

手の太陰肺経

中府 (ちゅうふ)

LU 1

【出典】 『素問』 離合真邪論

【由来】 「府」とは経気が集まり、神気の集まるところを指している。この経穴は手足の太陰経の脈気が会するところであり、中焦の気が上がり、胸中（肺）の神気が集結していることから中府と命名された。

【要穴】 ①肺の募穴。（『脈経』）
②手・足太陰の交会穴。（『素問』 氣穴論）

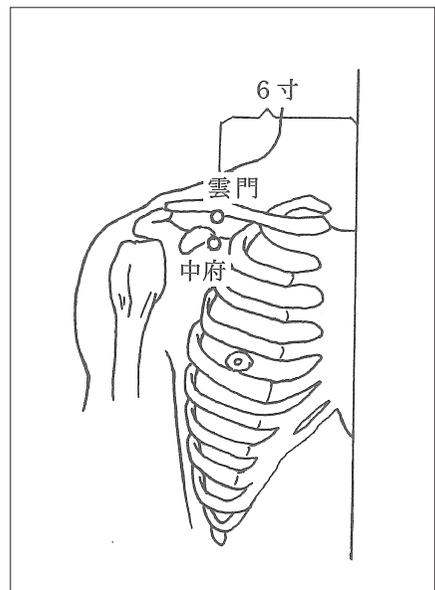
【定位】 前胸壁の外側上部で雲門の下1寸。第1肋間隙中にあり、前正中線の傍ら6寸にある。

【取穴法】 ①正座し脇腹に手を当てさせる。まず鎖骨外端（肩峰端）の下方の陥凹部に雲門を取る。その直下1寸で、第1肋間隙中に取穴する。
②仰臥位で、乳頭（男子）より外へ2寸いき、そこから肋骨3本を探りながらまっすぐ上がった第1肋間隙中に取穴する。

【効能】 清宣肺気。

【主治】 ①頭顔面部・五官の病症
鼻づまり、水様の鼻水、鼻淵、嗅覚障害、咽喉の腫れ・痛み
②臓腑の病症
呼吸器系：咳嗽、喘息、少気、胸中煩満、胸痛、咯血（膿血）
消化器系：嘔吐、食欲不振、腹脹、四肢の腫れ
③その他の病症：肩痛、癭瘤、腹中と腰の痛み

【作用機序】 ①本穴は肺の募穴であることから、肺疾患を治療する常用穴とされている。本穴



に吸角を施すと、気管支炎・肺炎に優れた効果がある。

②本経は中焦の胃脘部より起こることから、脾胃の病証に外感を合併しているものを治療する常用穴とされている。

[刺灸法] 直刺で0.3～0.5寸刺入する。灸も可。

[配穴例] ①浮腫：中府，間使，合谷。
喉痺：中府，陽交。（『千金』）

②喘逆：中府，魄戸。（『資生』）

③胸満噎塞：中府，胃舎。（『百症賦』）

[局所解剖] 皮膚→皮下組織→大胸筋→小胸筋→胸腔
腋窩動脈，橈側皮静脈，胸肩峰動・静脈
鎖骨上神経，前胸神経

雲 門（うんもん）

LU 2

[出典] 『素問』水熱穴論

[由来] 「雲」とは霧をいい、「門」は出入りする門のことである。体内で肺気がちょうど霧のように初めて出てくる門ということから雲門と命名された。

[定位] 前胸壁の外側上部。肩甲骨の鳥口突起の内方，鎖骨の外端下縁の陥凹部で正中線の傍ら6寸にある。

[取穴法] 正座させ腰に手を当てさせる。鎖骨の外端下縁で三角形の陥凹の中心に取る。

[効能] 宣調肺気。

[主治] ①本経の循行部の病症

肩部痛のために挙上不能となり缺盆の中に痛みが放散するもの，脇痛が背部に放散するもの，四肢の冷え

②臓腑の病症

呼吸器系：咳嗽，喘息，胸痛，胸満，胸中の煩熱

③その他の病症：傷寒による四肢の熱，急激な心腹痛，代脈，癭気

[作用機序] 本穴には清利肺気と四肢の熱を瀉す作用がある。そのため，肺疾患および肩部痛のために挙上不能となり缺盆の中に痛みが放散するもの・傷寒による四肢の熱などの症状に有効である。四肢逆冷（四肢の冷え）は肺気不宣に属している。厥，深ければ熱が深い病候であるため，本穴により治療を行う。

[刺灸法] 直刺で0.3～0.5寸刺入する。灸も可。

[配穴例] ①四肢熱：雲門，髃骨，委中，髓空。（『素問』）

②喘逆：雲門，人迎，神蔵。

短気：雲門，風門，肺募，巨闕，期門。

肩痛：雲門・秉風，肩痛挙上不能を治す。（『資生』）

③長胸神経痛：雲門，中府，周榮，胸郷，天溪。（『新針灸学』）

[局所解剖] 皮膚→皮下組織→三角筋→胸鎖筋膜→鳥口鎖骨靭帯

腋窩動脈，橈側皮静脈，胸肩峰動・静脈
鎖骨上神経，前胸神経

天 府 (てんぷ)

LU 3

[出 典] 『靈枢』本輸

[由 来] 鼻は肺の竅であり，肺は鼻を借り天氣と通じている。肺は人体の諸気の府であることから天府と命名されている。

[定 位] 上腕の内側面，上腕二頭筋の橈側縁，腋窩横紋の前端から下ること3寸。

[取 穴 法] ①座位で腕を前へ水平に挙げさせる。そこへ頭を垂れて鼻尖が触れる上腕内側に取穴する。

②座位でやや肘を曲げさせる。肘関節横紋より6寸上で，上腕二頭筋の一番高くなっているところの外側縁に取穴する。

[効 能] 宣通肺気，清熱涼血。

[主 治] ①本経の循環部の病症

肩・上腕の痛み，麻木不仁

②頭顔面部・五官の病症

鼻衄，目眩，近視

③臟腑の病症

呼吸器系：喘息，咳嗽

④神志の病症

恍惚状態，物忘れが激しいもの，悲しみ慟哭するもの

⑤その他の病症：身体の腫脹，身体の重だるさ，嗜眠

[作用機序] 本穴の作用は，利肺・安神である。安神の作用は利肺の作用の基礎のうえに成り立っている。そのため肺気不利による肺疾患，鼻の疾患，神志病を治療することができる。

[刺 灸 法] 直刺で0.5～0.8寸刺入する。灸も可。

[配 穴 例] ①瘰癧：天府，臑会，気舎。

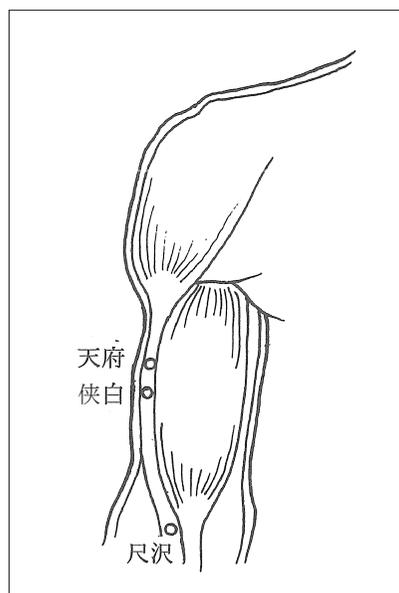
風証：天府，曲池，列欠，百会。(『千金』)

②衄血：天府，合谷。(『百症賦』)

[局所解剖] 皮膚→皮下組織→上腕二頭筋

上腕動・静脈

外側上腕皮神経，筋皮神経



侠白〔俠白〕（きょうはく）

LU4

- [出典] 『甲乙』
- [由来] 「俠」は「夾」と同じである。本穴はちょうど上腕の内側にあり、肺の両側に位置している。肺は五色では白に属し、本穴は肺を夾んでいることから、俠白と命名されている。
- [要穴] 手太陰の別（『甲乙』）
- [定位] 上腕の内側面，上腕二頭筋の外側縁で腋窩横紋の前端から下ること4寸。肘関節横紋の上5寸。
- [取穴法] 座位で，肘関節の上5寸に取る。
* [日本の教科書] 天府の下方1寸で上腕二頭筋の外側縁に取る。
- [効能] 通宣理肺。
- [主治] ①本経の循行部の病症
上肢内側の痛み，肩内側の痛み，赤白汗斑（あせも）
②臓腑の病症
呼吸器系：咳嗽，喘息，息切れ，少気
消化器系：胃痛，乾嘔
- [作用機序] 肺は皮毛を主っているため，本穴は汗斑を治療することができる。他の作用については天府と同様である。
- [刺灸法] 直刺で0.5～0.8寸刺入する。灸も可。
- [配穴例] 腕神経叢神経痛（正中神経）：侠白，郄門，間使，大陵，内関，天泉。（『新針灸学』）
- [局所解剖] 皮膚→皮下組織→上腕二頭筋
上腕動・静脈
外側上腕皮神経，筋皮神経

尺沢（しゃくたく）

LU5

- [出典] 『靈枢』本輸
- [由来] 古人は手関節から肘までを1尺とし，前腕部を「尺」と称した。「沢」とは沼沢のことであり低い凹地を指している。本穴はその位置的な特徴から，尺沢と命名された。
- [要穴] ①本経の合穴。（『靈枢』本輸）
②五行の水に属す。（『難経』六十四難）
- [定位] 肘窩横紋上で，上腕二頭筋腱の橈側陥凹部。
- [取穴法] 手掌を上にして肘をやや屈曲させ，肘窩横紋上で，上腕二頭筋腱の橈側陥凹部に取穴する。
- [効能] 清泄肺熱，肃降肺气。

- 【主治】**
- ①本経の循行部の病症
肘・腕の痙攣・痛み，肩の内側痛，四肢の腫れ，手の伸展不利，上肢の麻痺
 - ②頭顔面部・五官の病症
咽喉の腫れ痛み，啞症
 - ③臓腑の病症
呼吸器系：咳嗽，喘息，咯血，潮熱，胸脇苦満
消化器系：急性の嘔吐・下痢，舌乾，吐血
泌尿生殖器系：遺尿，尿失禁，閉経，疝気，癥瘕，積聚
 - ④神志の病症
悲愴感が強いもの，小児の急・慢性驚風，抽搐，癲癇
 - ⑤その他の病症：身体の痛み，腰脊部の強ばり痛み，膝の腫れ痛み，乳癰，丹毒，発熱
- 【作用機序】**
- ①本穴は理肺の要穴である。そのため各種肺疾患の治療に常用される有効穴である。肺熱不宣による発熱，小児の急・慢性驚風，抽搐，丹毒，咽喉の腫れと痛みなどは本穴の主治範囲となる。
 - ②五志のなかで肺は悲を主る。そのため肺気虚になると悲愴感が強くなる。
 - ③本経は中焦より起こる。そのため本経中の多くの経穴には，脾胃の病症を治療する作用がある。本穴に放血療法を用いると，急性の嘔吐・下痢に非常に効果的である。
 - ④肺は水の上源である。肺気不利になると，通調水道・下輸膀胱のはたらきが失調し，尿失禁・遺尿が起こる。そのため泌尿器疾患の場合には，宣降肺気をはかることが，審因論治にとって大切となる。
 - ⑤肘と膝は対応関係にある。そのため膝の腫れ痛みには，本穴を取って治療を行うことができる。病機から考えると，肺熱葉焦は鶴膝風の原因の一つである。本穴は肺熱を清し，肺陰を潤す作用があるので，本治をはかる方法の一つとされている。
- 【刺灸法】** 直刺で0.5～0.8寸刺入する。放血，灸も可。
- 【配穴例】**
- ①癲疾：尺沢，然谷。（『千金』）
 - ②慢驚風：小児の慢驚風，灸を尺沢に各1壮……炷は小麦大とする。（『聖恵』）
 - ③心煩：尺沢，少沢。（『資生』）
 - ④唾濁：尺沢，間使，列欠，少商。
気逆：尺沢，商丘，太白，三陰交。
風痺：尺沢，陽輔。
腰脇部の捻挫・急性疼痛：尺沢，委中，人中。（『大成』）
- 【局所解剖】** 皮膚→皮下組織→上腕二頭筋腱・上腕筋・腕橈骨筋
橈側反回動脈，橈側皮静脈
外側前腕皮神経，橈骨神経

孔最 (こうさい)

LU 6

[出典] 『甲乙』

[由来] 孔最は鼻孔に通じており、肺気を宣通させるのに最も優れている経穴なので孔最と命名された。

[要穴] 手の太陰経の郄穴。(『甲乙』)

[定位] 前腕の前面橈側。尺沢と太淵を結ぶ線上で、手関節横紋の上7寸。

[取穴法] 手を伸ばし、手掌を上に向けさせる。尺沢と太淵を結ぶ線の midpoint より上1寸で橈骨の内縁に取る。

*[日本の教科書] 尺沢と太淵とを結ぶ線の midpoint の上方1寸に取る。

[効能] 理気潤肺，清熱止血。

[主治] ①本経の循行部の病症
肩部痛，肘・腕の痛み，片麻痺

②頭顔面部・五官の病症
咽喉の腫れ痛み，啞症

③臓腑の病症
呼吸器系：咯血，咳嗽，喘息，熱病で汗が出ないもの

④その他の病症：痔瘡

[作用機序] ①本穴は肺経の郄穴である。陰経の郄穴は出血証の治療に優れている。本穴に刺針，あるいは魚腥草注射液による経穴注射を行うと，気管支拡張による咯血に優れた治療効果がある。

②肺と大腸は表裏の関係にあるため痔瘡治療の常用穴ともされている。

[刺灸法] 直刺で0.5～1寸刺入する。灸も可。

[配穴例] ①咳逆：孔最，天泉，太溪，行間，兪府，神封，腹結，少商，浮白。
失音：孔最，瘰癧。(『資生』)

②急性咯血：孔最，尺沢，内関。強刺激を用い，15分間置針。(『輯要』)

[局所解剖] 皮膚→皮下組織→腕橈骨筋→橈側手根屈筋→浅指屈筋と円回内筋の間→長母指屈筋
橈側皮静脈，橈骨動・静脈
外側前腕皮神経，橈骨神経浅枝

