

第222回
愛知学院大学モーニングセミナー

ツボを探そう
～知って得するつぼの妙～

中和医療専門学校

講師 後藤 聡子

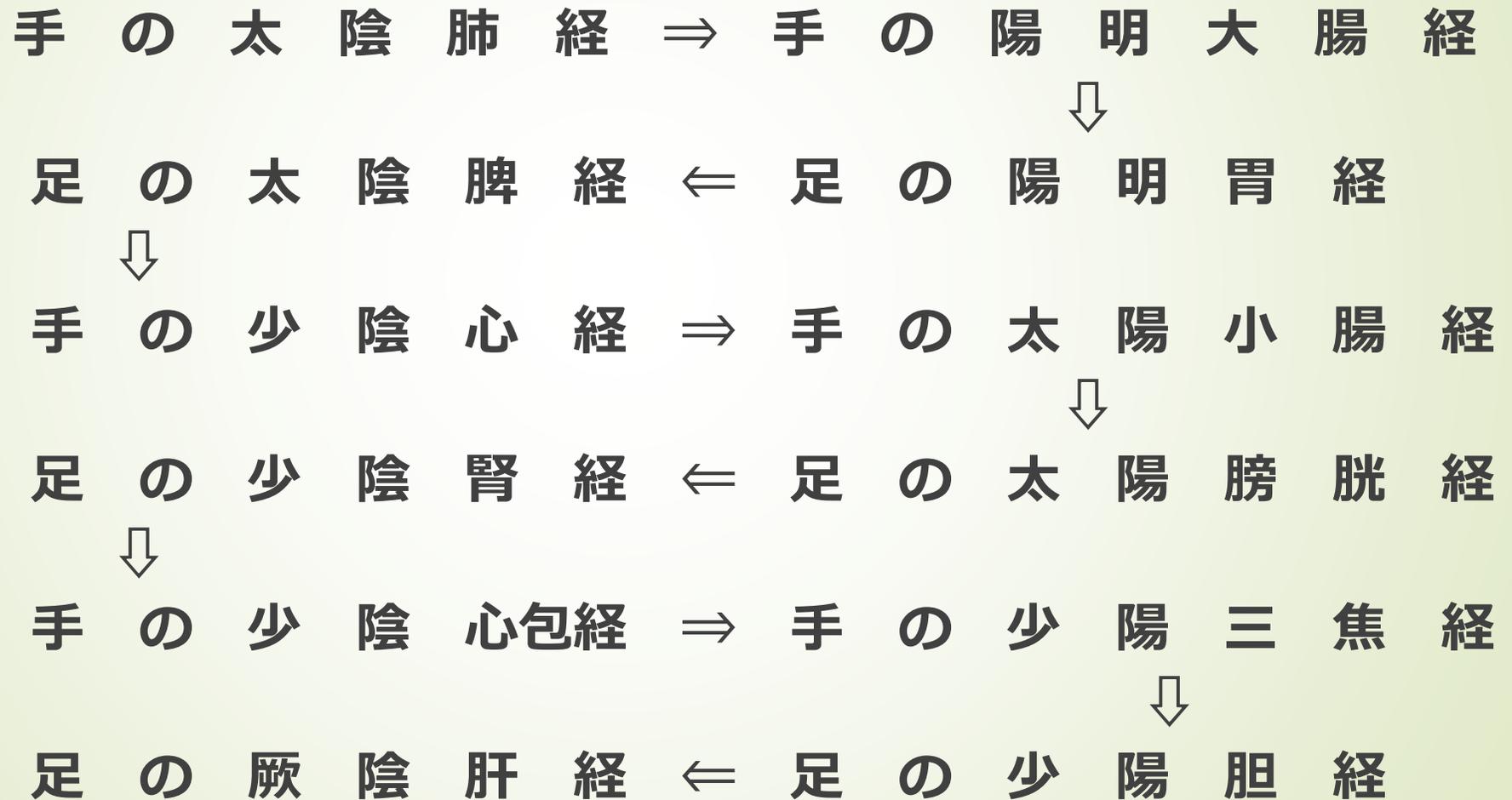
2024年9月10日

経穴(つぼ) は内臓のセンサーである

- つぼは12経絡に所属する。
- つぼは内臓に変化があると反応する。
- つぼは内臓や関連する器官の治療点となり得る

12経絡

…体内を流れるエネルギーの道筋…



ツボの名称の特徴

- ➡ 自然の地形をあらわす名称：合谷 曲池 陷谷 など
- ➡ からだの機能を示す名称：湧泉 血海 水道 風門 など
- ➡ からだの臓器に対応する名称：心兪 肝兪 腎兪 膀胱兪 など



ツボの反応の特徴

- ◆ 痛み（快・不快）
- ◆ しびれ
- ◆ 冷えと熱感
- ◆ 乾燥と湿り感
- ◆ 湿疹や吹き出物
- ◆ 知覚過敏及び知覚鈍麻
- ◆ 膨隆および陥凹
- ◆ 緊張および軟弱

つぼの反射のメカニズム

…内臓の不調はからだの表面に現れます…

内臓の変化…食べ過ぎ・飲みすぎ・冷え・肉体的、精神的疲労



脳中枢系へ連絡



内臓の情報を筋肉や神経に連絡
体表に反応が現れる。



治療のプロセス

体表に出ているつぼの反応をとらえる。



つぼへの刺激



脳の中枢へフィードバック



自律神経などを介して内臓の調整

一つぼを探そうー

1. 覚えたいチェックポイント

○百 会

○だん中

○中 腕

2. ストレスと精神的疲労感

○内 関

○労 宮

一つぼを探そうー

3. 成人病予防

○血 海

○三 陰 交

○太 衝

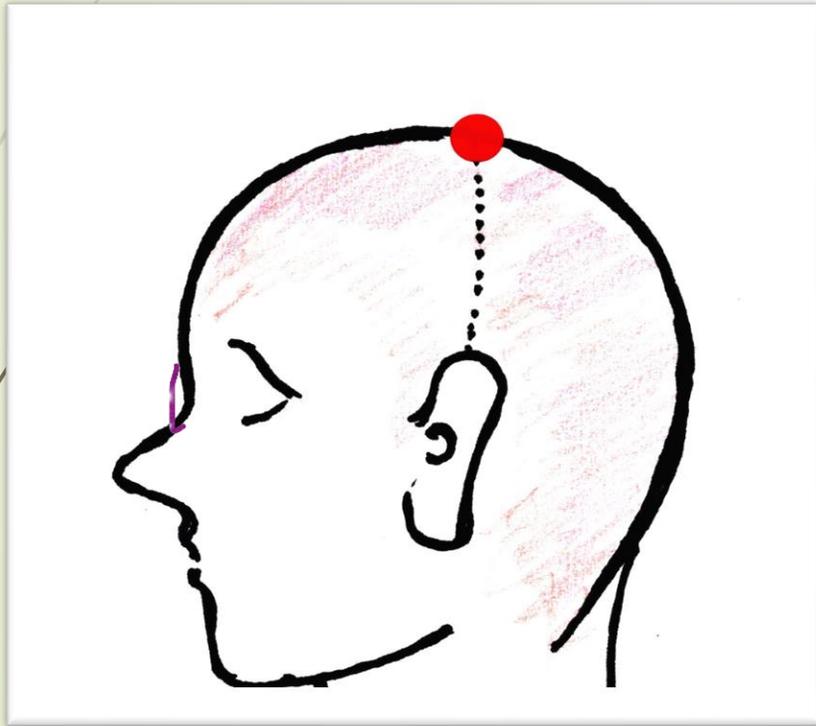
4. 万 能 穴

○足 三 里

○合 谷

○腎 兪

百会（督脈）

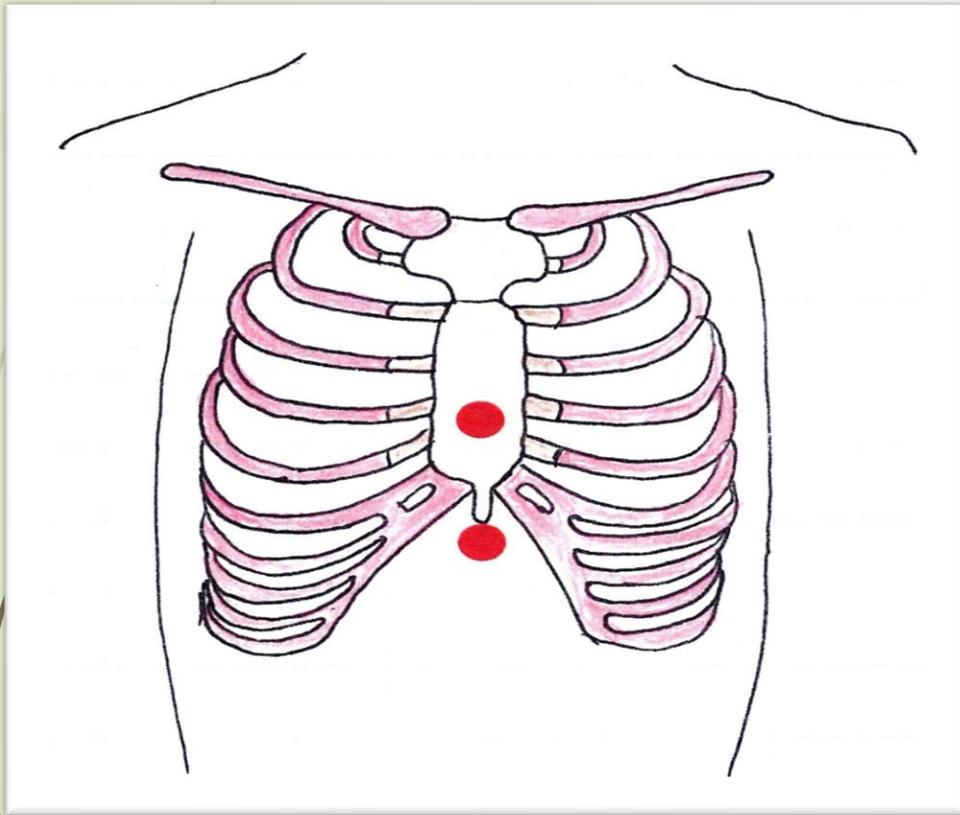


左右の耳のいちばん高い所を
結んだ交点に取ります。

〔主治〕

- ・ 頭部の諸症状
- ・ 高血圧
- ・ 全身疲労

だん中と巨闕（督脈）



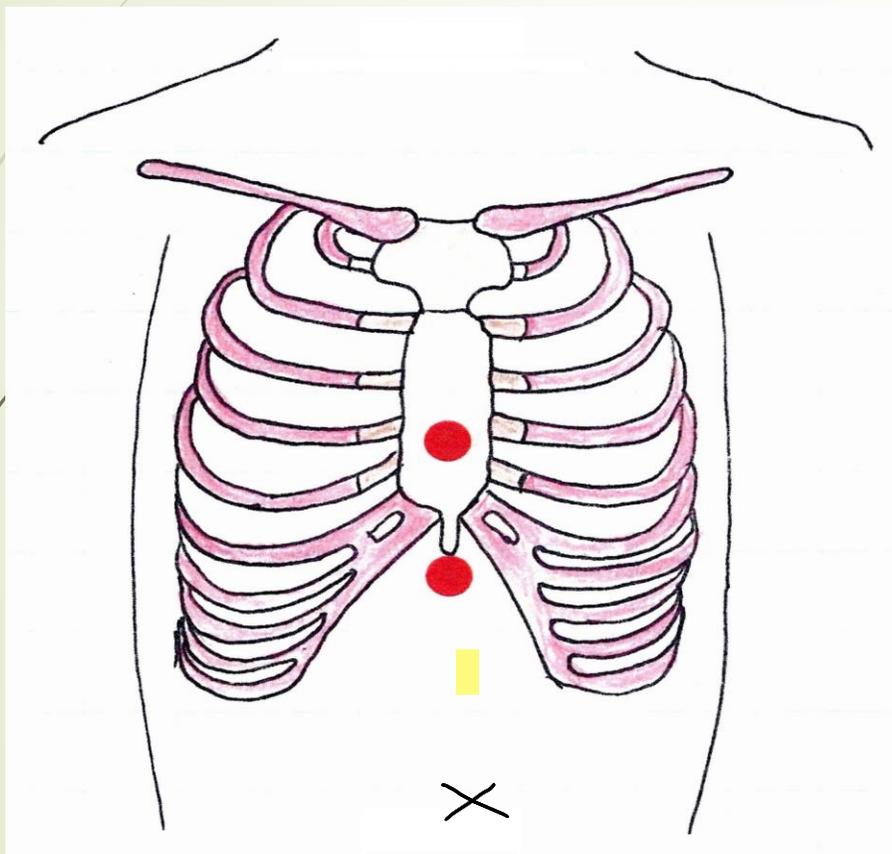
だん中：両乳頭を結ぶ線の中央

巨 闕：みぞおちの中央

〔主 治〕

- ・ 動悸・息切れ
- ・ ストレス・気持ちの落ち込み
- ・ 息苦しさ

中脘（任脈）

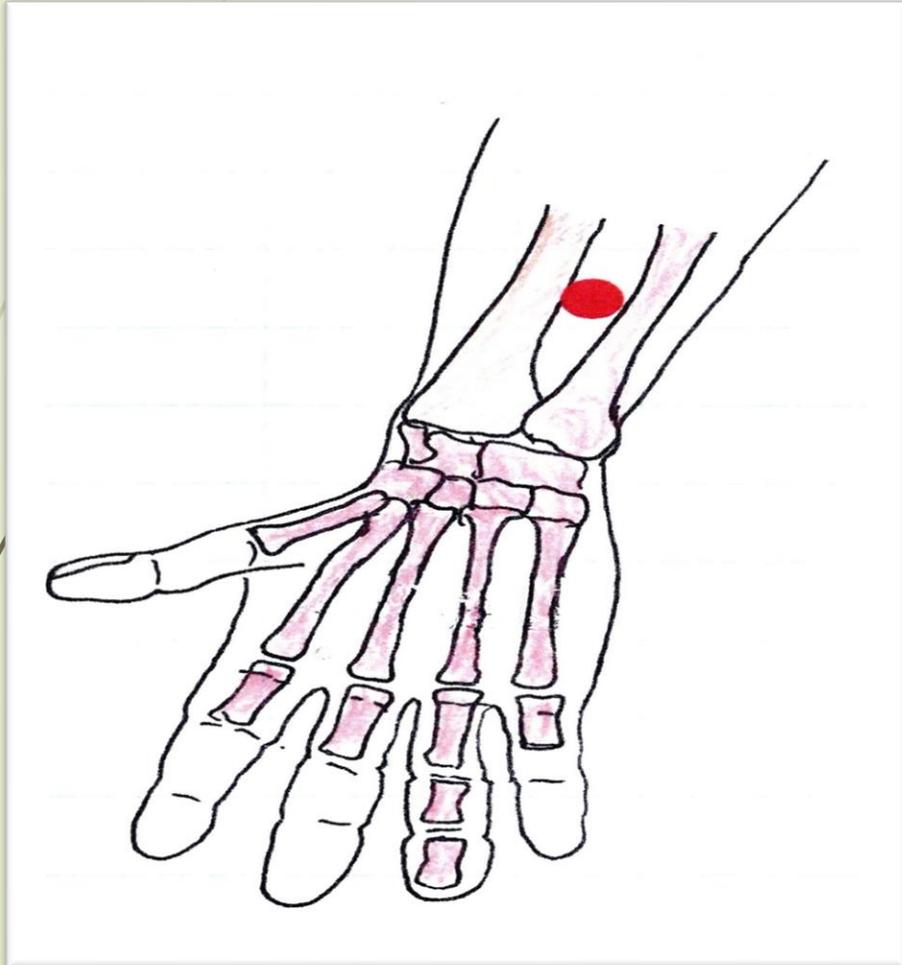


みぞおちと臍を結んだ中央です。
痛みの強いポイントを探します。

〔主治〕

- ・胃腸の症状全般（胃痛 食欲不振）
- ・消化器症状（肝・胆・膵臓など）
- ・ストレスチェック

内 関 (心包経)



手関節から指3本分上がります。
骨間の中央にあります。

〔主 治〕

- ・ 動悸・息切れ・不整脈
- ・ いらいら・胸のつまり
- ・ 胃の痛み・吐き気

勞 宮 (心包經)



指を軽く折り曲げます。

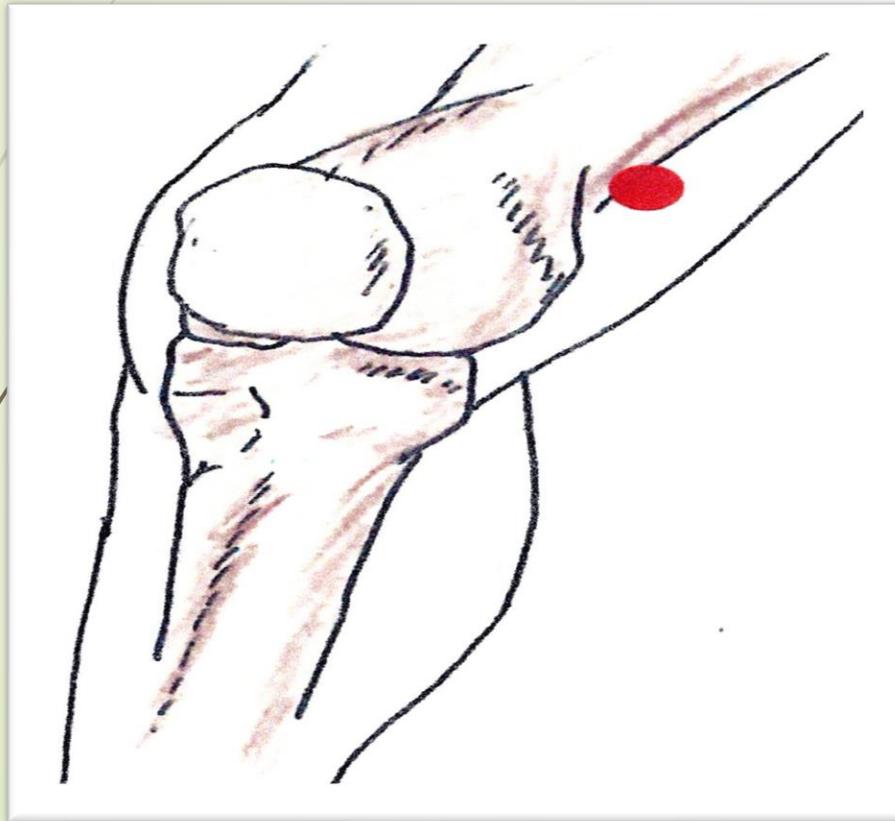
次指と中指の両指頭に取ります。

中指と薬指の両指頭に取ります。

〔主 治〕

- ・ 全身疲労
- ・ 不眠症

血海（脾経）



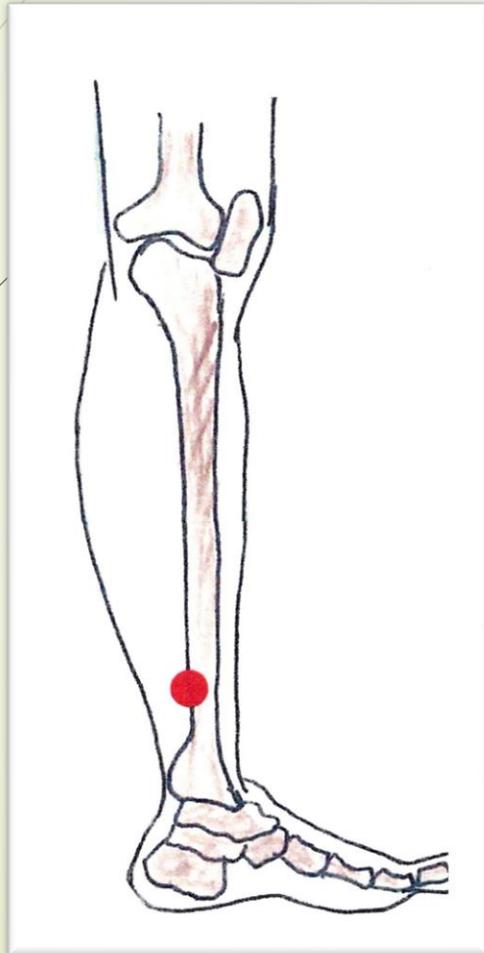
膝のお皿の内側です。

お皿の上端から指3本上がります。

〔主治〕

- ・ 膝の痛み
- ・ 血液循環一般の症状
- ・ 女性のトラブル全般

三 陰 交 (脾 經)

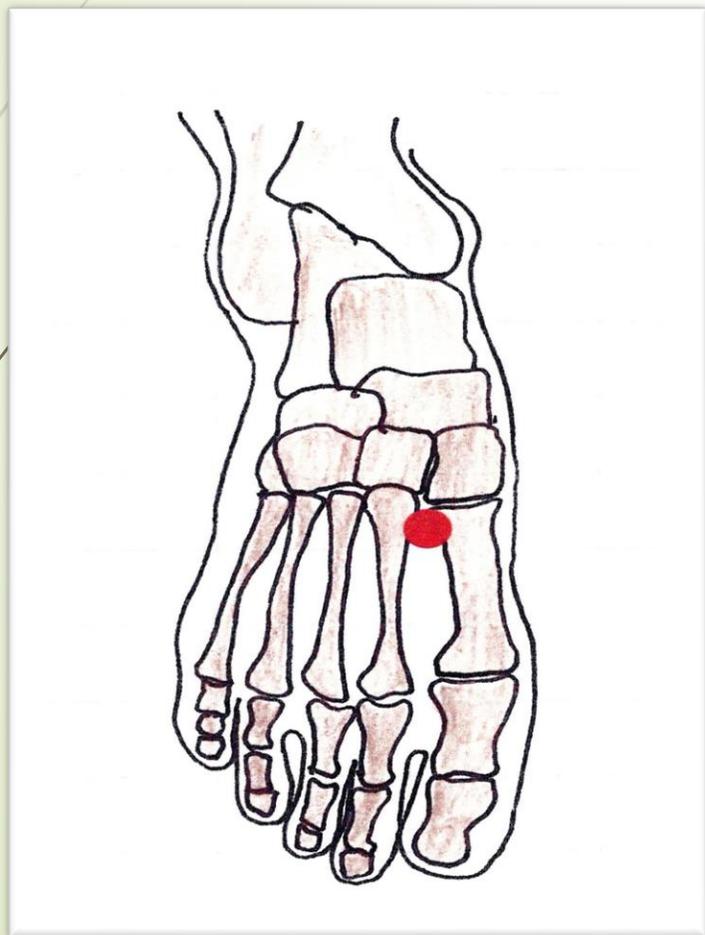


足の内くるぶしの中央から指4本分上がります。
骨の際にあります。

〔主 治〕

- ・ 婦人科一般 (更年期障害等含む)
- ・ 泌尿器一般 (膀胱炎・前立腺等)
- ・ 消化器症状 (胃炎・食欲不振等)

太衝（肝経）

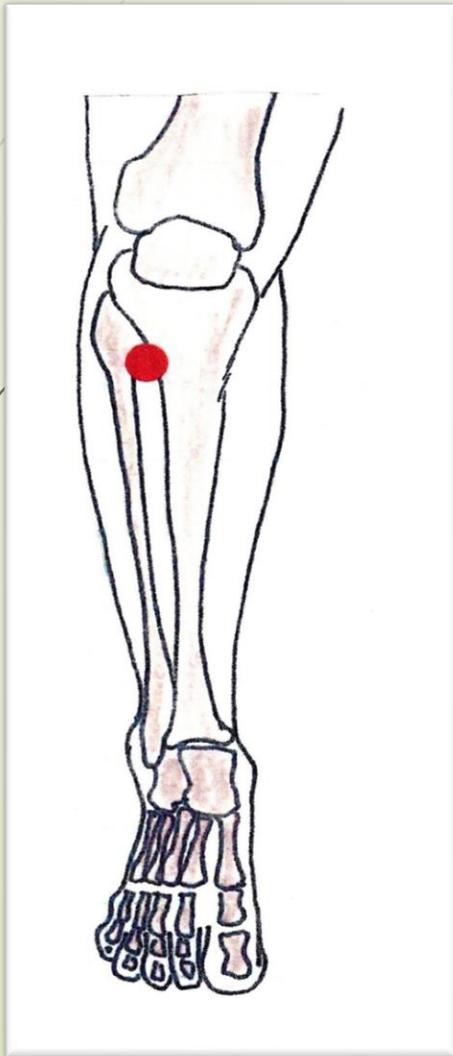


第1と第2の足の指の間を上がります。
骨際で指の止まるところです。

〔主治〕

- ・ 血圧の調整・腰痛・肩こり
- ・ めまい・耳鳴り
- ・ いろいろ・情緒不安定

足三里（胃経）

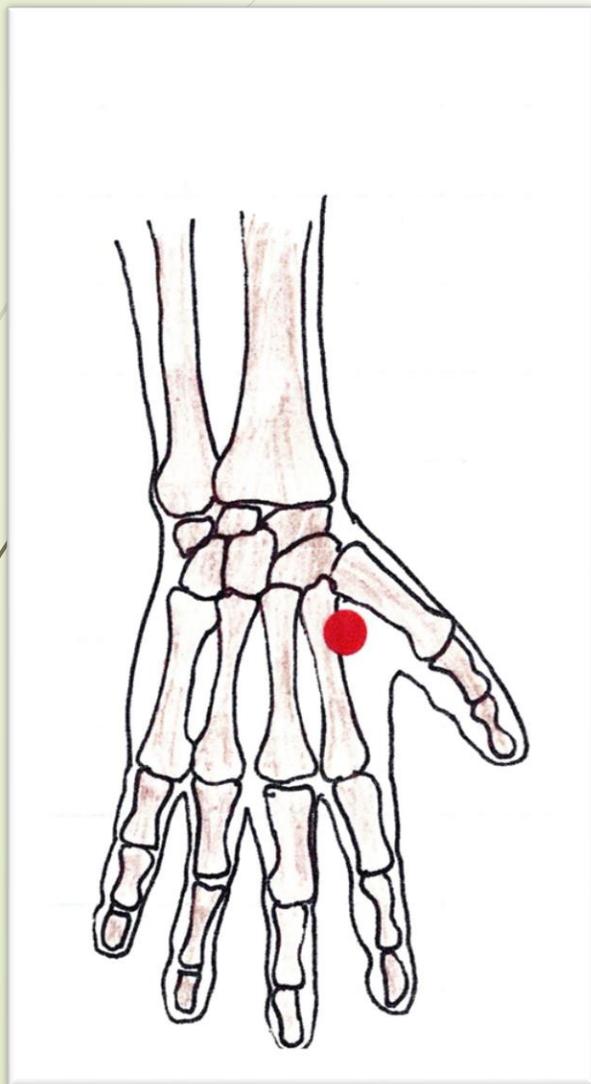


脛の骨の外側でいちばん高い所にあります。
押すと特有の痛みがあります。

〔主治〕

- ・胃痛 食欲不振
- ・足や膝の痛み
- ・健康維持のための万能穴

合 谷 (大腸経)



手背の第2指を上げります。

親指で手背を探りながら止まった位置で
第2指側の骨の切れ目を探します。

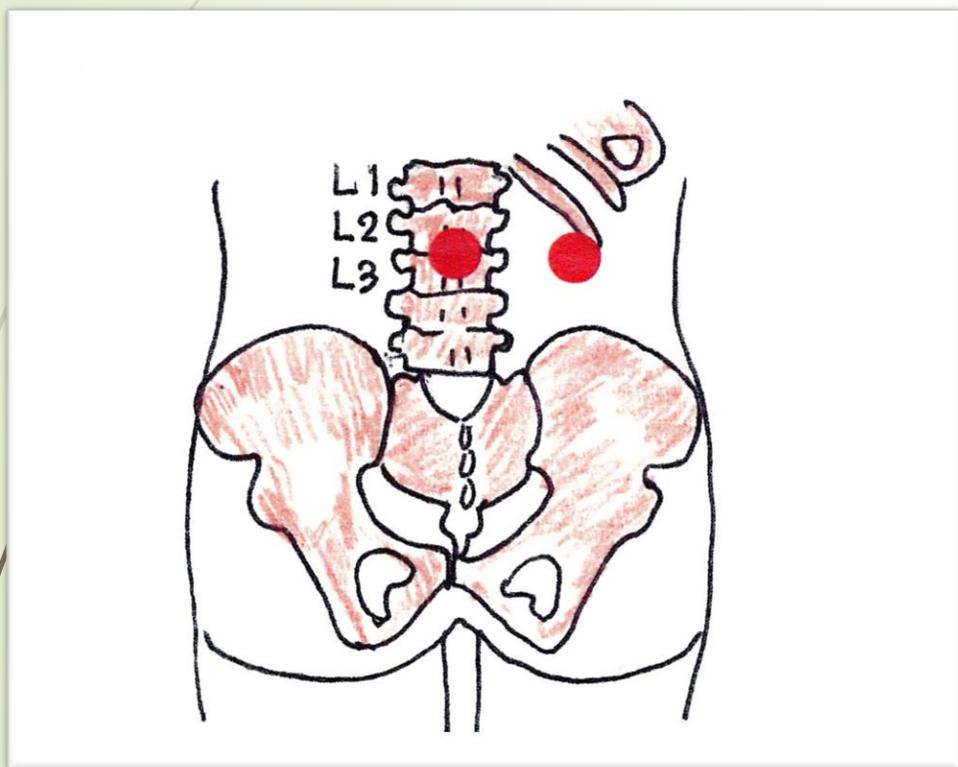
〔主 治〕

- ・花粉症 歯痛
- ・顔面及び頭部の疾患全般
- ・精神的疾患 (ひきつけ てんかん)
- ・健康維持のための万能穴

腎俞 (膀胱経)

腰椎の第2番目と3番目の間です。

腰に手をあてた位置で背中の筋肉の高まりに取りります。



〔主治〕

- ・腎疾患 腰痛
- ・生殖器系 泌尿器系の症状
- ・全身疲労 疲れやすくだるい
- ・健康維持のための万能穴