
| 血 海 | 膝蓋骨底内側端の上2寸、内側広筋の隆起部に取る。 |
| 箕 門 | 膝蓋骨底内端と衝門の間を3等分し、衝門から1/3、縫工筋と長内転筋の間に取る。 |
| 衝 門 | 曲骨の外方、府舎の内下方、鼠径溝中の大腿動脈拍動部の外方に取る。 |
| 府 舎 | 中極の外方4寸のやや下方、大横の下4寸3分、衝門の上7分にとる。 |
| 腹 結 | 陰交の外方4寸のやや下方、大横の下1寸3分にとる。 |
| 大 横 | 臍の外4寸にとる。 |
| 腹 哀 | 大横の上3寸、建里の外4寸にとる。 |
| 食 竇 | 中庭の外6寸、乳根の外2寸、第5肋間にとる。 |
| 天 溪 | 膻中の外6寸、乳中の外2寸、第4肋間にとる。 |
| 胸 鄉 | 玉堂の外6寸、膺窓の外2寸、第3肋間にとる。 |
| 周 榮 | 紫宮の外6寸、屋翳の外2寸、第2肋間にとる。 |
| 大 包 | 肩関節を外転させ、中腋窩線上で第6肋間の高さにとる。 |

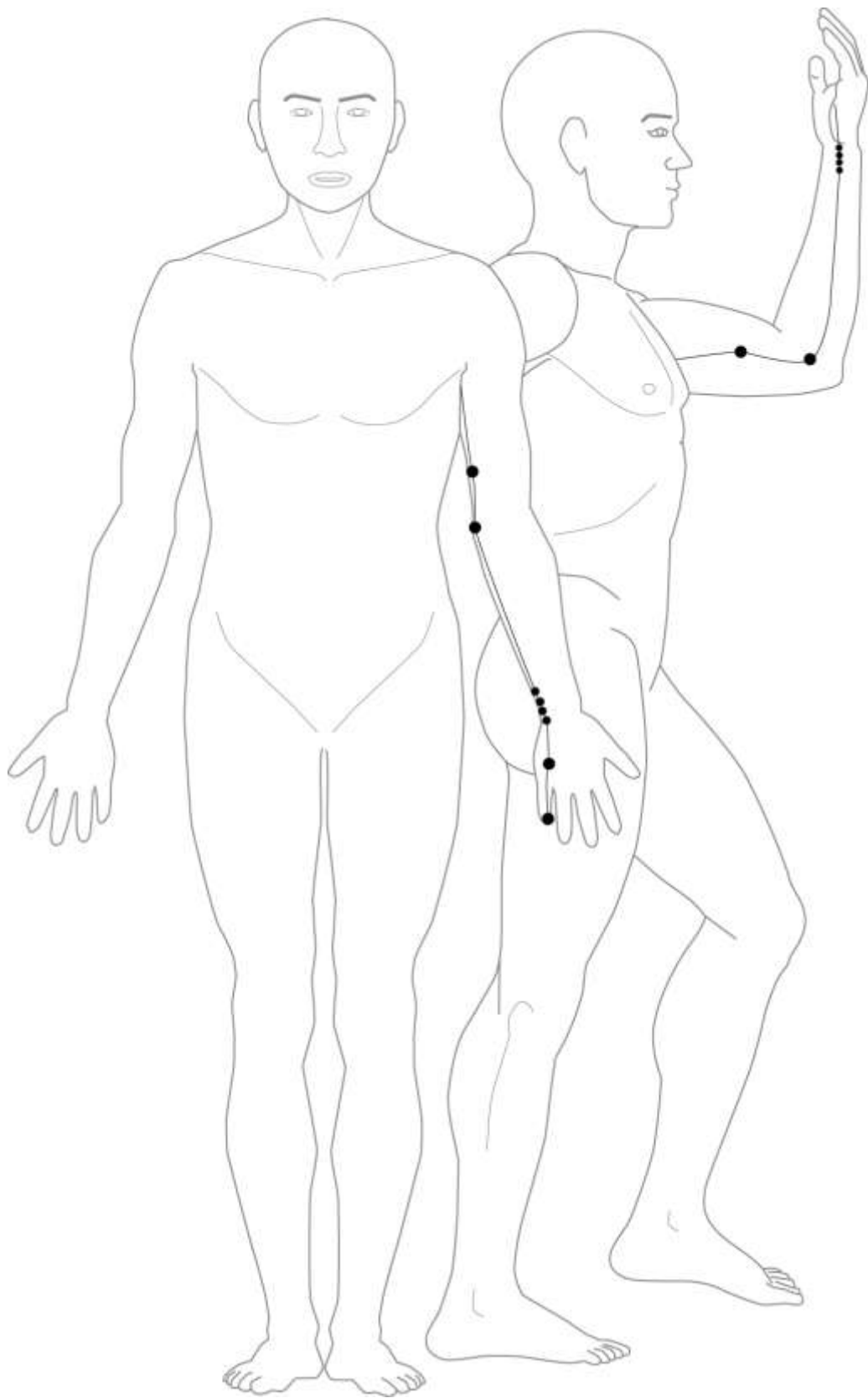
○ 手太陰脾經



○ 手少陰心経

- 極泉 腋窩の中央、腋窩動脈拍動部に取る。
- 青靈 曲泉と少海の間を3等分し、少海から1/3、少海の上3寸、上腕二頭筋の内側縁に取る。
- 少海 肘関節を屈曲し、上腕骨内側上顆と肘窩横紋の内側端との中点に取る。
- 靈道 神門の上1寸5分、尺側手根屈筋腱の外側に取る。
- 通里 神門の上1寸、尺側手根屈筋腱の外側に取る。
- 陰郛 神門の上5分、尺側手根屈筋腱の外側に取る。
- 神門 豆状骨上縁の橈側、手関節前面横紋上、尺側手根屈筋腱の外側に取る。
- 少府 第4・第5中手骨間、こぶしを握ったときに小指頭が手掌にあたる所にとる。
- 少衝 小指爪根部近位縁に引いた線と外側縁に引いた線との交点に取る。

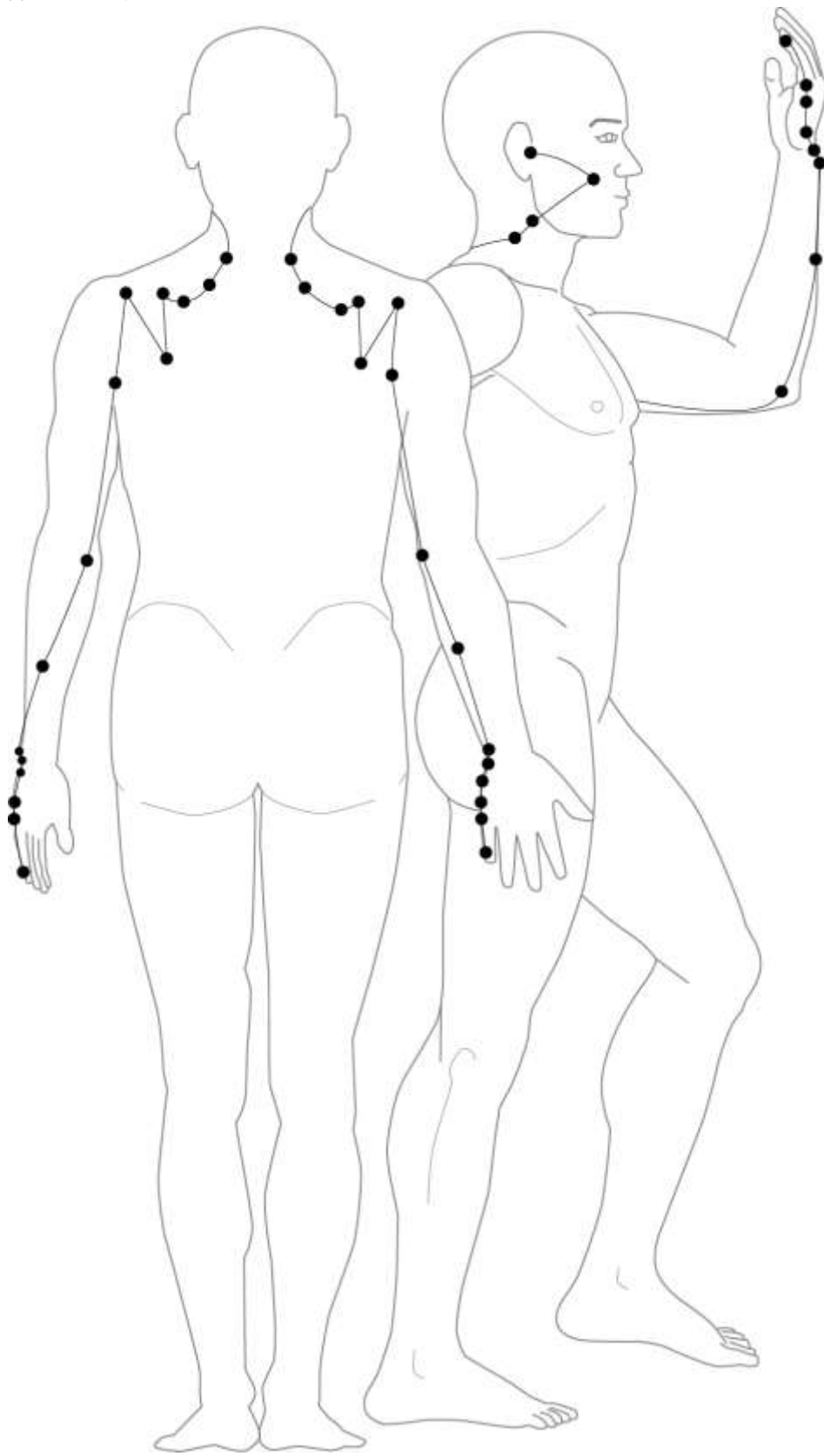
○ 手少陰心經



○ 手太陽小腸経

- 少 沢 小指爪根部近位縁に引いた線と内側縁に引いた線との交点に取る。
- 前 谷 第5中手指節関節尺側の遠位陥凹部、こぶしを軽く握り、小指の中手指節関節にできる掌側横紋の尺側端に取る。
- 後 溪 第5中手指節関節尺側の近位陥凹部、こぶしを軽く握ってできる横紋の尺側端に取る。
- 腕 骨 第5中手骨底と三角骨の間、小指中手骨内側を撫で上げ、底を越えたところ陥凹中、表裏の境目に取る。
- 陽 谷 手関節後面、尺骨茎状突起直下の陥凹中、尺側手根伸筋腱の内側に取る。
- 養 老 陽谷の上1寸、尺骨頭橈側の陥凹部に取る。前腕を回内して手掌を下に向け、指で尺骨頭の頂点を押さえながら回外し、手掌を胸につけたときに指が滑り込む骨の割れ目に取る。
- 支 正 手を胸に当て、陽谷と小海を結ぶ中点の下1寸、陽谷の上5寸、尺骨内縁と尺側手根屈筋の間に取る。
- 小 海 上腕骨内側上顆と肘頭の間陥凹部、肘関節を軽く屈曲し、尺骨神経溝中に取る。
- 肩 貞 肩関節を内転し、腋窩横紋の後端の上1寸、三角筋の後側に取る。
- 臑 兪 肩関節を内転し、腋窩横紋後端の上方で肩甲棘の直下に取る。
- 天 宗 肩甲棘中央と肩甲骨下角との間を3等分し、肩甲棘から1/3に取る。
- 秉 風 肩甲棘中央の上縁で、肩関節を外転して陥凹する所に取る。
- 曲 垣 肩甲棘内端の直上で、棘上窩の内側の隅の陥凹中に取る。
- 肩外兪 第1胸椎棘突起下縁の高さ、陶道の外3寸、肩甲骨上角の内方に取る。
- 肩中兪 第7頸椎棘突起下縁の高さ、大椎の外2寸、肩外兪の内上方に取る。
- 天 窓 胸鎖乳突筋の後縁、甲状軟骨上縁の高さ、人迎と同じ高さに取る。
- 天 容 下顎角の後方で、胸鎖乳突筋との間に取る。
- 顴 髎 外眼角を通る垂直線と頬骨下縁との交点の陥凹部に取る。
- 聽 宮 口をわずかに開け、耳珠中央前縁と下顎骨の間の陥凹部、下顎骨関節突起後縁に取る。

○ 手太陽小腸經



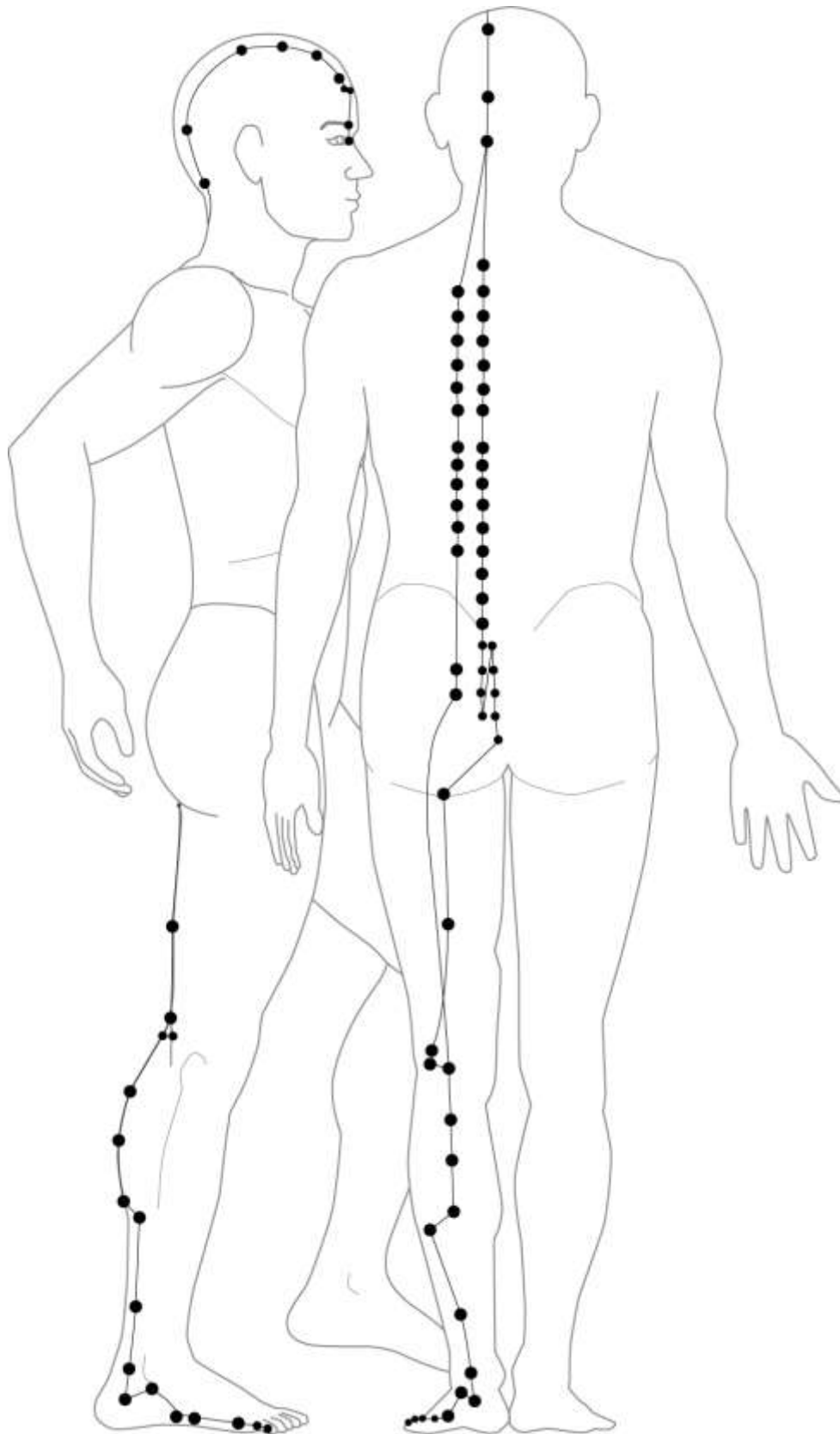
○ 足太陽膀胱経

睛明 目を閉じ、内眼角の内1分を取る。
 攒竹 眉毛の内端、前頭切痕陥凹中に入る。
 眉衝 神庭と曲差の midpoint に入る。
 曲差 神庭と頭維を結ぶ(4寸5分)線上で、神庭の外1寸5分に入る。
 五処 曲差の後5分、上星の外1寸5分に入る。
 承光 曲差の後2寸、五処の後1寸5分に入る。
 通天 曲差の後3寸5分、承光の後1寸5分に入る。
 絡却 曲差の後5寸、通天の後1寸5分に入る。
 玉枕 脳戸の外1寸3分に入る。
 天柱 瘰癧門の外、僧帽筋外側陥凹部に入る。
 大杼 第1胸椎棘突起下縁の外1寸5分
 風門 第2胸椎棘突起下縁の外1寸5分
 肺俞 第3胸椎棘突起下縁の外1寸5分
 厥陰俞 第4胸椎棘突起下縁の外1寸5分
 心俞 第5胸椎棘突起下縁の外1寸5分
 督俞 第6胸椎棘突起下縁の外1寸5分
 膈俞 第7胸椎棘突起下縁の外1寸5分
 肝俞 第9胸椎棘突起下縁の外1寸5分
 胆俞 第10胸椎棘突起下縁の外1寸5分
 脾俞 第11胸椎棘突起下縁の外1寸5分
 胃俞 第12胸椎棘突起下縁の外1寸5分
 三焦俞 第1腰椎棘突起下縁の外1寸5分
 腎俞 第2腰椎棘突起下縁の外1寸5分
 気海俞 第3腰椎棘突起下縁の外1寸5分
 大腸俞 第4腰椎棘突起下縁の外1寸5分
 関元俞 第5腰椎棘突起下縁の外1寸5分
 小腸俞 上髎の高さで正中線の外1寸5分
 膀胱俞 次髎の高さで正中線の外1寸5分
 中膂俞 中髎の高さで正中線の外1寸5分
 白環俞 腰俞の外1寸5分に入る
 上髎 第1後仙骨孔部に入る。
 次髎 第2後仙骨孔部に入る。
 中髎 第3後仙骨孔部に入る。
 下髎 第4後仙骨孔部に入る。
 会陽 尾骨下端の外5分に入る。
 承扶 殿溝の中央に入る。
 殷門 承扶と委中(1尺4寸)の midpoint の上1寸に入る。
 浮郄 委陽の上1寸、大腿二頭筋内縁に入る。
 委陽 委中の外方、大腿二頭筋内縁に入る。
 委中 膝窩横紋の中央、膝窩動脈拍動部に入る。

附分 第2胸椎棘突起下縁の外3寸
 腧戸 第3胸椎棘突起下縁の外3寸
 膏肓 第4胸椎棘突起下縁の外3寸
 神堂 第5胸椎棘突起下縁の外3寸
 諶譔 第6胸椎棘突起下縁の外3寸
 謁関 第7胸椎棘突起下縁の外3寸
 膈門 第9胸椎棘突起下縁の外3寸
 魂門 第10胸椎棘突起下縁の外3寸
 陽綱 第11胸椎棘突起下縁の外3寸
 意舍 第12胸椎棘突起下縁の外3寸
 胃倉 第1腰椎棘突起下縁の外3寸
 盲門 第2腰椎棘突起下縁の外3寸
 志室 次髎の高さ、正中仙骨稜の外方3寸
 胞肓 下髎の高さ、正中仙骨稜の外方3寸
 秩边 委中と承山の間を8寸とし、委中の下2寸
 秩陽 委中の下5寸、腓腹筋両頭の間に入る。
 合承 委中穴の下8寸に入る。
 承山 承山の下1寸、崑崙の上7寸、アキレス
 飛揚 腱とヒラメ筋とのほぼ中央に入る。
 跗陽 崑崙の上3寸、アキレス腱と短腓骨筋腱
 崑崙 との間に入る。
 崑崙 外果尖とアキレス腱との間の陥凹中に入る。
 僕参 外果尖の後下方、踵骨隆起の前下方に
 申脈 ある陥凹中、表裏の境目に入る。
 金門 外果尖の直下、長腓骨筋腱の下縁に入る。
 京骨 第5中足骨粗面後方、立方骨下方の陥
 束骨 凹部に入る。
 足通谷 第5中足骨粗面の前縁、表裏の境目
 至陰 に入る。
 至陰 第5中足指節関節近位外側陥凹部の表
 裏の境目に入る。
 至陰 足の第5趾爪根部近位縁に引いた線と
 外側縁に引いた線との交点に入る。

第2胸椎棘突起下縁の外3寸
 第3胸椎棘突起下縁の外3寸
 第4胸椎棘突起下縁の外3寸
 第5胸椎棘突起下縁の外3寸
 第6胸椎棘突起下縁の外3寸
 第7胸椎棘突起下縁の外3寸
 第9胸椎棘突起下縁の外3寸
 第10胸椎棘突起下縁の外3寸
 第11胸椎棘突起下縁の外3寸
 第12胸椎棘突起下縁の外3寸
 第1腰椎棘突起下縁の外3寸
 第2腰椎棘突起下縁の外3寸
 次髎の高さ、正中仙骨稜の外方3寸
 下髎の高さ、正中仙骨稜の外方3寸
 委中と承山の間を8寸とし、委中の下2寸
 委中の下5寸、腓腹筋両頭の間に入る。
 委中穴の下8寸に入る。
 承山の下1寸、崑崙の上7寸、アキレス
 腱とヒラメ筋とのほぼ中央に入る。
 崑崙の上3寸、アキレス腱と短腓骨筋腱
 との間に入る。
 外果尖とアキレス腱との間の陥凹中に入る。
 外果尖の後下方、踵骨隆起の前下方に
 ある陥凹中、表裏の境目に入る。
 外果尖の直下、長腓骨筋腱の下縁に入る。
 第5中足骨粗面後方、立方骨下方の陥
 凹部に入る。
 第5中足骨粗面の前縁、表裏の境目に
 取る。
 第5中足指節関節近位外側陥凹部の表
 裏の境目に入る。
 第5中足指節関節遠位外側陥凹部の表
 裏の境目に入る。
 足の第5趾爪根部近位縁に引いた線と
 外側縁に引いた線との交点に入る。

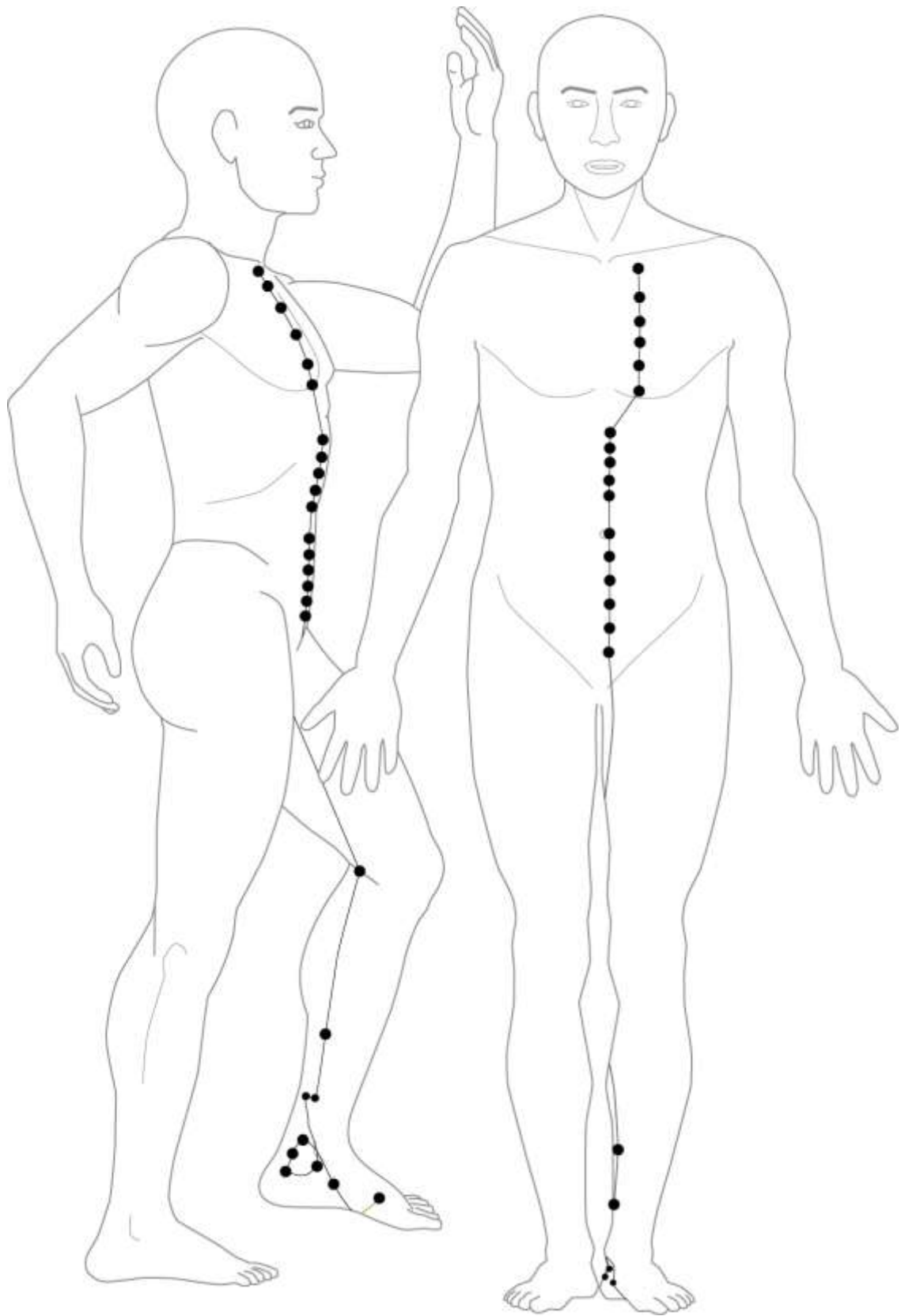
○ 足太陽膀胱經



○ 足少陰腎経

| | |
|-----|---|
| 湧泉 | 足趾を屈曲し、第2・3趾の間の水かきと踵の間を3等分し、水かきから1/3に取る。 |
| 然谷 | 内果の前下方、舟状骨の尖ったところの直下、表裏の境目を取る。 |
| 太溪 | 内果尖とアキレス腱の間、後脛骨動脈拍動部を取る。 |
| 大鐘 | 太溪の下方で踵骨上際、アキレス腱の前陥凹部を取る。 |
| 水泉 | 太溪の下1寸で、踵骨隆起の前方陥凹部を取る。 |
| 照海 | 内果尖の下方1寸の陥凹部を取る。 |
| 復溜 | 太溪の上2寸で、アキレス腱と長指屈筋との間を取る。 |
| 交信 | 復溜の前方、復溜と脛骨内縁後際との間を取る。 |
| 築賓 | 太溪と陰谷を結ぶ線を3等分し、太溪から1/3、内果尖の上5寸で、ヒラメ筋とアキレス腱との間を取る。 |
| 陰谷 | 膝を軽く屈曲したときにできる膝窩横紋上で、半腱様筋腱の外側縁を取る。 |
| 横骨 | 曲骨の外5分、盲兪の下5寸に取る。 |
| 大赫 | 中極の外5分、盲兪の下4寸に取る。 |
| 氣穴 | 関元の外5分、盲兪の下3寸に取る。 |
| 四滿 | 石門の外5分、盲兪の下2寸に取る。 |
| 中注 | 陰交の外5分、盲兪の下1寸に取る。 |
| 盲兪 | 臍の外5分を取る。 |
| 商曲 | 下腕の外5分、盲兪の上2寸に取る。 |
| 石関 | 建里の外5分、盲兪の上3寸に取る。 |
| 陰都 | 中腕の外5分、盲兪の上4寸に取る。 |
| 腹通谷 | 上腕の外5分、盲兪の上5寸に取る。 |
| 幽門 | 巨闕の外5分、盲兪の上6寸に取る。 |
| 歩廊 | 前正中線の外2寸、第5肋間を取る。 |
| 神封 | 膻中の外2寸、第4肋間を取る。 |
| 靈墟 | 玉堂の外2寸、第3肋間を取る。 |
| 神蔵 | 紫宮の外2寸、第2肋間を取る。 |
| 或中 | 華蓋の外2寸、第1肋間を取る。 |
| 兪府 | 前正中線の外2寸、鎖骨の下際を取る。 |

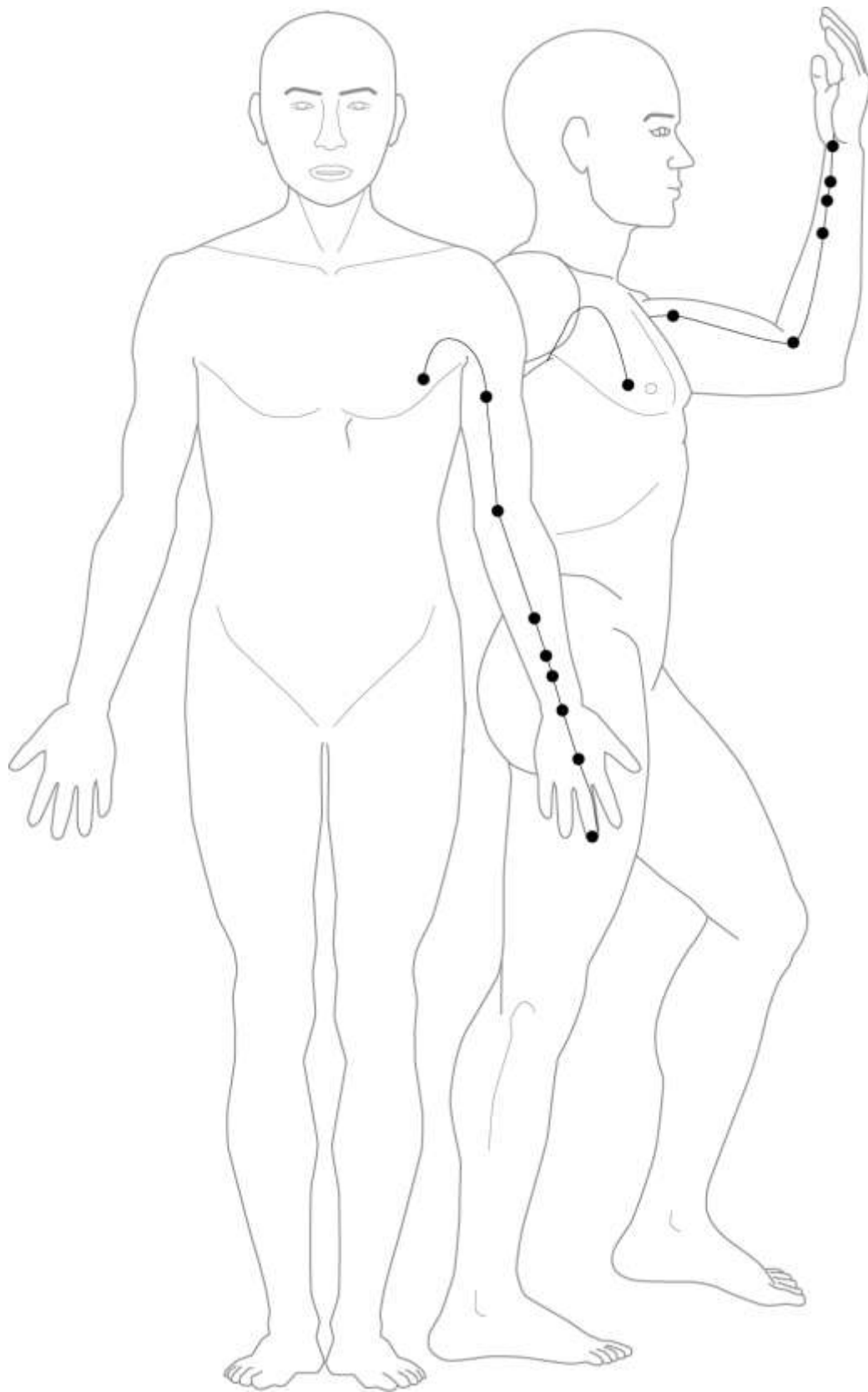
○ 足少陰腎經



○ 手厥陰心包絡

- 天^{てん}池^ち 乳頭の外1寸で第4肋間、乳中と天溪の midpoint に取る。
- 天^{てん}泉^{せん} 腋窩横紋前端から曲沢までを9寸とし、腋窩横紋前端の下方2寸、上腕二頭筋長頭と短頭との筋溝に取る。
- 曲^{きく}沢^{たく} 肘関節を屈曲して上腕二頭筋腱を緊張させ、肘窩横紋上で腱の内側陥凹中、尺沢と少海のほぼ midpoint に取る。
- 郄^{げき}門^{もん} 大陵と曲沢の間を1尺2寸とし、その midpoint の下方1寸、大陵の上5寸に取る。
- 間^{かん}使^し 大陵と曲沢の間を4等分し、大陵から1/4、大陵の上3寸に取る。
- 内^{ない}関^{かん} 大陵の上2寸、橈側手根屈筋腱と長掌筋腱の間を取る。
- 大^{だい}陵^{りょう} 手関節前面横紋の中央、橈側手根屈筋腱と長掌筋腱の間を取る。
- 勞^{らう}宮^{きゅう} 手掌で第2・3中手骨間、手を握ったとき、手掌面に触れる示指頭と中指頭との間を取る。
- 中^{ちゅう}衝^{しゅう} 中指先端の中央に取る。

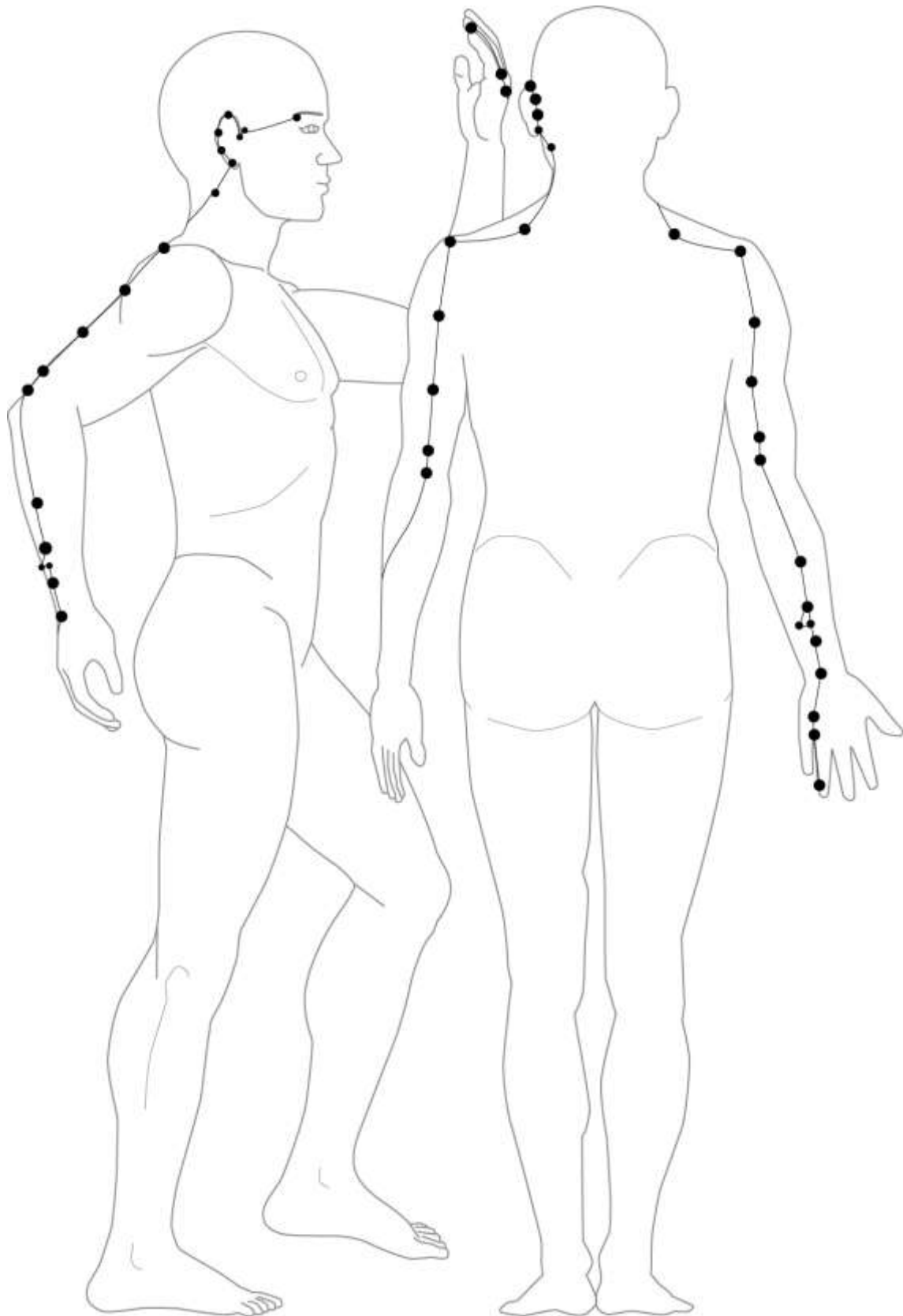
○ 手厥陰心包經



○ 手少陽三焦経

| | |
|-----|---|
| 関衝 | 薬指爪根部近位縁に引いた線と内側縁に引いた線との交点に取る。 |
| 液門 | 手を握り、第4・5中手指節関節間の直下の陥凹部、表裏の境目を取る。 |
| 中渚 | 手を握り、第4中手指節関節の上の内側陥凹中に入る。 |
| 陽池 | 手関節後面横紋のほぼ中央、総指伸筋腱と小指伸筋腱の間に入る。 |
| 外関 | 陽池と肘頭の間を1尺2寸とし、陽池の上2寸、総指伸筋腱と小指伸筋腱の間に入る。 |
| 支溝 | 陽池と肘頭の間を4等分し、陽池から1/4、陽池の上3寸に入る。 |
| 会宗 | 支溝から小指伸筋腱を越えたところで、尺側手根伸筋腱との間に入る。 |
| 三陽絡 | 陽池と肘頭の間を3等分し、陽池から1/3、陽池の上4寸に入る。 |
| 四瀆 | 陽池と肘頭の中点の上1寸、肘頭の下5寸に入る。 |
| 天井 | 肘頭の上1寸、肘関節をやや屈曲してできる陥凹部に入る。 |
| 清冷淵 | 肘頭と肩髃の間を9寸とし、肘頭の上2寸に入る。 |
| 消灤 | 肘頭と肩峰角(1尺)との中点、肘頭の上5寸、橈骨神経溝中に入る。 |
| 臑会 | 肩峰角の下3寸、三角筋後下縁に入る。 |
| 肩髃 | 肩関節を90度外転位に現れる肩峰外側の陥凹部の後ろに入る。 |
| 天髃 | 肩甲骨上角の上方で、肩井と曲垣の中点に入る。 |
| 天髑 | 下顎角の後方で、胸鎖乳突筋の後縁に入る。 |
| 翳風 | 天容の上方、乳様突起と下顎枝の間の陥凹部に入る。 |
| 瘰脈 | 翳風と角孫の間を3等分し、翳風から1/3、乳様突起の中央に入る。 |
| 頰息 | 翳風と角孫の間を3等分し、角孫から1/3、角孫と瘰脈の中間に入る。 |
| 角孫 | 耳を前に折り、耳尖が頭に触れる所に入る。 |
| 耳門 | 耳珠前上方、頬骨弓後端に入る。 |
| 和髃 | 頬骨弓後端の上縁で、浅側頭動脈拍動部に入る。 |
| 系竹空 | 眉毛外端の陥凹部に入る。 |

○ 手少陽三焦經



○ 足少陽胆経

瞳子膠
聴会

外眼角の外5分を取る。
珠間切痕の直前陥凹中、口を開くと凹むに取る。

上関
頰厭

頰骨弓中央の上際を取る。
頭維と曲鬢を結ぶ側頭髪際曲線上、頭維から1/4に取る。

懸顧

頭維と曲鬢を結ぶ側頭髪際曲線状の midpoint に取る。

懸釐

頭維と曲鬢を結ぶ側頭髪際曲線上、曲鬢から1/4に取る。

曲鬢

もみあげ後縁の上方で、耳尖の高さに取る。

率谷

角孫の上1寸5分を取る。

天衝

率谷の後方5分を取る。

浮白
頭竅陰

耳尖直後の髪際の後1寸に取る。
乳様突起基底の後上方、完骨と天衝を結ぶ曲線上、完骨から1/3に取る。

完骨

乳様突起基底部の後下方陥凹中

本神

に取る。
神庭と頭維を結ぶ線上、頭維から1/3、頭維内方1寸5分

陽白

に取る。

頭臨泣

眉毛中央の上1寸に取る。
瞳孔の直上で、神庭と頭維を結ぶ線との midpoint に取る。

目窓

頭臨泣の後1寸に取る。

正營

承光の外方、頭臨泣の後2寸、目窓の後1寸に取る。

承靈

通天の外方、頭臨泣の後3寸5分、正營の後1寸5分

脳空

に取る。
上項線と風池を通る垂線との交点、承靈の後1寸5分、

風池

脳戸の外方2寸に取る。
風府の外方、僧帽筋と胸鎖乳突筋との間の陥凹中

肩井

に取る。
第7頸椎棘突起と肩峰外縁中央との midpoint に取る。

淵液

腋窩中央の下方、中腋窩線上の第4肋間

輒筋

に取る。
淵腋の前1寸、天溪との midpoint に取る。

日月

乳頭中央の下方、乳根の2肋間下、第7肋間

京門

に取る。

帶脈

臍中央を通る水平線と、第11肋間を通る垂線との交点

五枢

に取る。
関元の外方、帶脈の前下方、上前腸骨棘の内方

維道
居膠

五枢の内下方5分

環跳

に取る。
維道の外下方、上前腸骨棘と大転子頂点との midpoint

風市

に取る。
仙骨裂孔(腰兪)と大転子頂点の間を3等分し、大転子頂点から1/3

中瀆

に取る。
直立して上肢を下垂したとき、大腿外側に中指頭があたる所、腸脛靭帯と大腿二頭筋との間

膝陽關

に取る。
大転子から膝窩中央までを1尺9寸とし、膝窩横紋の上7寸、腸脛靭帯と大腿二頭筋との間

陽陵泉

に取る。
中瀆から腸脛靭帯後縁に沿って下がることで触れる大腿外側上顆の後上縁、腸脛靭帯と大腿二頭筋

陽交

に取る。
腓骨頭の前下部、長腓骨筋腱の前縁に取る。
外果尖と膝窩横紋外端の間を1尺6寸とし、外果尖の上7寸、腓骨直後の陥凹部

外丘

に取る。
外果尖の上7寸、腓骨直前の陥凹部に取る。

光明

に取る。
外果尖の上5寸、腓骨前縁に取る。

陽輔

に取る。
外果尖の上4寸、腓骨前縁に取る。

懸鐘

に取る。
外果尖の上3寸、腓骨前縁に取る。

丘墟

に取る。
外果尖の前下方、長趾伸筋腱の外側陥凹中

足臨泣

に取る。
第4中足指節関節の後外側陥凹中

地五会

に取る。
第4中足指節関節の後、外側陥凹部

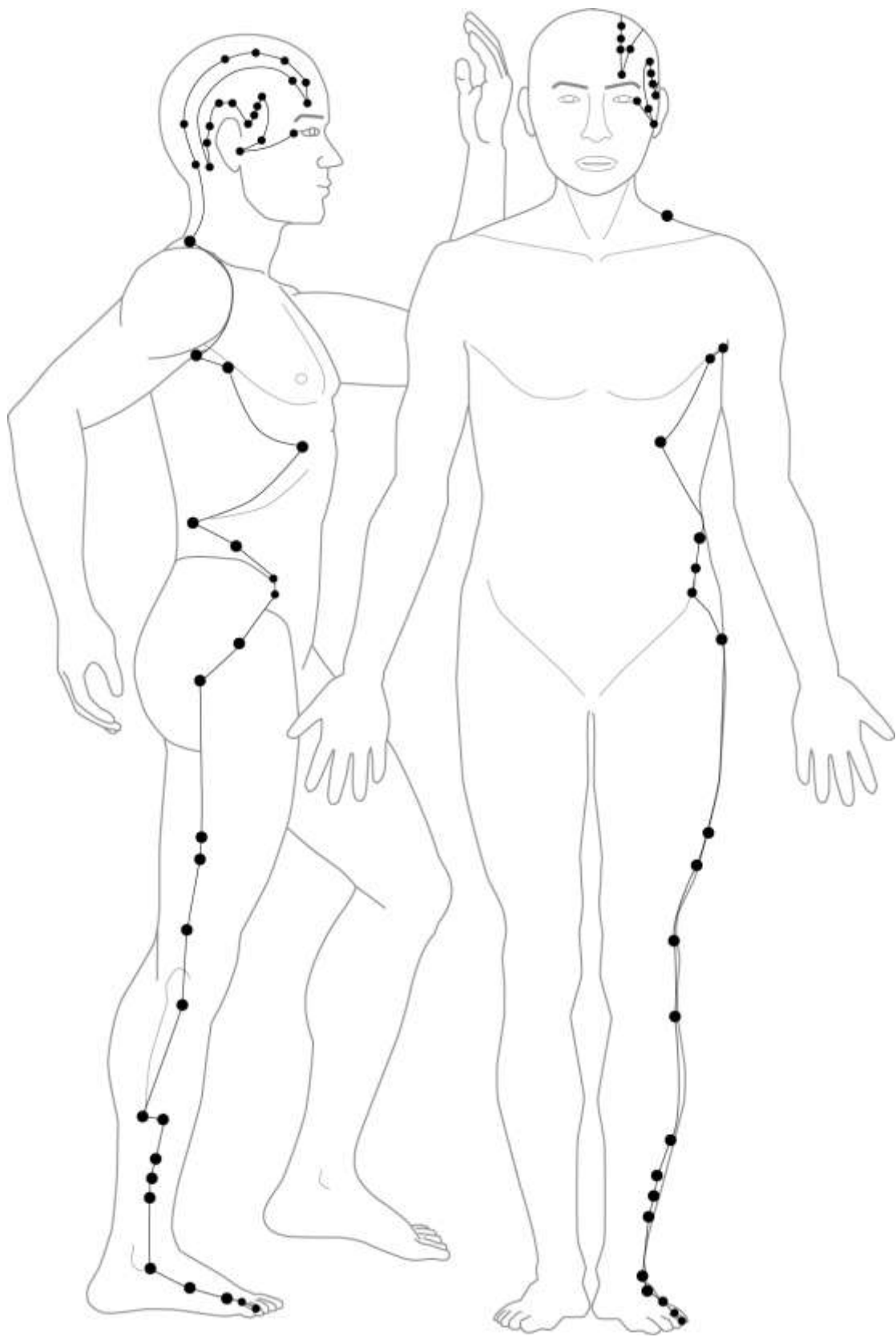
侠溪

に取る。
第4・第5中足指節関節間の直前の陥凹中、表裏の境目

足竅陰

に取る。
足の第4趾爪根部近位縁と外側縁に引いた線の交点

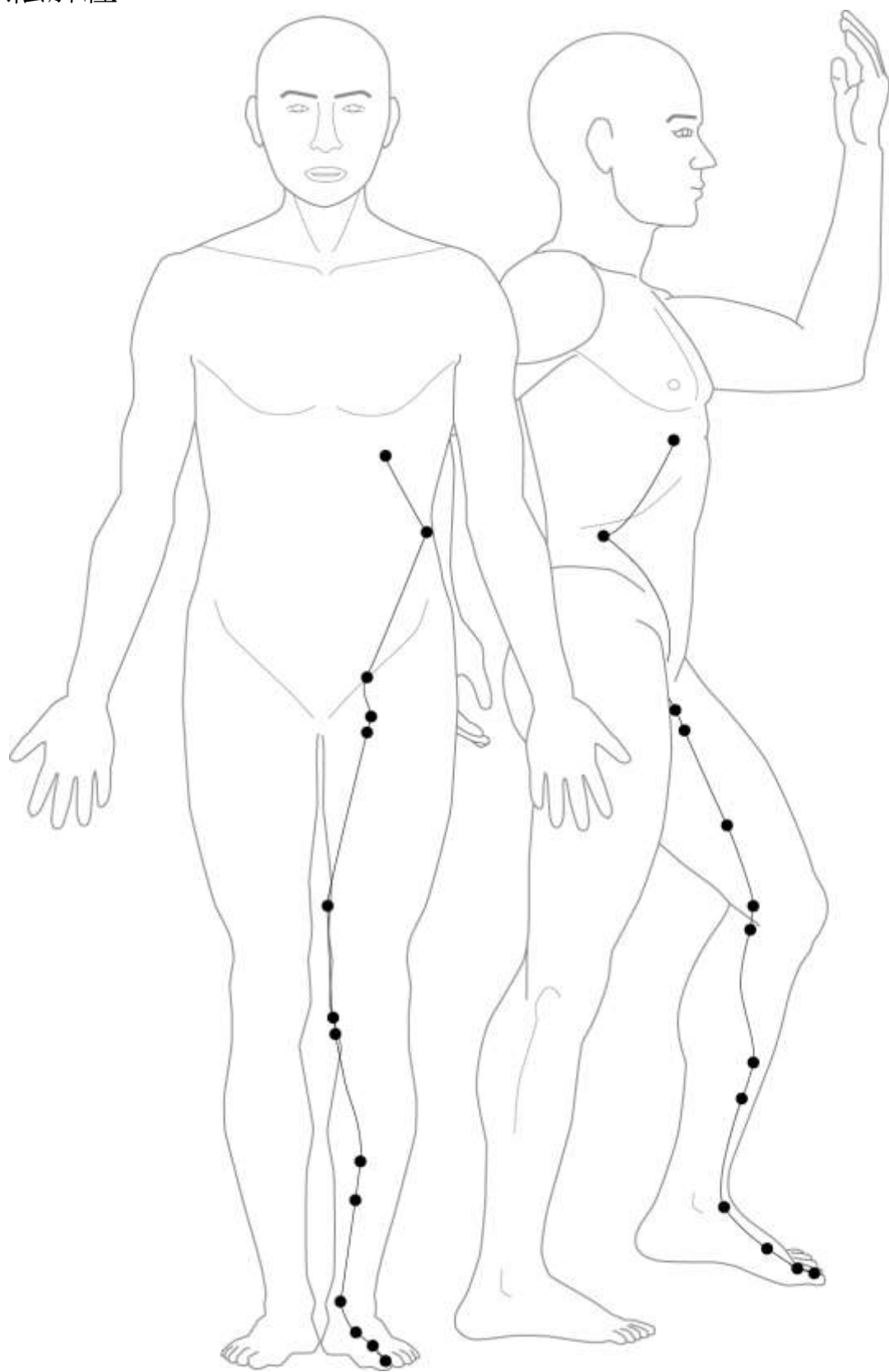
○ 足少陽胆經

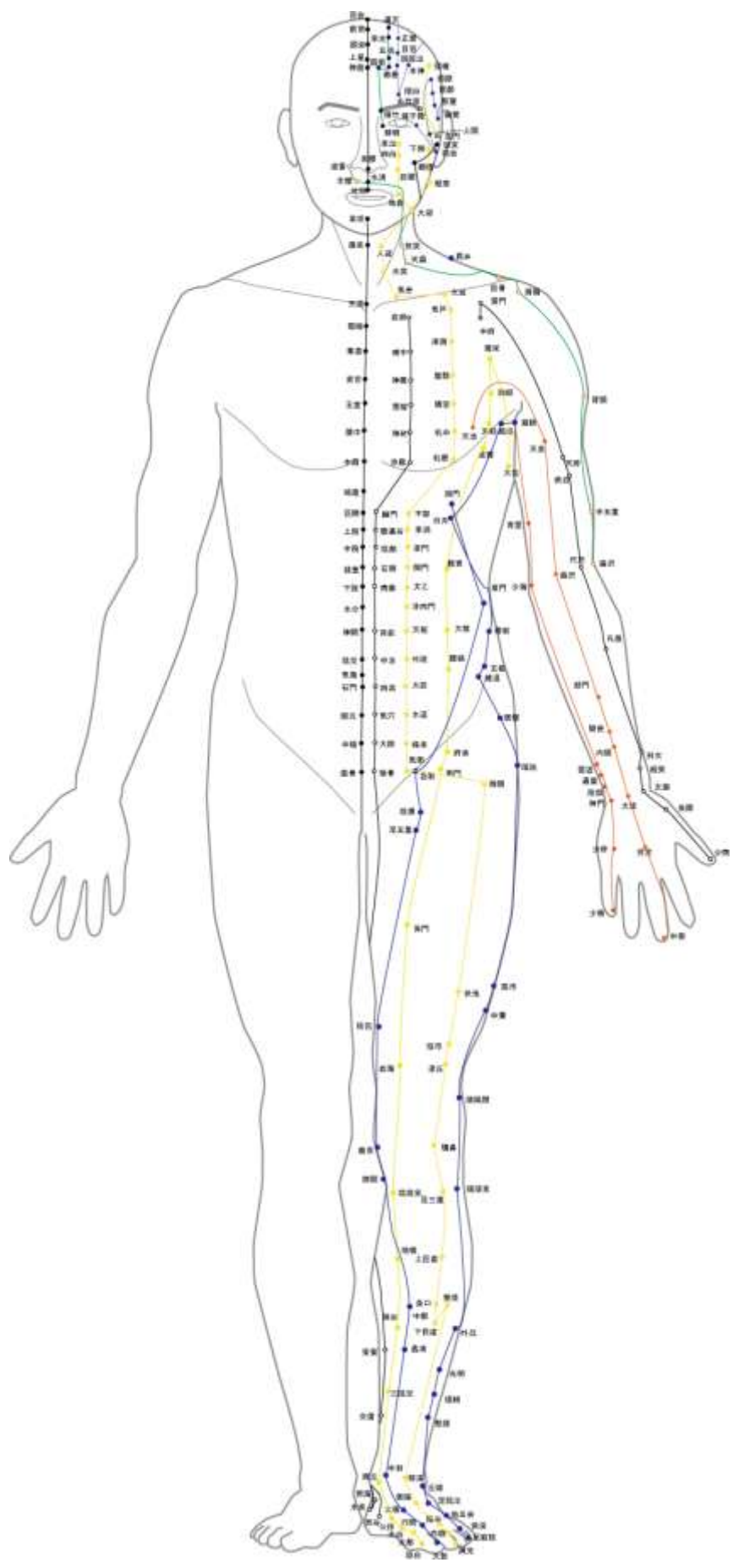


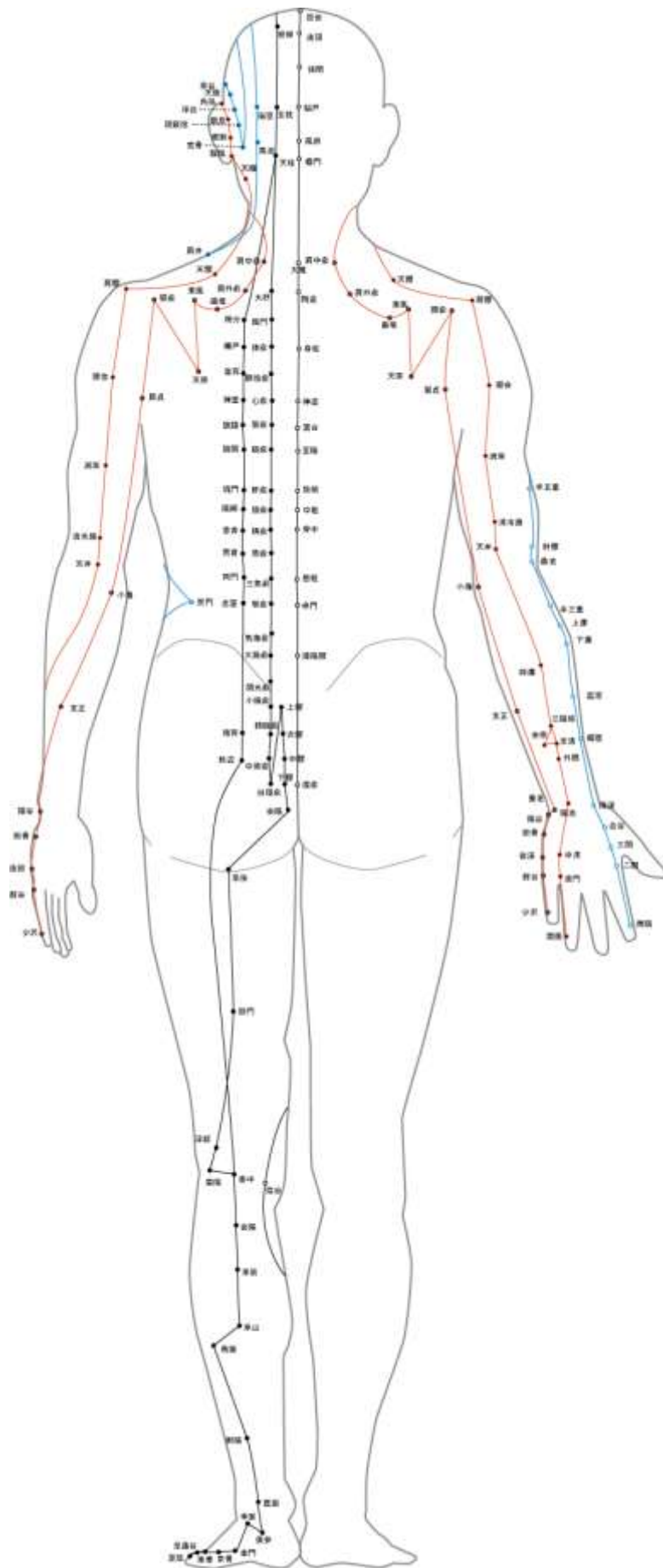
○ 足厥陰肝経

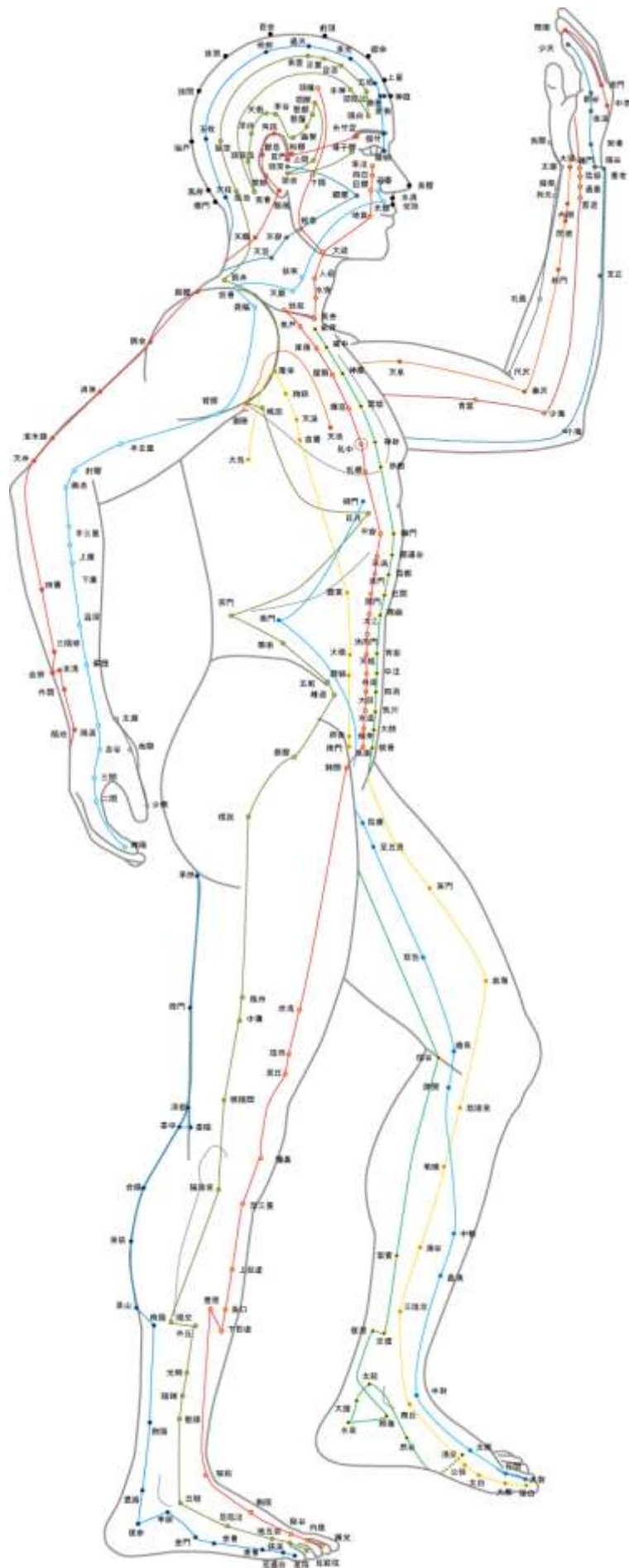
- 大 敦 足の第1趾爪根部近位縁と外側縁に引いた線の交点に取る。
- 行 間 第1・第2中足指節関節間の直前の陥凹部、表裏の境目にする。
- 太 衝 第1・第2中足骨間を指頭で撫で上げたとき、指が止まる所、足背動脈拍動部に取る。
- 中 封 内果尖の前、前脛骨筋腱の内側陥凹中にする。
- 蠡 溝 内果尖と膝蓋骨尖の間を1尺5寸とし、内果尖の上5寸、脛骨前縁と内側縁との中間にする。
- 中 都 内果尖の上7寸、内果尖と膝蓋骨線を結ぶ中点の下5分、脛骨前縁と内側縁の中間にする。
- 膝 関 陰陵泉の後1寸、脛骨内側顆の下方にする。
- 曲 泉 膝を深く屈曲し、膝窩横紋の内端、半膜様筋内側の陥凹部に取る。
- 陰 包 曲泉の上方、膝蓋骨上縁から恥骨結合上縁の間を1尺8寸とし、膝蓋骨底の上4寸の高さ、縫工筋と薄筋の間にする。
- 足五里 大腿内側の上部、氣衝の外下方3寸、動脈拍動部に取る。
- 陰 廉 大腿内側の上部、氣衝の外下方2寸にする。
- 急 脈 鼠径部、恥骨結合の上縁の高さ、曲骨の外方2寸5分にする。
- 章 門 側臥して、第11肋骨前端の下縁にする。
- 期 門 乳頭中央の下方で、乳根の1肋間下、第6肋間、巨闕の外方4寸にする。

○ 足厥陰肝經









製作 有馬義貴 中澤寛元