

日本赤十字九州国際看護大学/Japanese Red

Cross Kyushu International College of

Nursing

東洋医学的発想とM-test(1) :
手の観察とツボ・経絡の考え方

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2019-10-01 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 守山, 正樹 メールアドレス: 所属:
URL	https://jrckicn.repo.nii.ac.jp/records/663

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 International License.





WB20 東洋医学的発想と M-test (1) : 手の観察とツボ・経絡の考え方

<https://taiwa-act.blogspot.com/2014/03/wb20m-test-1.html>

今回のマイクロレクチャー（オンライン講座）では、福岡大学スポーツ科学部の向野義人先生が開発された M-test に関連して、手と腕の観察から、東洋医学の考え方の基本をお話しします。

人体の観察は東洋／西洋を問わず、医学的な接近の出発点です。西洋医学の場合、体の表面の観察は、もっと深く体の内部に科学的に踏み込む出発点の役割を果たします。西洋医学は過去 100 年位の間急速に進歩し、遺伝子や分子レベルにまで進化しました。

一方、東洋医学は、古代中国で始まり、悠久な歴史の流れの中で形成されました。西洋医学のような分析科学、実証科学的な展開よりも、体の観察など伝統的な接近が重視されます。

東洋医学を代表する考え方に、経穴（ツボ）と経絡があります。ツボとは、そこに指を触れることで、痛みが和らぐなどの反応が体に起こる、皮膚上のスポットです。経絡とはツボからツボに至る路線です。ツボと経絡は地下鉄の路線図にたとえられます。別なツボに指をふれ、そこから関連の経絡をたどるのは、路線を乗り換えるようなものです。

まず手を観察し、ツボや経絡を意識してみましょう。

まず自分の手首から、上腕の内側、肘のくぼみまでを観察します。腕を軽く曲げ伸ばしすると、肘のくぼみが分ります。くぼみにシールをはります。ここが「尺沢 LU5」です。

尺沢から、経絡 LU にそって視線を手首の方に動かしていきます。手首の横シワの上、親指の側、動脈の拍動がふれるところが「太淵 LU9」です。太淵にもシールをはります。

次に、手全体をさっとみてから、示指の付け根に近い部分を確認します。ここが「二間 LI2」です。二間にもシールをはります。

二間から経絡 LI にそって視線を肘のあたりまで動かします。今度のツボは、先ほどの尺沢と上腕骨外側上顆を結ぶ線上の midpoint、「曲池 LI11」です。曲池にもシールを貼ります。

さて、以上学んだ四つのツボと二つの経絡を復習します。まず尺沢から始めて上腕の内側の経絡にそって視線を動かし、太淵にいたります。次に、示指の付け根に近い二間を出発点として、別な経絡にそって視線を動かし、曲池にいたります。

ツボも経絡も眼には見えません。しかし眼に見えなくても、そこに、そのようなものが存在することを、東洋医学では経験的に実証しています。

次のツボは、手首の横シワ上、小指側にある「神門 HT7」です。ここにシールをはります。ここから視線を経絡 HT にそって小指の先に動かし、爪の生え際の横にいたりします。ここが「少衝 HT9」です。ここにもシールをはります。

次は、手の平の小指側を探し、手を軽く握ってできるシワの先、ここが「後谿 SI3」です。後谿から視線を経絡 SI にそって腕の後ろ側から肘に向かって動かし「小海 SI8」にいたりします。小海は尺骨神経が通っている溝で、ここをぶつくと、手がしびれる場所です。既にシールが貼られている尺沢や曲池との違いを確認してください。

次に、ふたたび手首の横シワの部分に注目します。すでにシールがある太淵と神門の間、手を握ったまま手関節を曲げると見える二本の腱、その間が「大陵 PC7」です。大陵から経絡 PC にそって、手の平の中央から中指の先に向かって視線を動かし、中指の爪の生え際「中衝 PC9」にいたりします。

次は手の甲に注目、小指と薬指の間「中渚 TE3」です。中渚にシールをはります。中渚から経絡 TE にそい、腕の後ろ側を肘に向かって視線を動かし、肘頭にいたりします。ここは体の後ろ側で、映像にし難い部分なので、別な方向の映像を示します。中渚から経絡 TE にそって、肘頭にいたりします。肘頭のちょっと上、肘関節を曲げるとできるくぼみが「天井 TE10」です。

さて、手首から指にかけて 8 個、肘の周囲に 4 個、計 12 個のツボと関連する経絡を確認しました。今回は右手側を観察しましたが、左手側も同様です。

全身には 361 個ものツボと 14 本の経絡があります。今回学んだのはその一部ですが、特に 12 個のツボは体の上半身の様々な動きに関わっており、上半身に起こる様々な不調に働きかける上でも重要です。

今回は、体の動きと体への働きかけ方の基本を学びます。

注： 映像の中でツボ「大陵」を「タイリョウ」と発音していますが、間違いです。正しい読み方は「ダイリョウ」です。ご訂正ください。

参考資料

・ M-test (経絡テスト)

日本語 <http://www.cis.fukuoka-u.ac.jp/~mukaino/J/index.html>

English <http://www.cis.fukuoka-u.ac.jp/~mukaino/E/index.html>

・ ケア・ワークモデル研究会 <http://m-test.org/>

・ M-Test (経絡テスト) blog <http://caresystemforummtest.wordpress.com/>

(守山正樹)