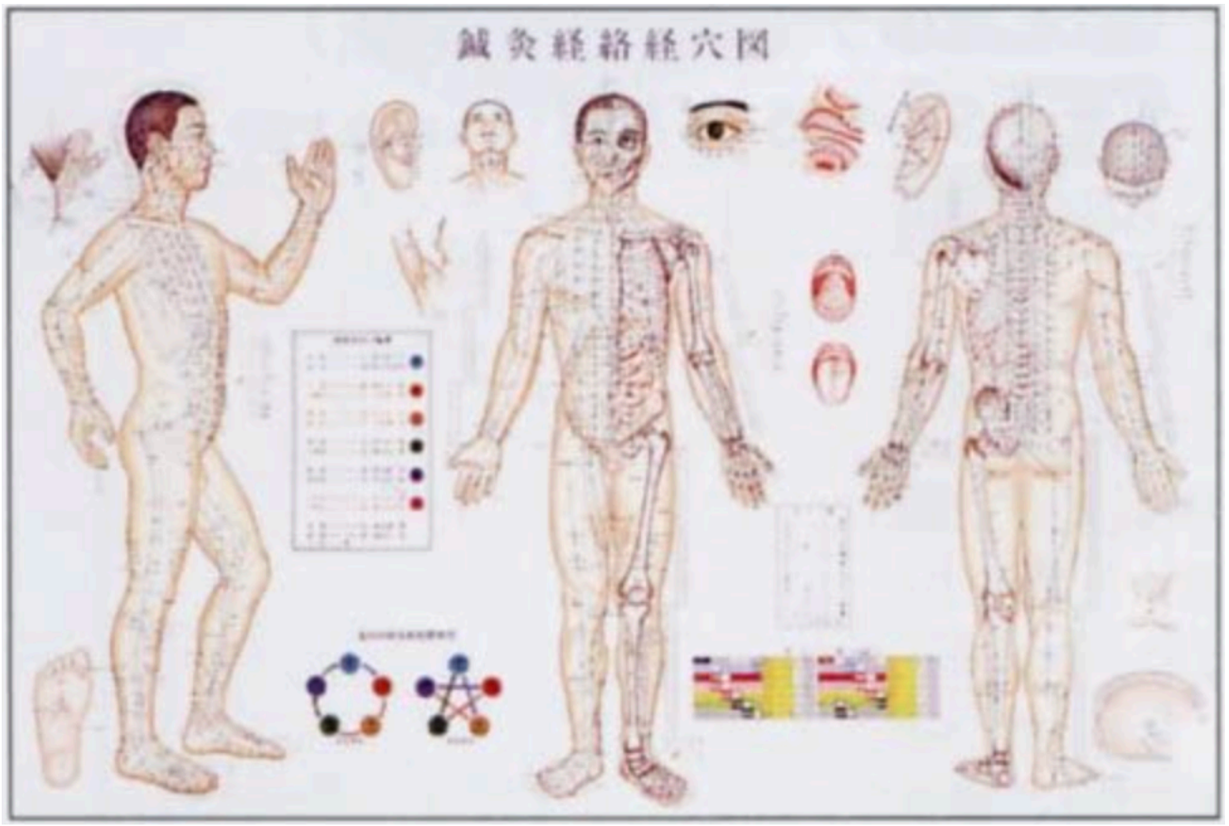
第8回漢方相談員養成講座



経絡のお話

経絡とは

五官・上肢

上

連

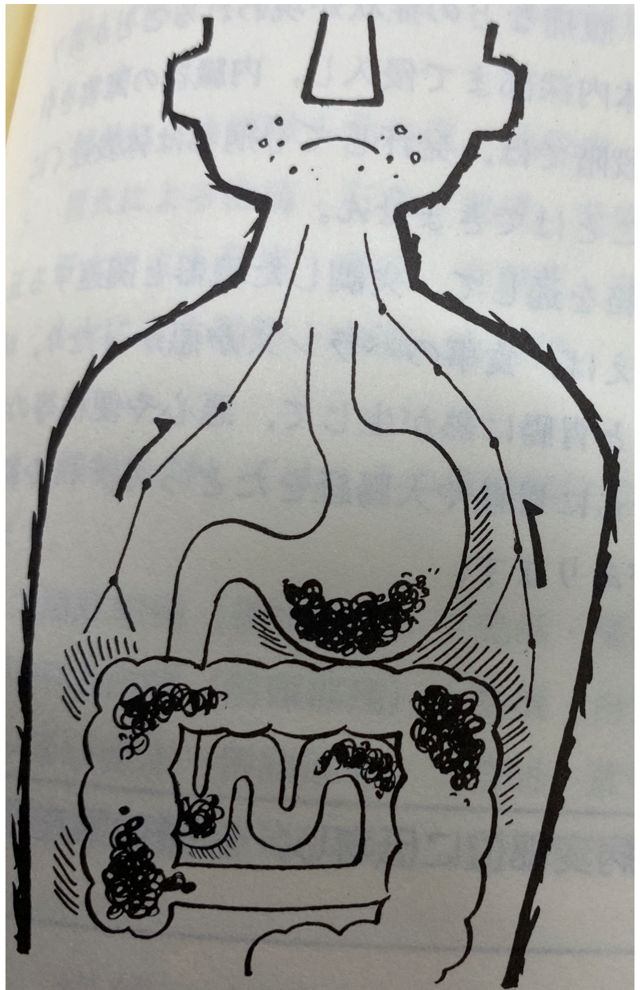
絡

下肢

経　絡――臓腑

（気血生成）

＝裏←―経　絡―→表

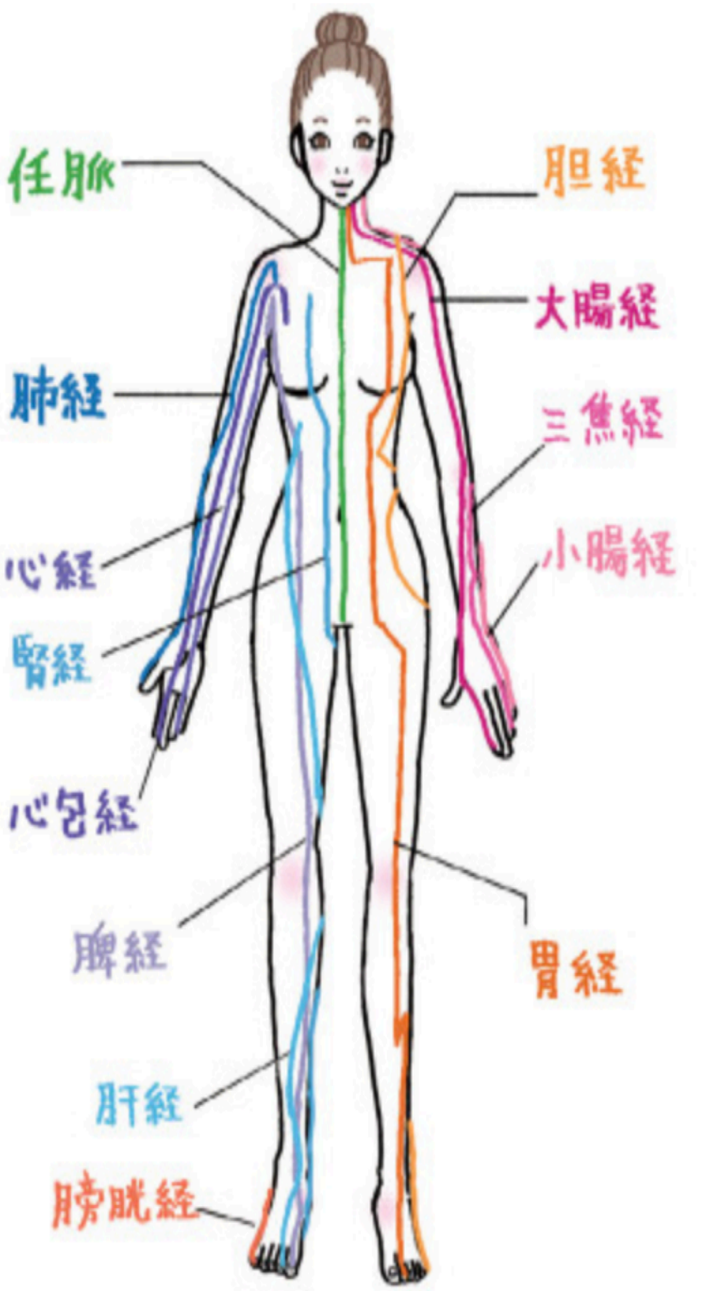


皮毛・肌肉

筋腱等

十二経脈　じゅうにけいみゃく

全身に気血をめぐらせ相互に接続して一本の環になる
十二経脈は六臓六腑のいずれかの臓腑に属し三つの陰経と三つの陽経（三陰三陽）からなります



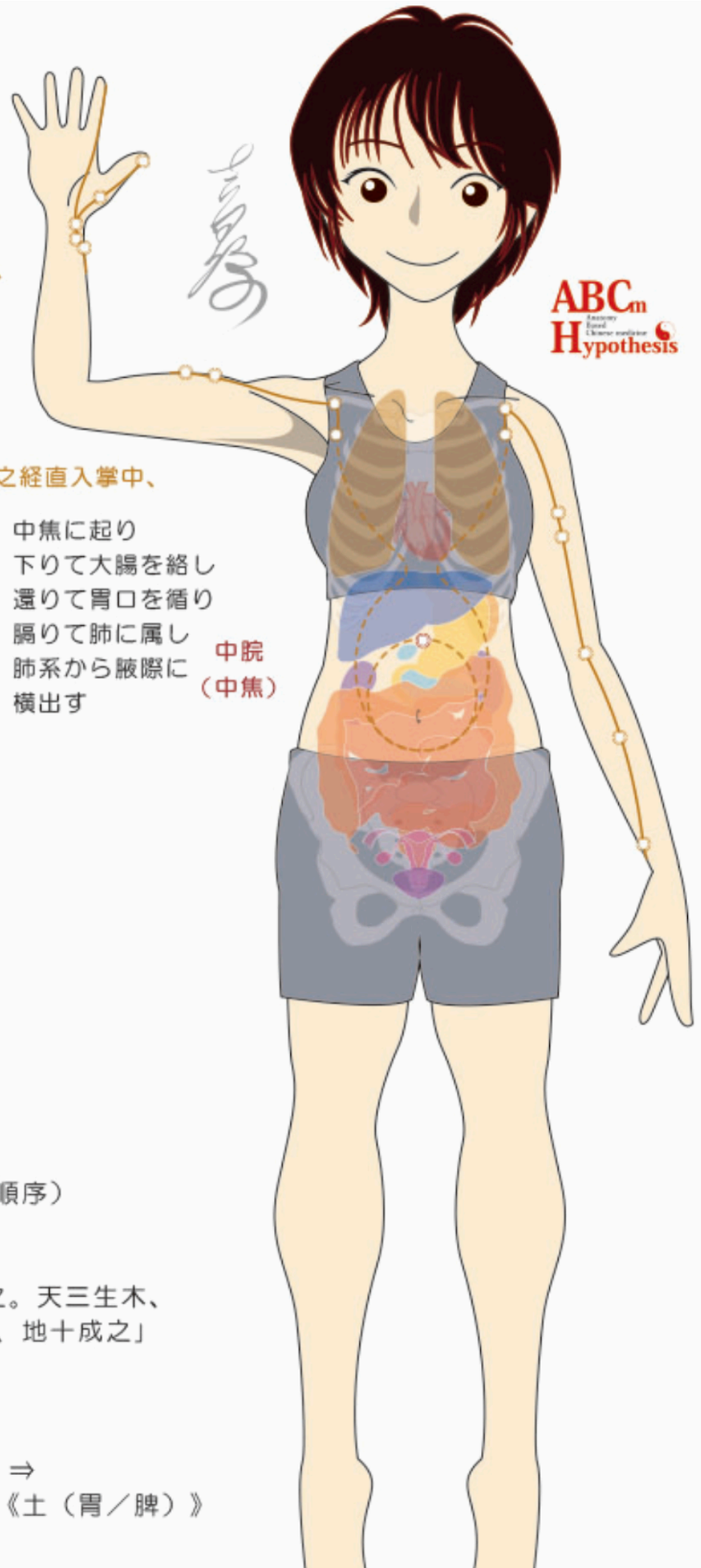
手の太陰肺経 → 手の陽明大腸経 ↓
足の太陰脾経 ← 足の陽明胃経 ↓
手の少陰心経 → 足の大腸小腸経 ↓
足の少陰腎経 ← 足の太陽膀胱経 ↓
手の厥陰心包経 → 手の小陽三焦経 ↓
足の小陽胆経 ← 足の厥陰肝経

経絡精図
手太陰肺経

「肺手太陰之脉、起于中焦、下絡大腸、還循胃口、
上膈属肺、从肺系横出腋際」
「下循臑内、行少陰心主之前、下肘中、
循臂内上骨下廉、入寸口、上魚、循魚際、
出大指之端」
「其支者、从腕后直出次指内廉」
「手太陰之別、名曰列缺、起于腕上分間、并太陰之経直入掌中、
散入于魚際」
「～取之去腕半寸、別走陽明也」
…霊枢経脈第十

中焦に起り
下りて大腸を絡し
還りて胃口を循り
膈りて肺に属し
肺系から腋際に
横出す

中脘
（中焦）



【私見】
・経絡はなぜ、肺経からはじまるのか？
個人的には、経絡の順序は、
五行の生成順（易学的な五行の成り立ちの順序）
に由来するのではと考える。

「天一生水、地六成之。地二生火、天七成之。天三生木、
地八成之。地四生金、天九成之。天五生土、地十成之」
ー鍼灸大成・生成数ー

そう考えると
《水（膀胱／腎）》⇒《火（心包/三焦）》⇒
《木（胆／肝）》⇒《金（肺／大腸）》⇒《土（胃／脾）》
と、経絡順序を説明しやすい。

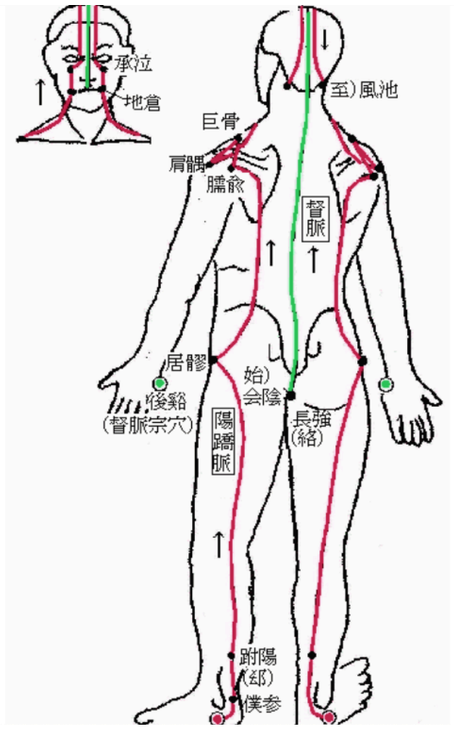
肺は気（呼吸）を主る

肺は宣発・粛降を主る

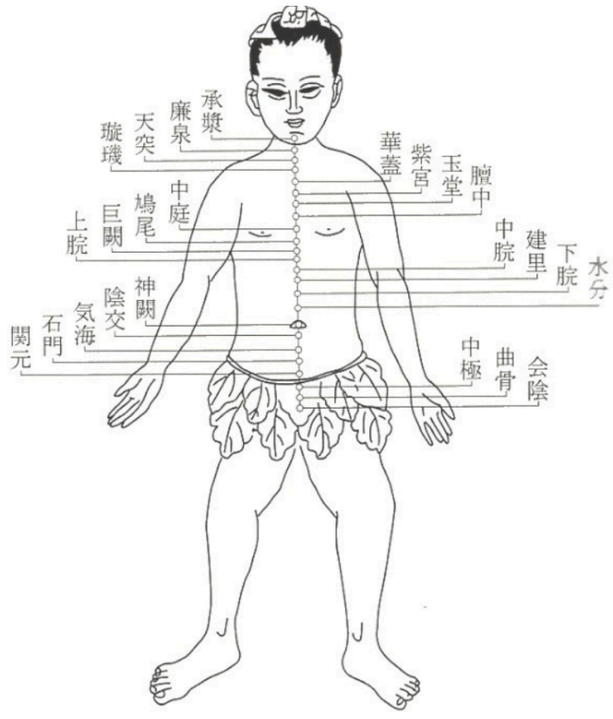
肺経の経絡の病気
胸の張り、咳嗽、息切れ
胸の苦しさ、胸満、喉の乾き

奇経絡八脈

奇経八脈とは十二経脈とは別のグループの経絡で
督脈（とくみゃく）、任脈（にんみゃく）、衝脈（しょうみゃく）、
帯脈（たいみゃく）陽蹻脈（ようきょうみゃく）、陰蹻脈（いんきょうみゃく）
陽維脈（よういみゃく）、陰維脈（いんいみゃく）の八脈があります。



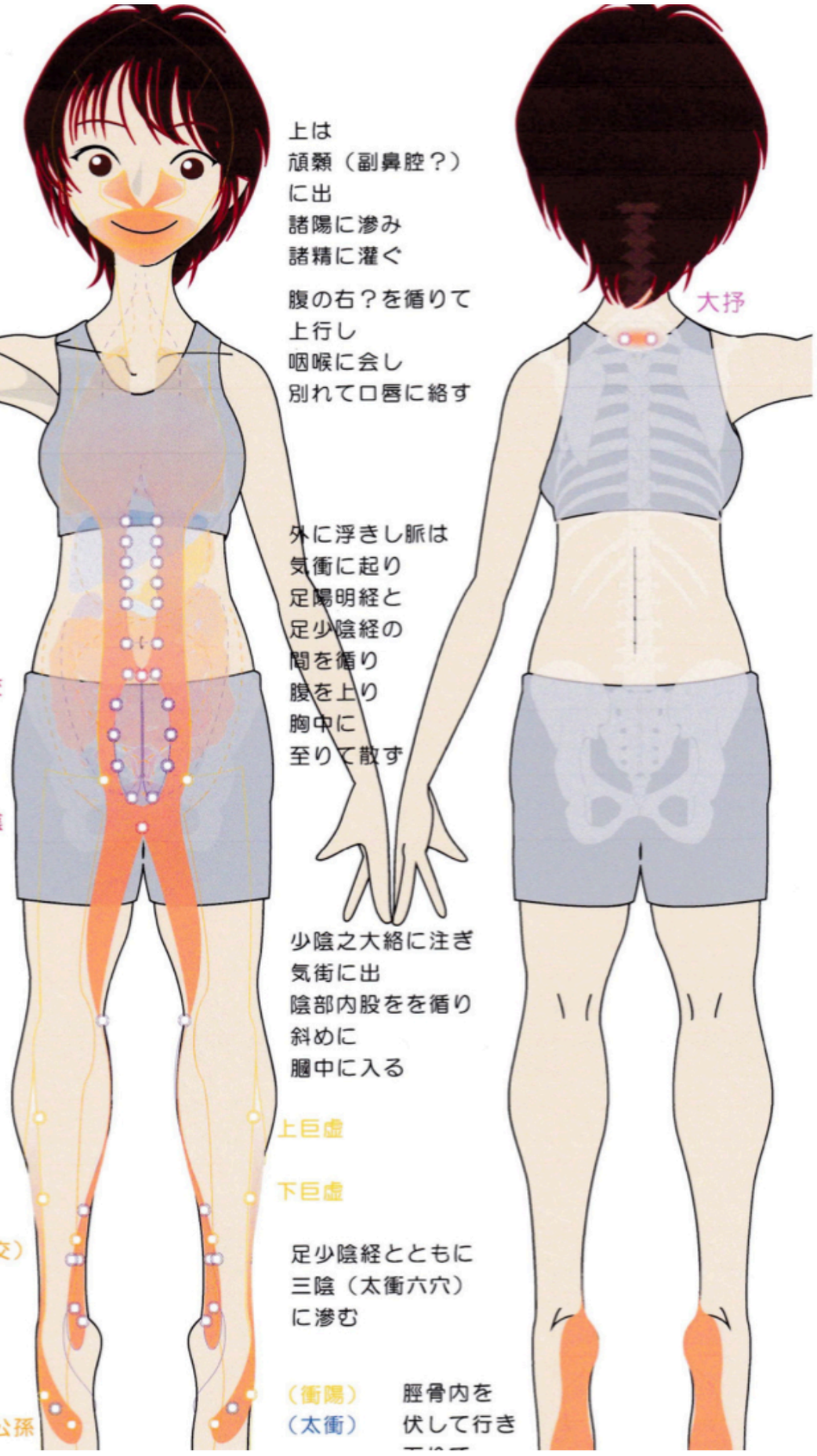
陰蹻脈



経絡精図

衝脈

「三陰之所交結於脚也」
「踝上各一行、
行六者、此腎脈之下行也、名曰太衝」
…素問水熱穴論篇第六十一
「衝脈者、十二経之海、
其輸上在大抒、
下出於巨虚之上下廉」
…霊枢海論第三十三
「衝脈者、五臓六腑之海也、
五臓六腑皆稟焉」
「其上者、出于頏顙、
滲諸陽、灌諸精」
「其下者、注少陰之大絡、
出於気街、循陰股内廉、
入腘中、伏行脛骨内、
下至内踝之后属而別」
「其下者、并于少陰之経、
滲三陰」
「其前者、
伏行出足甲属、
下循足甲入大指間、
滲諸絡而温肌肉」
…霊枢逆順肥瘦第三十八
「衝脈者、十二経脈之海也、
与少陰之大絡、起於腎下、
出於気街、循陰股内廉、
邪入腘中、循脛骨内廉、
并少陰之経、下入内踝之後、入足下」
「其別者、邪入踝、出属跗上、
入大指之間、注諸絡、以温足脛、
此脈之常動者也」
…霊枢動輸第六十二
「衝為経脈之海、
又曰血海。
其脈与任脈皆起於
少腹之内胞中」
「其浮而外者、
起於気衝、并足陽明、
少陰二経之間、



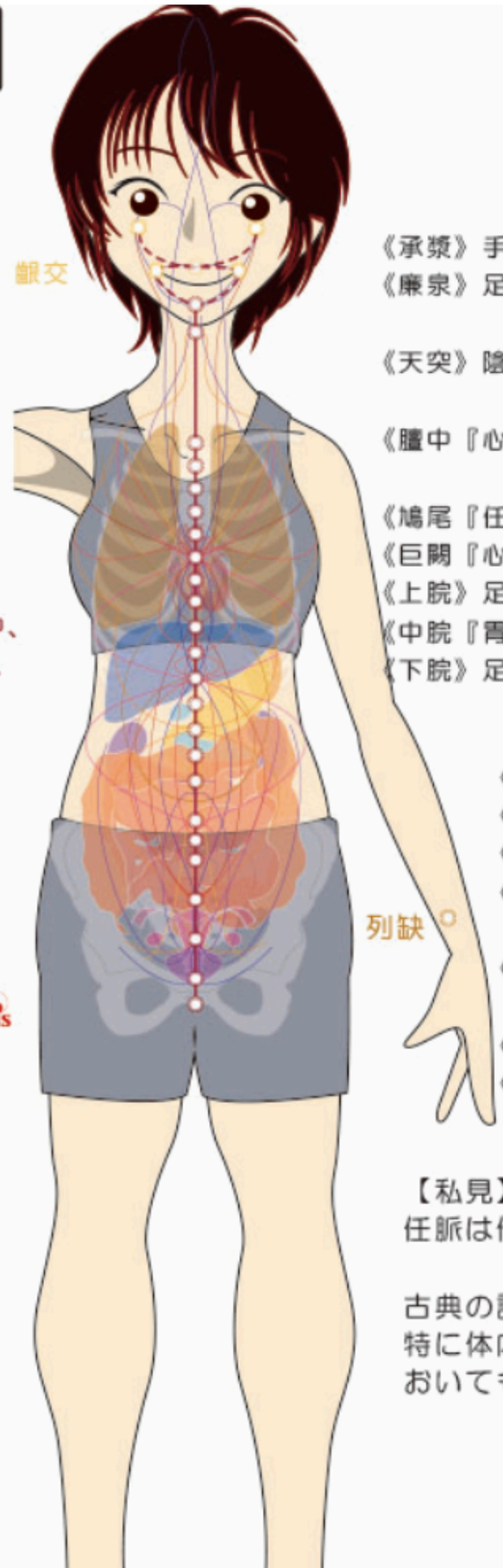
衝脈は全身を貫いて諸経の気血を統括する中心である。
「十二経之海」「血海」と呼ばれる

衝脈の病気
生理不順、不妊、妊娠時の出血、流産など

経絡精図

任脈

「任為陰脈之海」
「其脈起於中極之下、少腹之内、
会陰之分、上行而外出、循曲骨、
上毛際、至中極、同足厥陰、
太陰、少陰并行腹里、循関元、
歴石門、気海、会足少陰、
衝脈於陰交、循神闕、水分、
会足太陰於下脘，歴建里、
会手太陽、少陽、足陽明於中脘」
「上上脘、巨闕、鳩尾、中庭、膻中、
玉堂、紫宮、華盖、璇璣、上咽喉、
会陰維於天突、廉泉」
「上下顎、循承漿、与手足陽明、
督脉会」
「環唇上、至下齦交、復出分行、
循面、系両目下之中央、
至承泣而終」…奇経八脈考



《承漿》手陽明・足陽明・督脉
《廉泉》足少陰之結・陰維

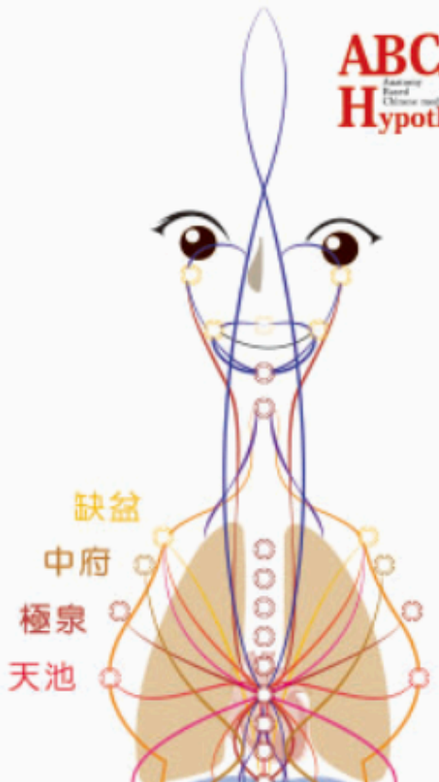
《天突》陰維

《膻中『心包募』》足厥陰之結・足太陰・足少陰・
手太陽・手少陽
《鳩尾『任脉之別』『鳶之原』》
《巨闕『心募』》
《上脘》足陽明・手太陽
《中脘『胃募』》手太陽・手少陽・足陽明
《下脘》足太陰

《陰交『三焦募』》・足少陰・衝脉
《気海『肓之原』》
《石門『三焦募』》
《関元『小腸募』》足太陰・足少陰・
足厥陰
《中極『膀胱募』》足太陰・足少陰・
足厥陰
《曲骨》足厥陰
《会陰》督脉・衝脉

【私見】
任脉は他経との交会が非常に多い。

古典の記述に沿って作図するなら、
特に体内で各経と交会する地点は、臨床に
おいても重要となるのではと考える。



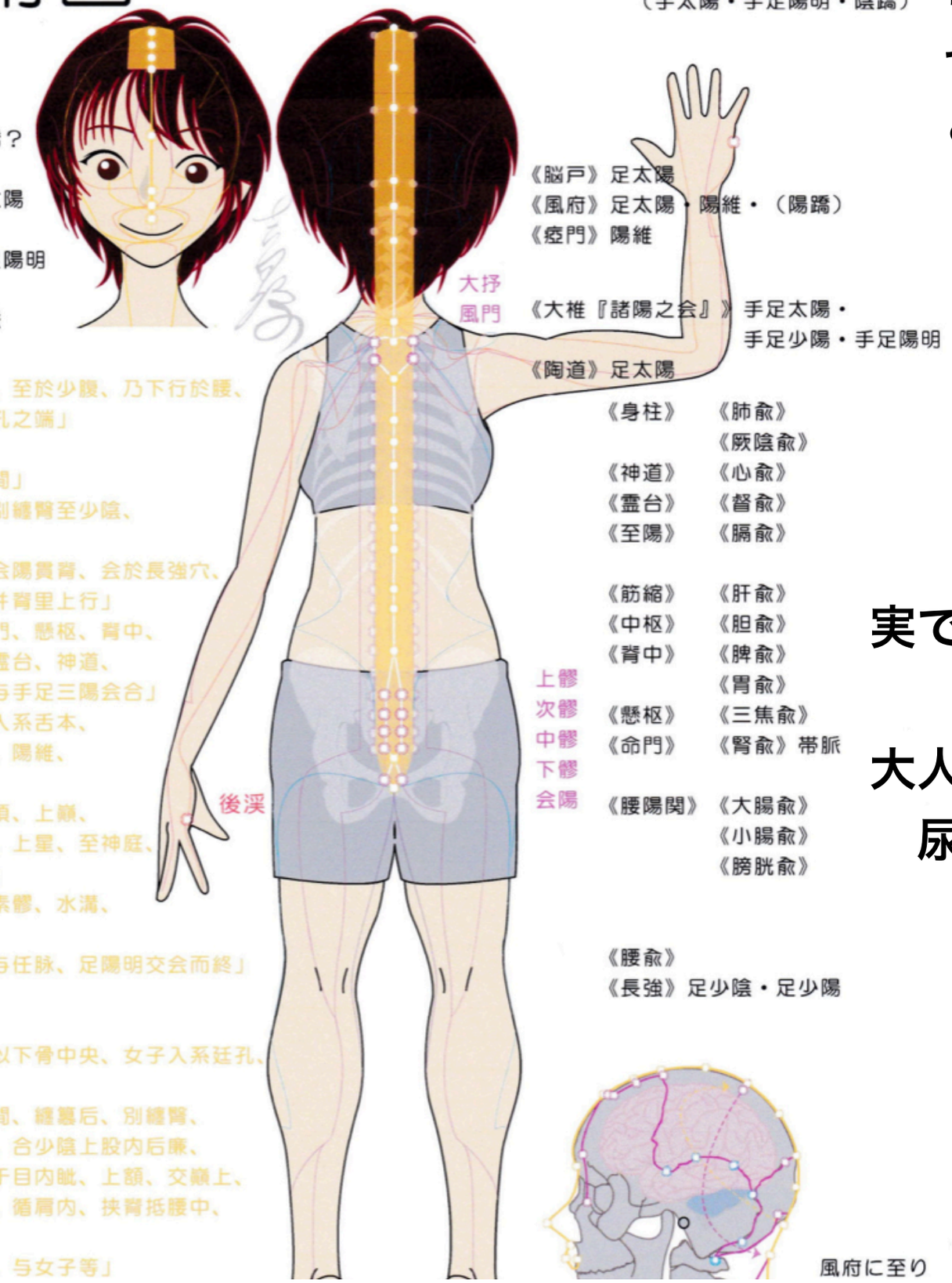
任脈は腹部の正中を循行し、腹は陰である。「総任諸陰」「陰脉之海」と呼ばれる

任脈の病気

下腹部の痛み、おりものの異常
不妊、排尿障害、尿もれ

経絡精図

督脈



督脈は体の背面を走行している
そのため「総督諸陽」や「陽脈之海」と呼ばれる

督脈の病気

実では背骨が強張り、虚では頭が重くなる

大人の癲癇、小児のヒキツケ、排尿障害
尿もれ、不妊　など

鍼　はり

灸　きゅう

推拿　すいな

吸い玉　カッピング

刮痧 グアシャー

漢方薬

帰経による薬物の使い分け①

肺熱による咳嗽：桑白皮、地骨皮

胃火による歯痛：石膏、黄連、升麻

肝火による目痛：菊花、竜胆草、決明子

心火による動悸：木通、生地黄

帰経による薬物の使い分け②

太陽経頭痛（後頭部痛）：羌活・蔓荊子・川芎

陽明経頭痛（前頭部痛）：葛根・白芷・知母

少陽経頭痛（側頭部痛）：柴胡・黄芩・川芎

厥陰経頭痛（頭頂部痛）：木通・生地黄

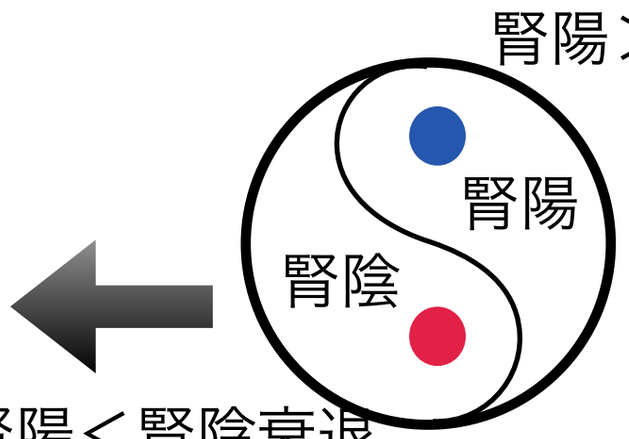
薬膳における帰経

帰経・・・食材や生薬が選択的にある臓腑・経絡に入り作用を定位するもの

五色	青	赤	黄	白	黒
五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五臓	肝	心	脾	肺	腎
食材	青梗菜、ニラ、ナズナ、アロエ、ミント、ジャスミン、イカ、レバー、トマト	ゴーヤー、茶葉、ハツ、小豆	米、とうもろこし、かぼちゃ、みかん、鶏肉、卵	豆乳、梨、大根、ネギ、白キクラゲ、白ごま、松の実、牛乳	黒ごま、黒豆、海苔、わかめ、イカ、貝類、くるみ

症例：更年期障害

「虚弱＋ほてり」タイプ
・のぼせる（ホットフラッシュ）
・急に汗が出る
・めまいや耳鳴りがする
・口や喉が乾燥する
→**黒い食べ物や山芋・長芋など**



「虚弱＋冷え」タイプ
・全身または下肢の冷え、むくみ
・足腰に力が入らない
・尿は透明で頻尿または尿漏、軟便
・やる気が出ない、食欲不振
→**クルミ・海老・羊肉・ニラ・鮭など**

黒チヂミ

＜材料＞２１cm 約２枚分

芽ひじき（乾燥）　　１０g
黒きくらげ　　４枚
黒すり胡麻　　大３
焼き海苔　　１枚
醤油　　大２
オイスターソース　　大１
ごま油　　適量
小ねぎ・松の実（お好みで）

(生地)
小麦粉　６５g
上新粉　４５g
山芋　　大２
卵　　１個
蜂蜜　　小１
水（固さ調節用）

＜作り方＞

①ひじきと黒きくらげをたっぷりの水で戻し、黒きくらげは細切りにする。
②醤油とオイスターソースを①にからめる。
③生地を混ぜ合わせて、すった山芋、黒ごまとちぎった焼き海苔、②を加えて混ぜ、固い時は水で調節する。
④フライパンに油を入れて中火で熱し、③を２回に分けて焼く。

活血化瘀薬　かっけつかおやく

血脈を疎通し瘀血を消散する薬物を、活血化瘀薬という。
活血化瘀薬は性味が辛温の物が多く、辛で散瘀化滞し、温で血脈を通行して
血行を促進し、通行血脈・消散瘀血・止痛の効能をあらわす。

月経痛・無月経・産後瘀阻・腹腔内腫瘤・打撲などの外傷・関節痛・化膿症
などに用いられる

川芎　せんきゅう

セリ科のマルバトウキ属植物

日本では湯通しして乾燥した物が流通している

性味　辛、温

帰経　肝・胆・心包

①活血行気

気体瘀滞による月経不順・無月経・月経痛・難産・胎盤残留などに当帰・白芍・熟地黄などと用いる　四物湯

『走きて守らず』『血中の気薬』

②祛風止痛

風寒の頭痛に、白芷・細辛・防風などと用いる　川芎茶調散

風熱の頭痛に、菊花・白僵蚕などと用いる

風湿の頭痛に、羌活・独活・防風などと用いる

血虚の頭痛に、養血の当帰・芍薬・熟地黄などと使う

風寒湿痺の関節痛に、防風・細辛・独活・杜仲・続断などと使用する

独活寄生湯

延胡索　えんごさく

ケシ科のヤブケマン属植物の根茎

性味　辛・苦、温

帰経　肝・脾・心・肺

①活血行気・止痛

気滞血瘀による月経痛・無月経・腹腔内腫瘤および産後瘀阻の腹痛などに、当帰・川芎・三陵・莪朮などと用いる

肝鬱気滞・血瘀による胸脇痛・上腹部痛には、川楝子などと用いる

金鈴子散

止痛の作用が強い生薬です

川玉金　せんぎょくきん

ショウガ科のハルウコンの根茎

性味　辛・苦、寒

帰経　心・肺・肝・胆

①行気破瘀

気滞血瘀による胸脇部や乳房が張って痛む・腹満・腹痛・月経痛などの症候に、柴胡・香附子・白芍・当帰などと用いる

②清心解鬱

温熱病の高熱・意識障害・うわ言などには、牛黄・黄蓮・山梔子などと用いる

牛黄清心丸

③涼血止血

血熱瘀滞による吐血・鼻血・血尿などに生地黄・牡丹皮・山梔子などと用いる

④利胆退黄

肝胆湿熱による黄疸・胆石などにしようする

姜黄　きょうおう

ショウガ科のハルウコンの根茎

性味　辛・苦、温

帰経　肝・脾

①破血行気・通経止痛

気滞血瘀による胸脇部痛・腹痛・月経不順・無月経・
月経痛・腹部内腫瘤などに用いる

②祛風勝湿

風湿痺の肩背～上肢の疼痛に、羌活・防風・当帰などと用いる

姜黄は辛温行散するので、寒凝の気滞血瘀に適し、
川玉金は苦寒降泄するので、血熱の瘀滞に適する

三棱　さんりょう

ミクリ科のミクリ

性味　苦、平

帰経　肝・脾

①破血行気

血瘀気結の腹腔内腫瘤（肝腫・脾腫）に、鬱金・莪朮・鼈甲・丹参などと用いる。

子宮外妊娠破裂の腹腔内血腫に、丹参・乳香・没薬などと使用する　宮外孕方

②消積止痛

食積停留による腹痛・腹満に、青皮・莪朮・麦芽などと用いる

莪朮　がじゅつ

ショウガ科のガジュツ

性味　苦・辛、温

帰経　肝・脾

①行気破血

気滞血瘀による腹腔内腫瘤・無月経・月経痛あるいは産後瘀阻の腹痛に

三棱・川芎などと用いる

②消積止痛

飲食積停による腹部の痞え・腹痛・腹満・悪心・嘔吐等に

三棱・青皮・麦芽などと用いる

丹参　たんじん

シソ科タンジン

性味　苦・微寒

帰経　心・肝

①活血祛瘀

血熱瘀滞による月経不順・月経痛・無月経・腹腔内腫瘤あるいは
産後瘀阻の腹痛・悪露排泄不全に当帰・赤芍・益母草・沢蘭などと用いる
瘀血痺阻心脈による狭心痛に、川芎・紅花などと用いる

②涼血消腫

皮膚化膿症に、金銀花・連翹・蒲公英・乳香・没薬などと用いる

③清心除煩

熱入営分の焦燥・不眠・夜間の高熱などに、犀角・生地黄・玄参などと用いる　清営湯

益母草　やくもそう

シソ科ホソバメハジキの全草

性味　辛・微苦、微寒

帰経　腎・心・肝

①活血祛瘀

血瘀による月経不順・月経痛・無月経、産後瘀阻の腹痛・悪露停滞・性器出血などに用いる

②利水退腫

浮腫・尿量減少（腎炎など）に、茅根・車前子・桑白皮・白朮・茯苓などと使用する

牛膝　ごしつ

ヒユ科イノコズチ属植物

性味　苦・酸、平

帰経　腎・肝

①活血祛瘀

血瘀による月経痛・月経周期延長・無月経・腹腔内腫瘤及び難産・残留胎盤などに、当帰・桃仁・赤芍・紅花などと用いる　牛膝散

②舒筋利痺

湿熱蘊結による下肢の関節痛・しびれ・熱感・腫脹などに、
蒼朮・黄柏などと用いる

③補肝腎・強筋骨　④利水通淋　⑤引血下行

鶏血藤　けいけっとう

マメ科ナツフジ属の蔓茎

性味　苦・微甘、温

帰経　腎・肝

①活血補血

血虚による月経不順・月経痛・無月経に当帰・熟地黄・赤芍川芎などと用いる

②舒筋通絡

風湿痺の疼痛・しびれなどに、羌活・独活・防風・威霊仙などと使用する。血虚の肢体のしびれ・運動麻痺に、黄耆・当帰・川芎・紅花などと使用する

桃仁　とうにん

バラ科モモなどの成熟種子

性味　苦・甘、平

帰経　心・肝・大腸

①破瘀行血

血瘀による無月経・月経痛・腹腔内腫瘤などに、
紅花・赤芍・当帰などに用いる　桃紅四物湯

②潤腸通便

腸燥便秘に杏仁・麻子仁・柏子仁・郁李仁などと用いる
潤腸湯

紅花　こうか

キク科のベニバナの管状花

性味　辛、温

帰経　心・肝

①活血通経

血瘀による無月経・月経痛・腹腔内腫瘤などに、当帰・川芎・赤芍・桃仁などと用いる　桃紅四物湯

②祛瘀止痛

打撲外傷による内出血の腫脹・疼痛、血瘀による狭心痛に川芎・丹参などと用いる

次回のご案内

11月9日（月）

11月10日（火）　19:30スタート

同日とも内容は同じです