日本中医鍼灸研究会　１月講座

日時：令和8年（2026年）1月18日（日）

会場：東京中野区

ごあいさつ

　皆さん、こんにちは。わたくしは伊藤和真と申します。
現在、愛知県名古屋市で鍼灸院を開院しています。
また鍼灸の診察・治療技術の鍼灸研修会を開催しています。
　本講座は私が鍼灸臨床の中で、最も大切にしている
「触れる」と手の体操についてお話しさせていただきます。
　新しい試みなので、まだ稚拙な内容ではありますが、皆さんの
日々の鍼灸治療のお役に少しでも立てることができれば幸甚です。
よろしくお願い致します。
　本講座はイスクラ産業株式会社様の多大なご尽力により
実現いたしました。深くお礼申し上げます。

ごあいさつ

　本講座内容は、熟練者の先生方は普段行われていることと
推測いたします。
そのため、目新しい技術や知識は少ないかもしれません。

　ただ、私（伊藤和真）の講義の特徴は「触れる技術」の内容を、
図表を含めた“言語化”したことにあります。

　初学時の先生方の自己研鑽はもちろん、熟練者の先生方には
後進育成にも活用していただけると幸甚に存じます。

はじめに

本講義で使う言葉の説明

◎「治療」

　本来は施術。しかし一般名称として「鍼灸治療」がある。そのため本講義では「治療」の名称を使用する。

◎「治す、治る」

　本来の意味として鍼灸施術による「治す、治る」は不適切である。「改善、緩解」が適切である。ここでは「改善、緩解」の意味として「治す、治る」を用いる。

はじめに

本講義で使う言葉の説明

◎「病態把握」

　医療において正確な意味での「診断」は鍼灸師が用いてはいけない。そのため、本講義では患者の病の状態を推測することを「病態把握」と表現する。これは経絡治療の「証」や中医学の「弁証」にあたる。

◎「触れる技術」

　西洋医学的診察法の触診や東洋医学的な触れる診察法の切診を含めたものとする。

また、東洋医学的診察法の切診の一種である脈診は含まない。

Ⅰ．本講演の意義

　鍼灸臨床において、治療効果を高めるために
「触診や切診は大切だ」といわれています。

　ではどうして、大切なのでしょうか。

　本講座では、この「どうして」の一端を解き明かし、
あなたにも考えてもらい、力になる内容をお伝えしたいと思います。

　少しでも、あなたの学びの参考になれれば幸いです。

Ⅱ．本講義のPoint：２つ

◎触れる技術や鍼灸技術は学ぶことができる。
　どの時期からでも学んで、今よりも治せる鍼灸師になれる。

◎触れる技術や鍼灸技術はいつからでも学ぶことができる。
　しかし、気が付いたら早く始めた方が良い。

Ⅲ. 自己紹介

1992年　明治鍼灸大学（現明治国際医療大学）卒業　研修鍼灸師（3年間）
1995年　藤本蓮風先生（北辰会会長）のもとで内弟子（4年間）
1996年　北辰会講師
1999年　明治鍼灸大学外科学教室　研修生（3年間）
2002年　京都大学総合人間学部　聴講生（3年間）
2005年　京都大学大学院 博士前期課程（人間・環境学）入学（2年間）
2007年　京都大学大学院 博士後期課程（人間・環境学）入学（8年間）
2008年　名古屋医専 鍼灸・あん摩マッサージ教員養成学科 専任教員 勤務
2012年　萬松寺鍼灸勉強会 梁山　主任講師
2015年　京都大学博士号（人間・環境学）取得
2018年　鍼灸研修会 知足　代表
2023年　日本中医鍼灸研究会　理事
2025年　日本支持・緩和医療鍼灸推進協議会　評議員

Ⅳ．本講演のメリット

本講演から何が得られるのか。

◎鍼灸臨床技術が高まり、今よりも治すことができて、

→〇自分の治療に自信が持てる。レベルアップを感じる。

→〇患者さんに喜んでもらえる。

→〇再診希望の患者さんは増える。

Ⅴ．講義

中医鍼灸で使える

触れる技術　と　手の体操

少し話は変わって

「日本中医鍼灸研究会」

って何？

一般的には、

日本　で　中医鍼灸　を研究する　会

だと思います。

私（伊藤和真）の解釈

日本　に輸入されて　独自に発展している

中医鍼灸　も　研究する　会

と私は考えています。

つまり

本場中国の中医鍼灸　も

日本独自に発展している中医鍼灸　も

研究する･学べる会

➡ 多様性を許容する会　です。

これが　日本中医鍼灸研究会　だと思います。

では、

日本独自に発展している中医鍼灸
って何だろう？

◎日本独自の中医学の理論展開もあります。

［中医鍼灸の特徴　：　弁証論治　と　穴性論］

◎私の推しは、「触れる技術」です。

触れる技術　について

現代の日本鍼灸流派の種類

カテゴリー	サブカテゴリー	具体的内容
現代西洋医学的鍼灸治療派	現代西洋医学派	
	電気抵抗を指標にする派	
東洋医学的鍼灸治療派	現代古典派	経絡治療系
		中医学系（現代中医学）
		韓医学系
		その他
	古典文献派	日本歴代の鍼灸治療
		中国歴代の鍼灸治療
	現代古典派と古典文献派の理論統一または折衷派	
現代西洋医学派と東洋医学的鍼灸治療派の理論統一または折衷派		
気の認知的鍼灸治療派	身体現象を通じて気の状態を診察・治療する派	
	直接、気を感じ診察・治療する派	
その他	全身治療を中心としたもの	
	反応点を中心としたもの	

本表は伊藤和真他「日本の鍼灸諸派の現状」『社会鍼灸学研究2011』p. 5. より改編した。

各鍼灸流派共通の鍼灸臨床の流れ

診察 → 病態把握 → 施術方針 → 施術 → 評価 → 養生指導

（診断）　（施術戦略・施術戦術）

↓　↓　↓　↓　↓　↓

五感　知識と知恵　知識と知恵　五感　知識と知恵

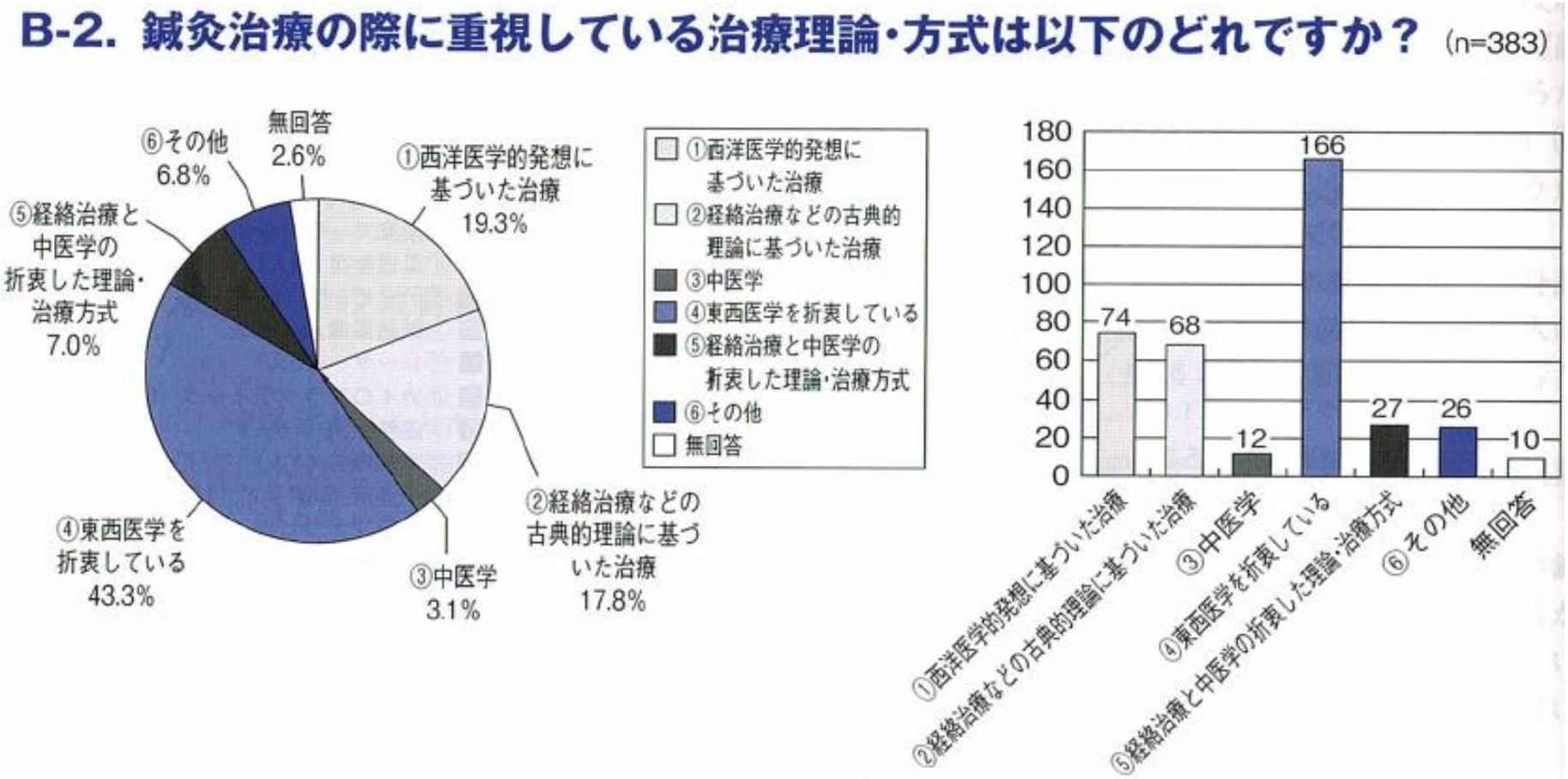
特に触覚　（：高い解釈力）　（：高い解釈力）　特に触覚　（：高い解釈力）

［手］　［頭］　［頭］　［手］　［頭］

◎頭は各流派の勉強と治すための考え方を学んでいく必要がある。
手は各流派に共通する技術となる。つまりどの流派を学ぶ場合でも**手**、つまり**触れる技術**を高めると効果を上げる鍼灸師に近づく。

鍼灸臨床全体から分かる触れる技術

◎第５回現代鍼灸業態アンケート集計結果：２０１１年５月実施

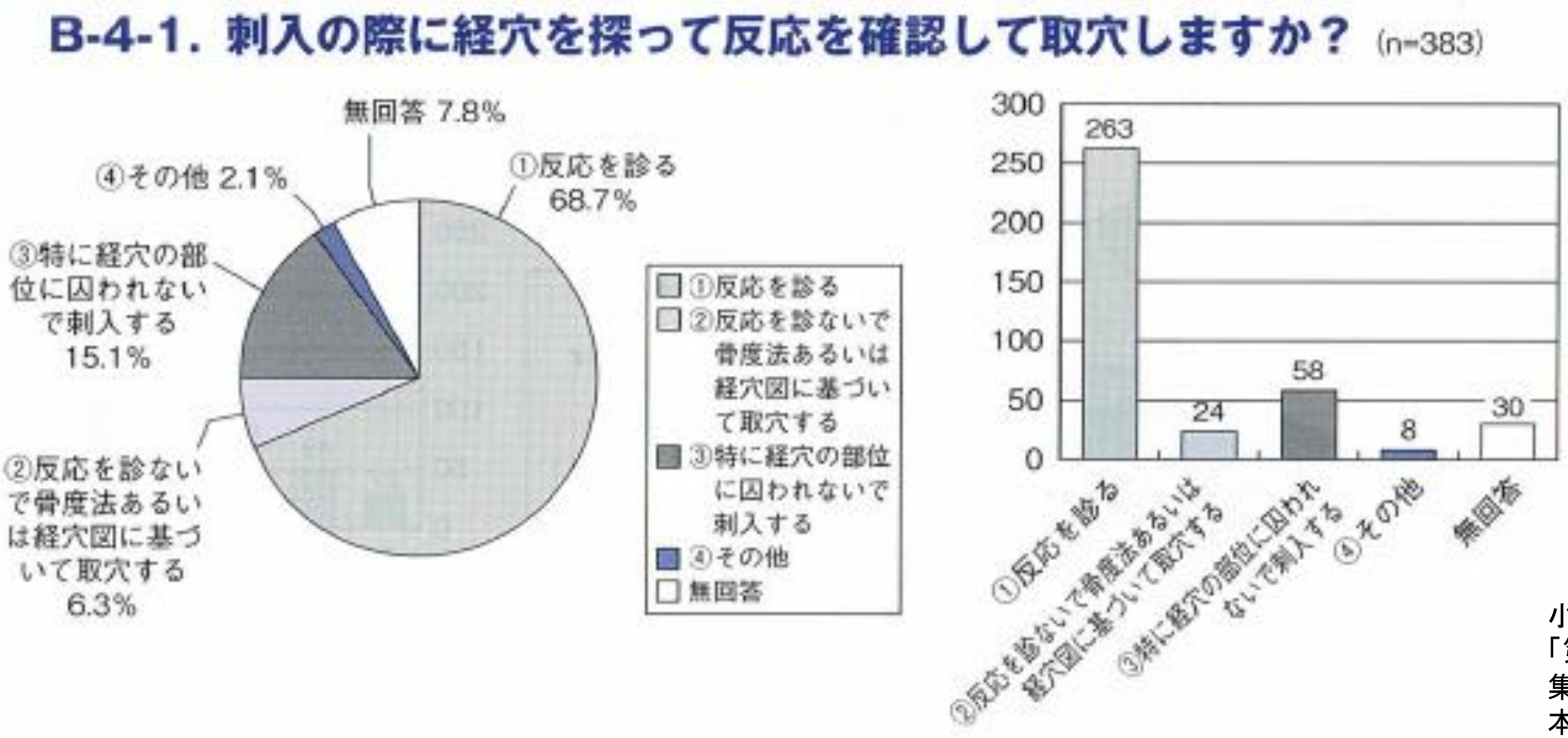


西洋医学的鍼灸治療と古典的理論の鍼灸治療（中医学含む）とそれらの折衷派を含むと、90.6%になる。

小川卓良，形井秀一，箕輪政博「第5回現代鍼灸業態アンケート集計結果【速報】」『医道の日本』70巻，8号（2011），p. 202. より引用

鍼灸臨床全体から分かる触れる技術

◎第５回現代鍼灸業態アンケート集計結果：２０１１年５月実施

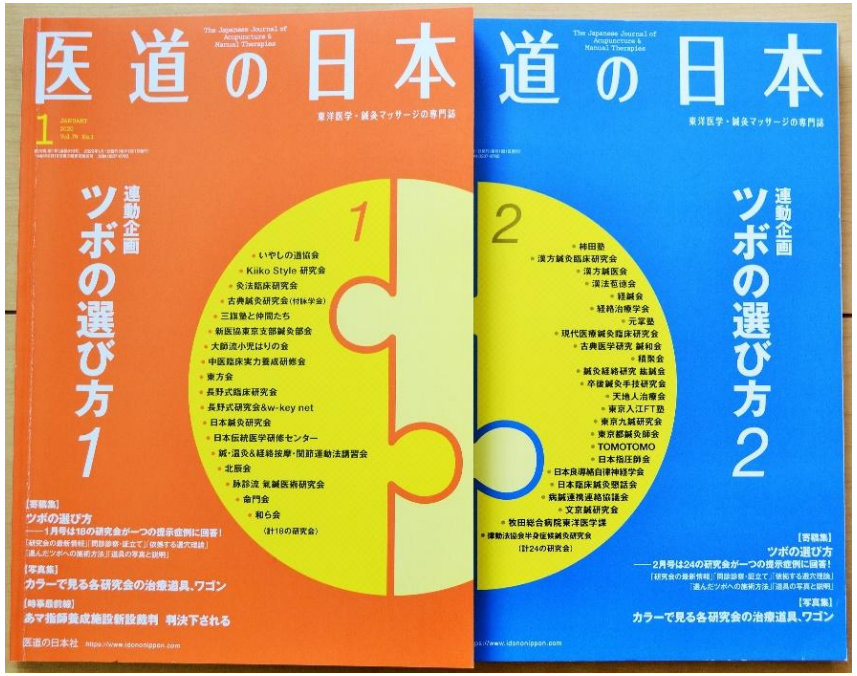


経穴部位に囚われず刺鍼する場合も触れて反応を確認すると考えると、83.8%になる。

小川卓良，形井秀一，箕輪政博「第5回現代鍼灸業態アンケート集計結果【速報】」『医道の日本』70巻，8号（2011），p. 203. より引用

鍼灸臨床全体から分かる触れる技術

　いくつもの鍼灸関連書籍や雑誌でも、触診・切診の内容や特集がある。幾人もの臨床力の高い先生方が有用な皮膚表面から皮下の反応や経穴反応を伝えられている。これは日本鍼灸の流派に共通する内容である。



鍼灸臨床全体から分かる触れる技術

参考文献

「特集 体表所見をとる」『鍼灸OSAKA』19巻，4号（2003），pp．4-90.

「実技供覧 教える鍼灸 学べる刺鍼テクニック，押手の役割」
『日本伝統鍼灸学会雑誌』36巻，3号（2010），pp．78-113.

「特集 触診力をつける」『鍼灸OSAKA』32巻，1号（2016）pp．9-101.

「ツボのとらえ方」『医道の日本』76巻，9号（2017），pp．26-160.

伊藤和真「私の学び方 伝え方」『医道の日本』77巻，9号（2018），
pp．64-66.

「ツボの選び方１」『医道の日本』79巻，1号（2020），pp．26-174.

「ツボの選び方２」『医道の日本』79巻，2号（2020），pp．26-200.

触れる技術を重視している日本鍼灸の流派

カテゴリー	サブカテゴリー	具体的内容
現代西洋医学的鍼灸治療派	現代西洋医学派	
	電気抵抗を指標にする派	
東洋医学的鍼灸治療派	現代古典派	経絡治療系
		中医学系（現代中医学）
		韓医学系
		その他
	古典文献派	日本歴代の鍼灸治療
		中国歴代の鍼灸治療
	現代古典派と古典文献派の理論統一または折衷派	
現代西洋医学派と東洋医学的鍼灸治療派の理論統一または折衷派		
気の認知的鍼灸治療派	身体現象を通じて気の状態を診察・治療する派	
	直接、気を感じ診察・治療する派	
その他	全身治療を中心としたもの	
	反応点を中心としたもの	

黄色の流派は触診、切診を重要視する。本表は伊藤和真他「日本の鍼灸諸派の現状」『社会鍼灸学研究2011』p. 5. より改編した。

鍼灸臨床全体から分かる触れる技術

◎日本鍼灸に関する東京宣言2011
　ー21世紀における日本及び世界により良い医療に貢献するためにはー

Ⅲ．現状分析
「診察では触診を重視し、経穴あるいは治療部位を定めるにしても、体表に触れて患者の反応を確かめながら決定する方法をほとんどの術者が行っている。」

Appendix
脚注4「日本鍼灸の具体的特徴の第一は「触れる」を重視することといえる。…様々な触診技術が新たに開発され、進化して発達した。治療面では、皮膚を触れて経穴の反応を重視して取穴することや、圧痛・硬結等の皮膚・皮下の反応を重視し、それらの反応のあるところに施術することが多い。」

「日本鍼灸に関する東京宣言2011」全日本鍼灸学会ホームページ
<4D6963726F736F667420576F7264202D2093FA967BE8498B8482C98AD682B782E9938C8B9E90E98CBE5F8DC58F4994C53132303230395F2E646F63> (jsam.jp)
2022年10月9日.

鍼灸臨床全体から分かる触れる技術

　以上のように、いくつかの情報をみても、日本鍼灸の特徴や実際に行われている内容として、

触れる技術　は重要と考える。

鍼灸臨床全体から分かる触れる技術

◎目の前にいる患者さんの体の状態を捉える診察技術
→「触れること」

触れることで何を捉えるのか。

基本的内容

「使用鍼や灸の選択決定」と「皮膚の病的状態」

「使用鍼や灸の選択決定」について

診察場面での触れる技術から分かること

◎ 皮膚の性状:その人の皮膚表面から皮下の特徴　病的ではない

〇皮膚の肌理(きめ)の密度 : 細かい・粗い
〇皮膚の肌理の硬度 : 軟らかい・硬い
〇皮膚の潤い度 : 湿っている・乾燥している(カサカサ感につながる)
〇皮膚(表皮、真皮)の厚さ : 薄い・厚い
〇皮膚の肌理のしっかり度 : しっかりしていない・しっかりしている
（皮膚組織の構造のしっかり度合いが関係すると考える）
〇皮膚の弾力度 : 低い・高い

診察場面での触れる技術から分かること

皮膚の性状と使用鍼の太さ･適合刺激の関係

皮膚の性状	**分類**	
肌理の密度	密度が高い（高密度、細かい）	密度が低い（低密度、粗い）
肌理の硬度	軟らかい	硬い
表皮･真皮の厚さ	薄い	厚い
肌理のしっかり度	しっかりしていない	しっかりしている
皮膚の弾力度	低い	高い
筋膜の感受性	高い（敏感）	低い（敏感でない、鈍感）
適合する鍼の太さ	**細い鍼が適している**	**太い鍼が適している**
適合治療刺激	**軽い刺激が適している**	**しっかりした刺激が適している**

※ここでの細い鍼とは0.16mm（1番鍼）以下の鍼を指し、太い鍼とは0.18mm（2番鍼）以上の鍼を指す。

◎触れる技術で患者一人ひとりに合う鍼の太さや刺激量を（ある程度）見極めることができる。読み取ることができる。

※本表の分類は基本的分類である。皮膚性状は実際の人ではそれぞれに程度があり、組み合わせがある。本表は参考にして欲しい。

診察場面での触れる技術から分かること

皮膚の性状と使用灸の大きさ硬さ･適合刺激の関係

皮膚の性状	分類	
肌理の密度	密度が高い（高密度、細かい）	密度が低い（低密度、粗い）
肌理の硬度	軟らかい	硬い
表皮･真皮の厚さ	薄い	厚い
肌理のしっかり度	しっかりしていない	しっかりしている
皮膚の弾力度	低い	高い
筋膜の感受性	高い（敏感）	低い（敏感でない、鈍感）
適合する灸の状態	**小さい柔らかい灸が適する**	**大きい硬い灸が適している**
適合治療刺激	**軽い刺激が適している**	**しっかりした刺激が適している**

※ここでの小さい灸とは米粒大～半米粒大以下の灸を指し、大きい灸とはそれ以上の灸を指す。

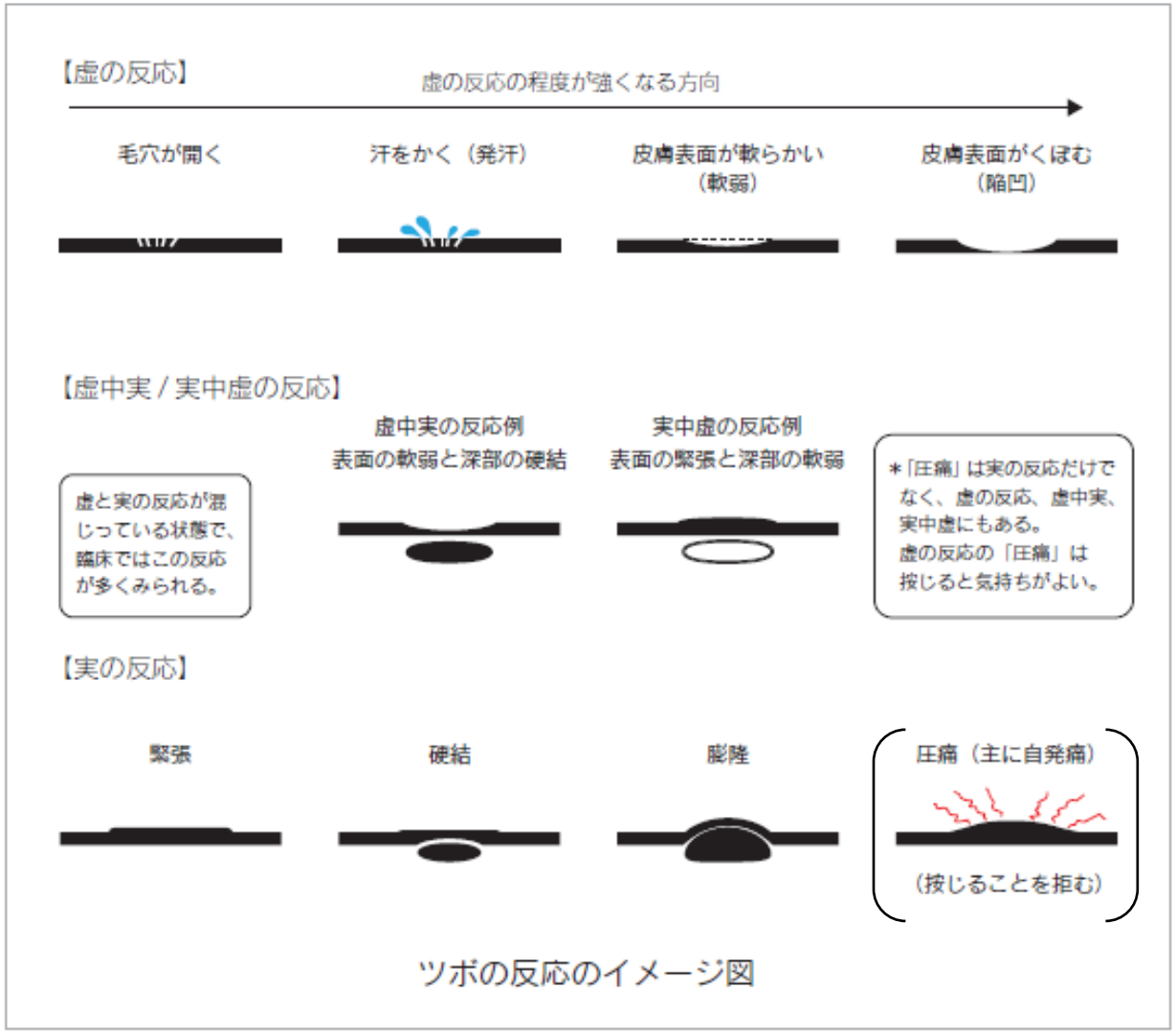
◎触れる技術で患者一人ひとりに合う灸の大きさや硬さからなる刺激量を（ある程度）見極めることができる。読み取ることができる。

※本表の分類は基本的分類である。皮膚性状は実際の人ではそれぞれに程度があり、組み合わせがある。本表は参考にして欲しい。

「皮膚の病的状態」　について

具体的に手指で感じ取ること（鍼灸研修会 知足：伊藤和真）

具体的な皮膚（：経穴）の状態
〔(社) 全日本鍼灸学会　京都地方会報第 33 号　平成 13 年 3 月 31 日　より抜粋〕



ツボの反応のイメージ図

［皮膚表面から皮下の病的状態］

◎弱っている状態（ここでは皮膚の虚）

毛穴開く・発汗・軟弱・陥凹

これらはつながっている。

またそれぞれに軽重の程度がある。

◎緊張している状態（ここでは皮膚の実）

緊張　・　硬結　・　膨隆

（圧痛は患者感覚のため参考とする）

これらは基本的に独立している。ただし

それぞれに軽重の程度がある。

あなたはこんな経験、ありませんか？①

とある鍼灸勉強会

４～５名で1グループ。そこに指導の先生。

実技実習

◎被験者：右肩が痛い。

〇私の実技施術

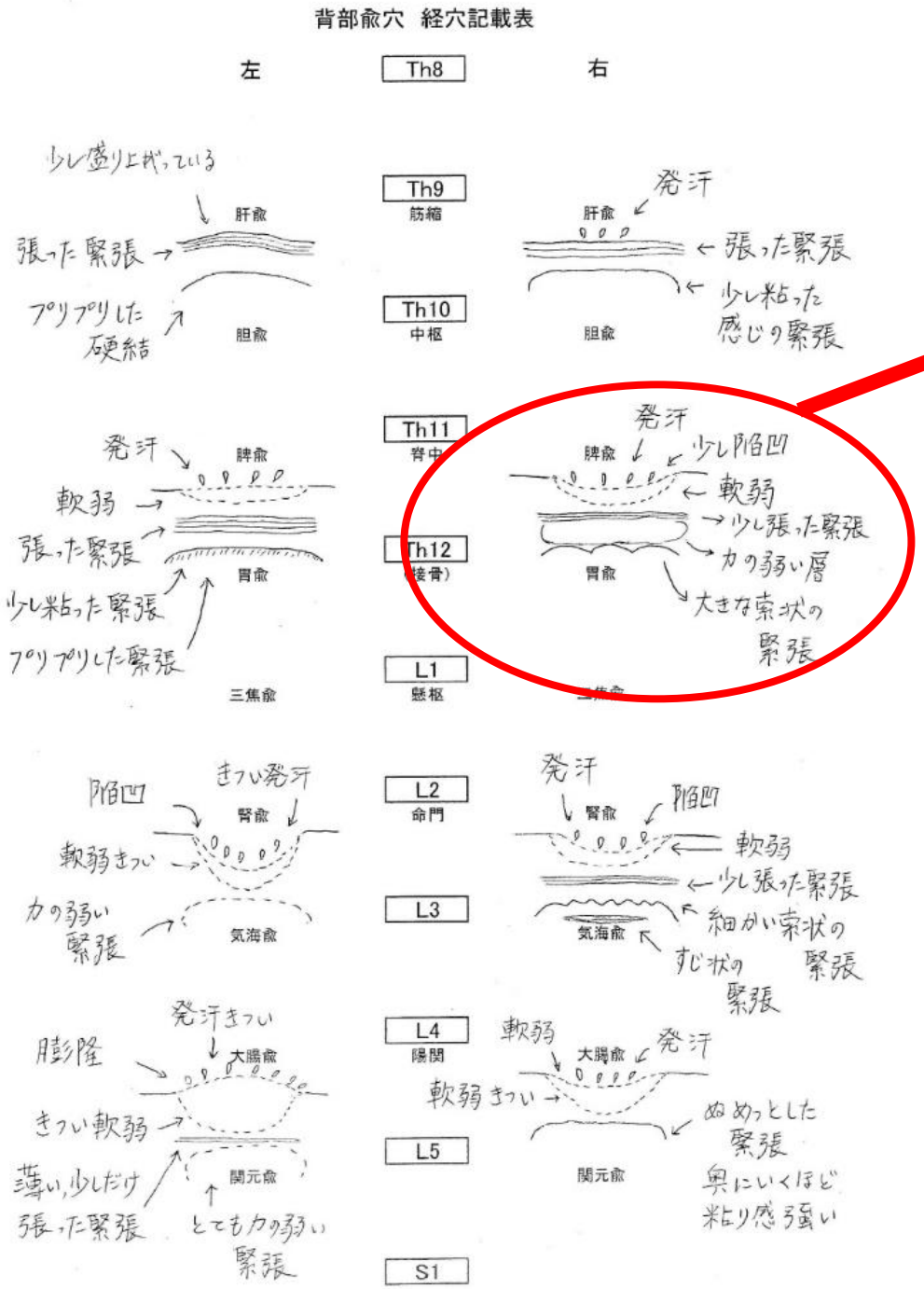
→被験者「うーん。少し良いかなぁ」

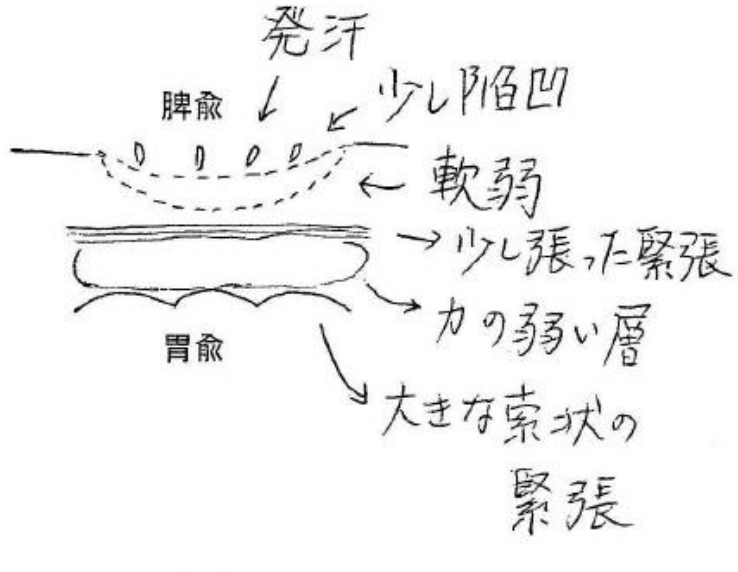
〇指導者の実技施術：同じ経穴、同じ鍼を使用

→被験者「あれ？あれ！痛くない！！」

（これは実際の私の経験です）

少し覚えていてください。

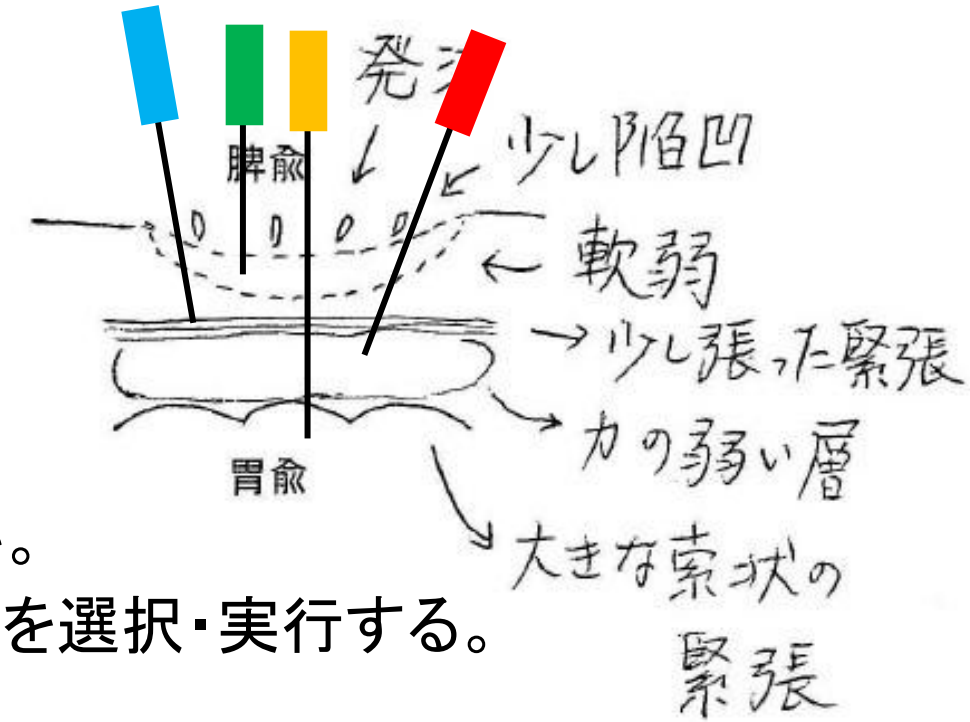




実際の患者の状態は、
皮膚の虚の状態、実の状態が混在している。
（虚中の実、実中の虚）
それも二層ではなく、複数層の混在もある。
そこで、どの部位・経穴にどの様な反応があるのか、を捉えることと、問診情報など他の診察情報との組み合わせで、より正確な病態把握が可能となる（と考察する）。

施術場面での触れる技術：上手い先生は何が上手いのか

1．皮膚表面から、どの治療ポイント
（：筋・筋膜・靭帯・関節・ファシア〈西医〉、
経穴〈東医〉、皮膚エリア〈散鍼〉）を選ぶか。
2．選んだ治療ポイントに対して、鍼をどの角度で
刺入するか。鍼尖を皮膚へあてるのか。
灸はどの角度で立てるのか。
3．そして鍼尖をどの深さ（：皮下の各層）に届けるか。
4．5．置鍼か単刺か、手技（通電含む）を加えるか、を選択・実行する。
灸は、どの様な灸をどの程度（：刺激量）行うか。
→刺激の質と量



◎1、2、3はいかに治療ポイントを3D、立体的に捉えられるか、が重要点となる。
◎基本的だが、1、2、3は自分の思い通りに鍼を刺入できるか否か、が重要点となる。

あなたはこんな経験、ありませんか？①

私（伊藤和真）の昔の経験

上手い先生は皮膚表面から皮下の状態を
手指の切診、触診で的確に捉えて、
皮膚表面から皮下のどの深さ（どの層）が
主訴、ここでは右肩痛を治せるのか、
を推論して、さらに
その深さ（：層）へ鍼尖を正確にあてられた
のだと思う。
この技術は中医鍼灸でも十分、使える。

具体的な「触れる技術」

触れる技術のトレーニング

◎触れる技術

皮膚表面から皮下の状態を捉える

皮膚表面から皮下への触れ方

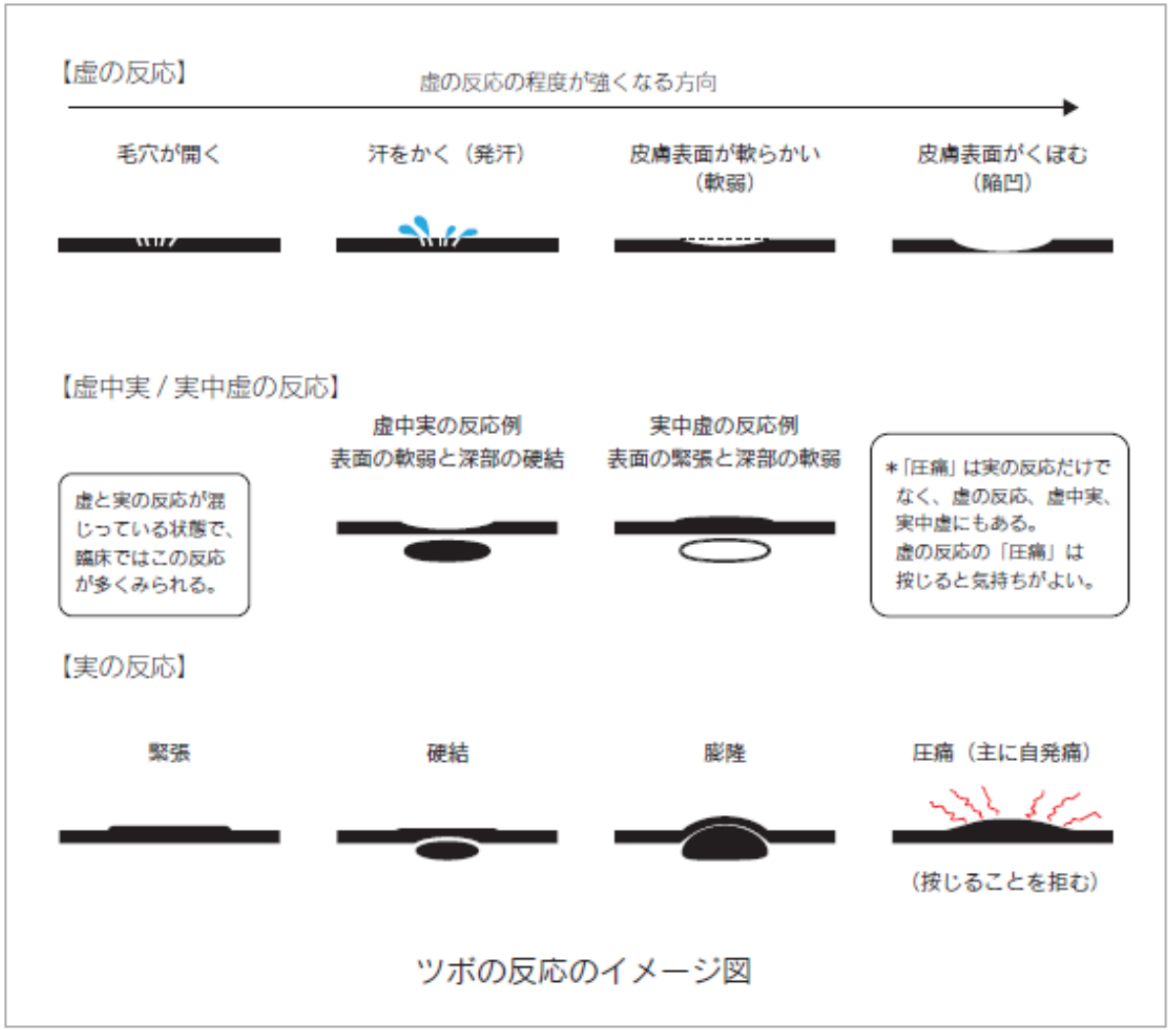
「しっとり、ぴったり、やさしく、やわらかく。」

4つの頭文字をとって、

SPYY。

具体的な皮膚（：経穴）の状態

［(社) 全日本鍼灸学会　京都地方会報第 33 号　平成 13 年 3 月 31 日　より抜粋］



ツボの反応のイメージ図

触れる技術のトレーニング

あなたはこんな経験ありませんか？②

　鍼灸学校の実習や勉強会。二人一組で経穴を触れる実習。
急に強い力で経穴を押さえられて、「ここ痛いでしょ！」「ここでしょ！」と言われる。
　経験のある、あなた。
そのとき、どんな気持ちでしたか？

SPYYは「フェザータッチ」になる。
フェザータッチで触れられると、
触れられる人はとても気持ちがいい。
皮下深部もSPYYで触れます。

触れる技術のトレーニング

◎触れる技術

皮膚表面から皮下の状態を捉える

皮膚表面から皮下への触れ方

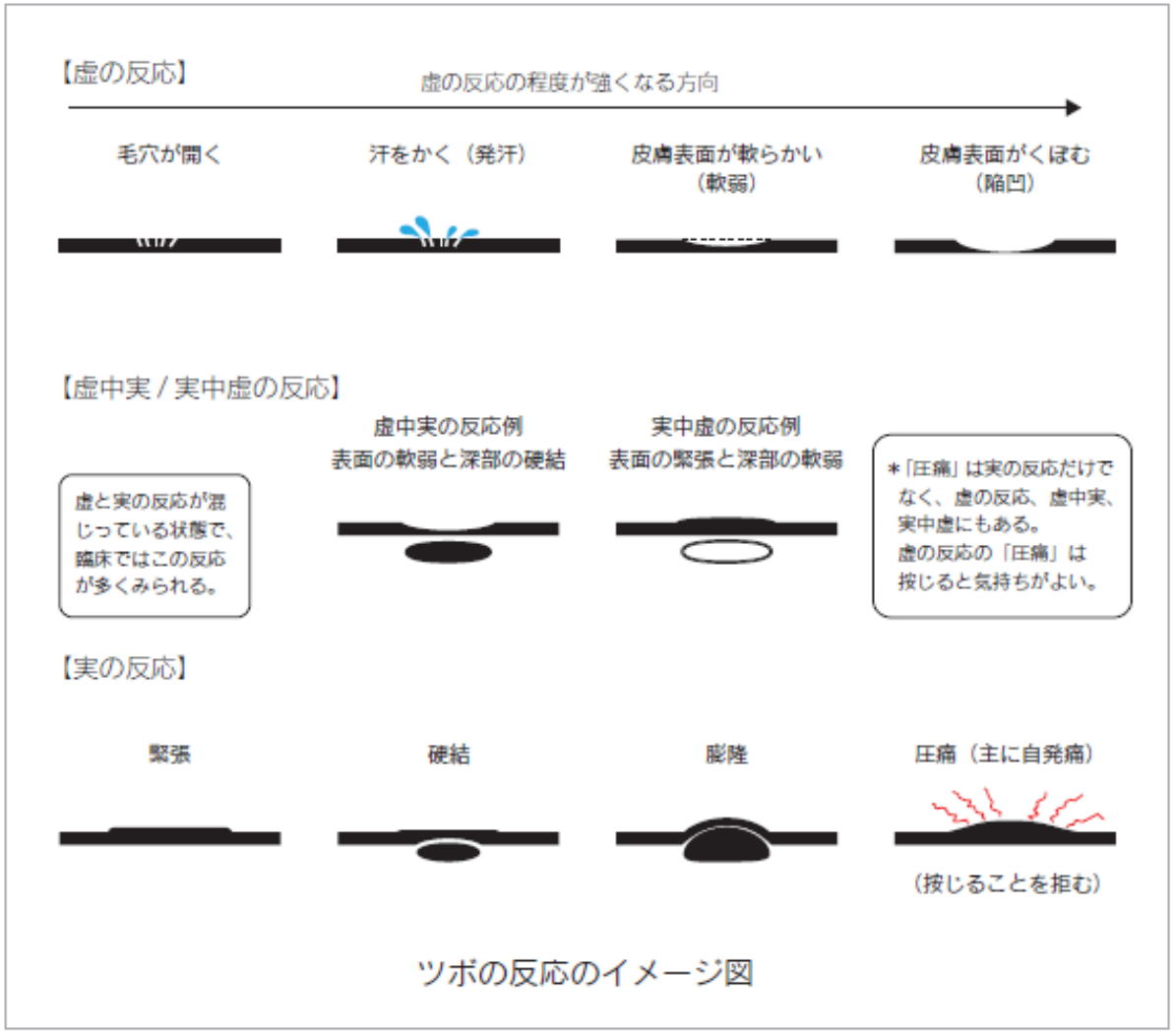
「一度触れて、その後に指を離し、

また触れて、その後に指を離す。」

OnOff タッチング

具体的な皮膚（：経穴）の状態

［(社) 全日本鍼灸学会　京都地方会報第 33 号　平成 13 年 3 月 31 日　より抜粋］



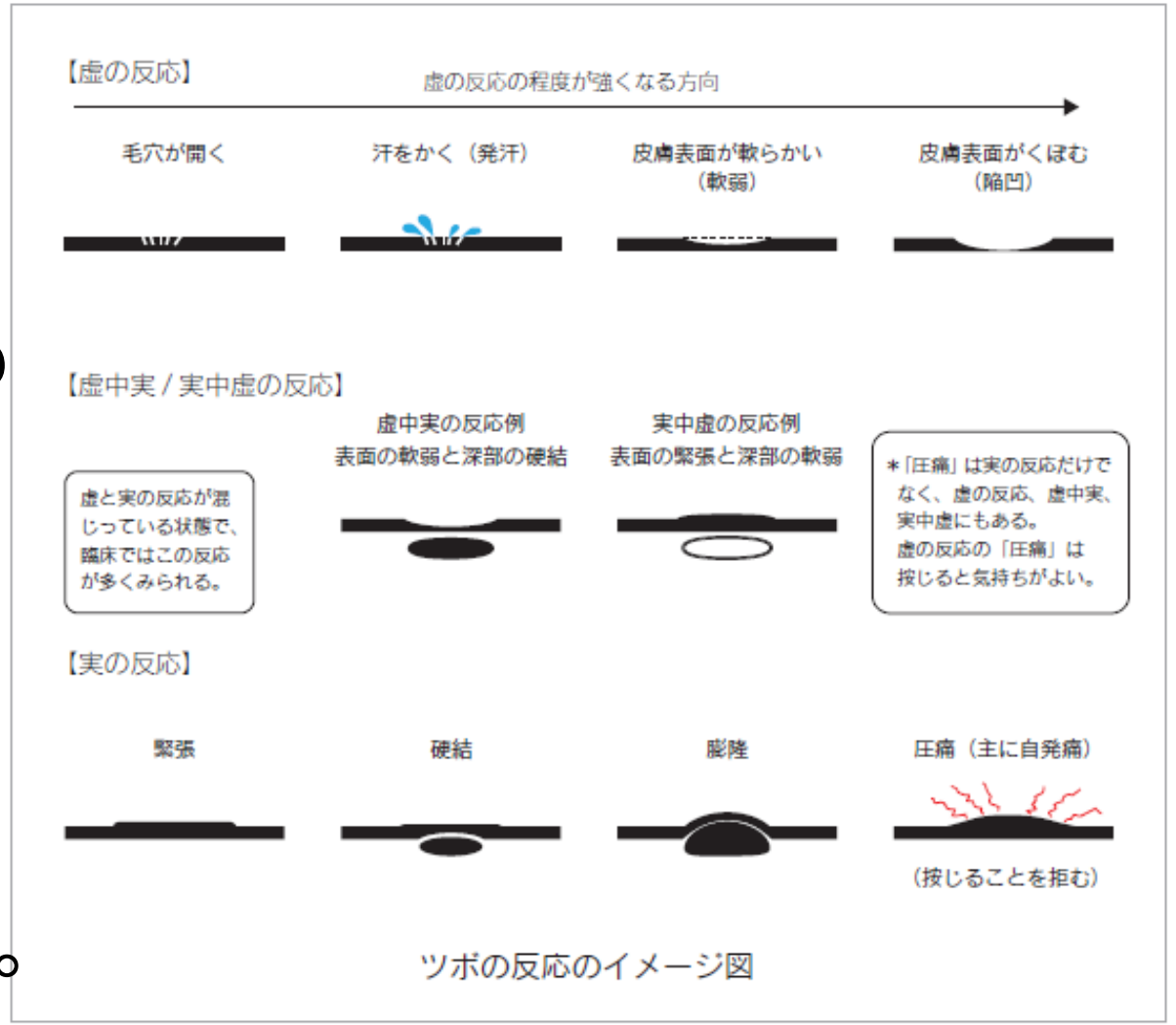
ツボの反応のイメージ図

触れる技術のトレーニング

OnOff タッチング

さする触れ方は一見すると速いしかっこいい。しかし、触れ続けるため触覚が敏感でないと皮膚の状態は分からない。また触れ続けているため、慣れていないと触情報が脳で解析できない。そのため初学者はまず、OnOffタッチングを学ぶと良い。

具体的な皮膚（：経穴）の状態
［(社) 全日本鍼灸学会　京都地方会報第 33 号　平成 13 年 3 月 31 日　より抜粋］



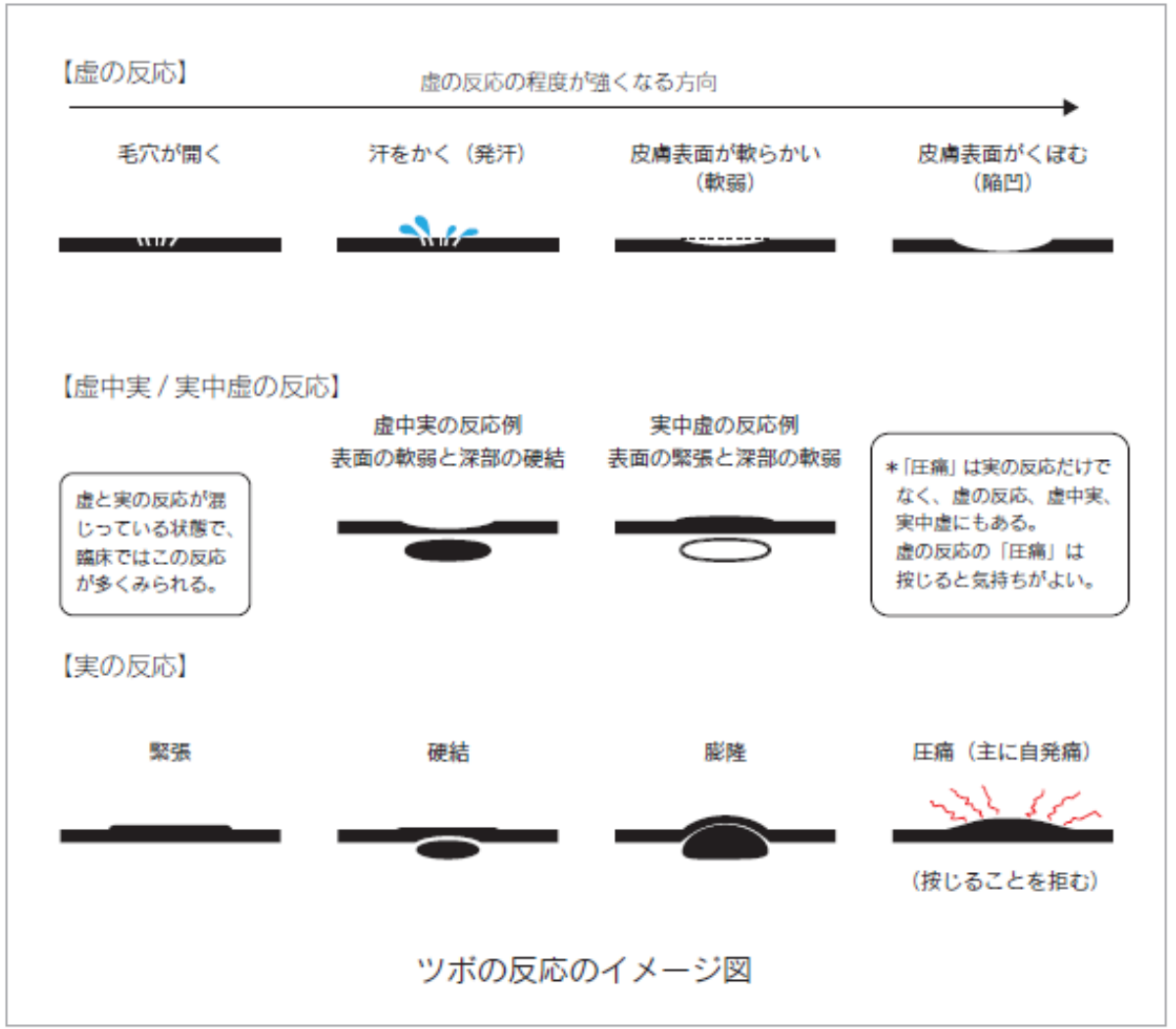
ツボの反応のイメージ図

触れる技術のトレーニング

OnOff タッチング

　OnOffタッチングは治療者が
患者の体の状態を知るための
触れ方である。
そして、患者は自分の辛い部位や
こり痛む部位へ的確に触れられる
ことで「氣持ち良さ」と治療者へ
安心感と信頼感を抱くようになる。

具体的な皮膚（：経穴）の状態
［(社) 全日本鍼灸学会　京都地方会報第 33 号　平成 13 年 3 月 31 日　より抜粋］



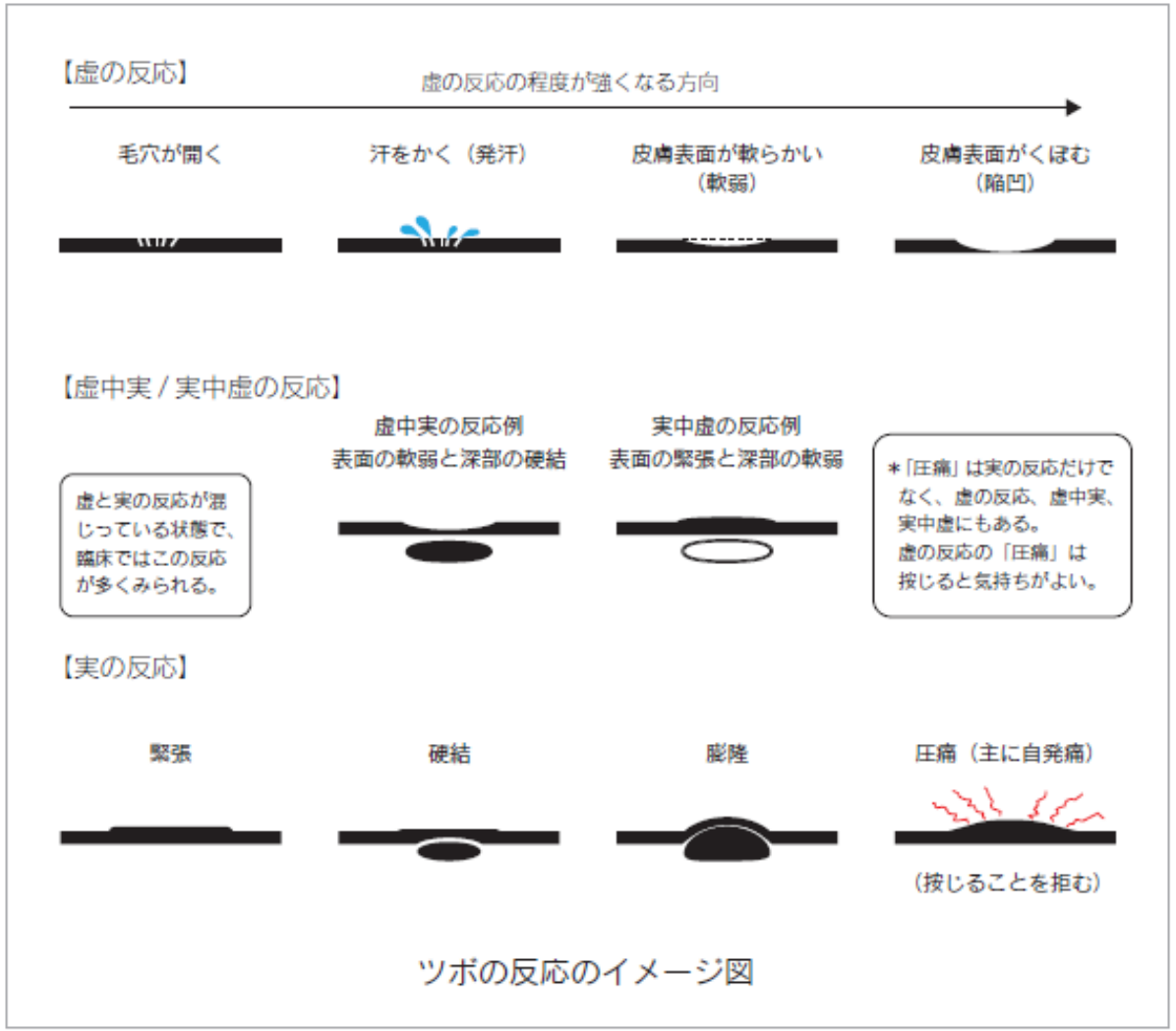
ツボの反応のイメージ図

触れる技術のトレーニング

OnOff タッチング

よく間違えられることだが、
OnOffタッチングは皮膚表面や
皮膚の浅い部分はもちろん、
皮下の深い部分をみるときにも
用いる触れ方である。
深い部分をみる場合もSPYYを行い、
しっかりと触れていく。

具体的な皮膚（：経穴）の状態
［(社) 全日本鍼灸学会　京都地方会報第 33 号　平成 13 年 3 月 31 日　より抜粋］



ツボの反応のイメージ図

VI. 実技

「触れる技術」
「手の体操」
の実際

本日の実技：3種類

1．皆さんに出てきてもらって、いとうが皆さんのお肌を触れて、
　お肌の敏感さん～しっかりさん　の順番をつけます。

2．あなた自身の合谷を、OnOffタッチングで触れて、
　合谷の絵をえがいてみましょう。
①はじめに伊藤のデモンストレーションを見てもらいます。
②各ベッドへ戻って、実習を行います。
　その間に伊藤が皆さんのお肌へOnOffタッチングで触れて
　いきます。

本日の実技：3種類

3．鍼灸臨床の診察技術や治療技術が上手くなる
　　手の体操を、実際に行ってみましょう。

☆時間の関係もあるため、できるところまでやってみます。

手の体操：

あなたの中医鍼灸の治療技術と診察能力を
今よりも高めるために

私が伝えている基本の手の体操は10種類あります。
今回はその中で最も基本的体操　6種類　をお伝えします。

1. 手の回内・回外運動
2. 手の掌屈・背屈運動
3. 脈診の三本指（四本指）運動
4. 親指の回転運動
5. 第一指・第五指のくっつけ離せ運動
6. 両手のグー・パー運動

Ⅶ. 本講義のまとめ：２つ

◎触れる技術や鍼灸技術は学ぶことができる。
　どの時期からでも学んで、今よりも治せる鍼灸師になれる。

◎触れる技術や鍼灸技術はいつからでも学ぶことができる。
　しかし、気が付いたら早く始めた方が良い。

参考文献

伊藤和真他「日本の鍼灸諸派の現状」『社会鍼灸学研究』6号（2011）pp. 5-9.

伊藤和真「「難しい病」への向かい方」『Tehamo』3巻，2号（通巻7号 2023），pp. 44-49.

伊藤和真「治療構造理論と身体現象論的鍼灸治療の運用ー頭痛とめまいの症例を通してー」『Tehamo』4巻，2号（通巻10号 2024），pp. 99-105.

伊藤恒雄『がん患者の苦痛に対する鍼灸治療の特徴とがん治療に関する鍼灸師の技術習得』京都大学博士論文，2015年.

講師論文：
京都大学博士論文(2015年)
『がん患者の苦痛に対する鍼灸治療の特徴と
がん患者に関する鍼灸師の技術習得
ー鍼灸師とがん患者への聞き取り調査と
質的研究を用いてー』

名古屋(9/28)を皮切りに東京(12/14)、熊本(2/1)、大阪(2/15)、そして全国各地でセミナーを行わせていただく予定です。

現在、触れる技術を一人でも多くの方々へお伝えして患者さん、鍼灸師の方の笑顔をつくる活動をしています。

各都道府県の鍼灸師会様や鍼灸マッサージ師会様などの業団様、個人様などで触れる技術講義ご希望がございましたら、伊藤和真もしくはセイリンスタッフ様へお声掛けください

m(＿＿)m

令和8年
1月25日(日)

主催:(一社)愛知県鍼灸師会

【時間】9:00～11:30
【会場】ウインクあいち 1209号室

(一社)愛知県鍼灸師会 第83回 学術講習会

「鍼灸師の未来予想図」

ー医療連携・AIと触れる技術ー

(公社)全日本鍼灸学会認定C講座、生涯研修対象講座対象

【講義内容】

1.現在の社会状況
　①医療連携：講師が行っている「医師向け鍼灸勉強会」の体験からみえること
　②ＡＩ状況：書籍やインターネットなどの情報から一般社会にもＡＩが浸透していること
　③これらの状況から今後、鍼灸師が活躍するために必要なこと
2.触れる技術の必要性と具体的内容
　前述講義内容から導いた、鍼灸師に必要な触れる技術を座学で学びます。
3.触れる技術の実際を実技で学び、具体的な触れる技術を習得します。

実技供覧

定員 40名

講 師：伊藤 和真 先生

鍼灸研修会 知足 代表
鍼灸治療院 鶴舞社中 院長

【略歴】明治鍼灸大学研修鍼灸師、藤本蓮風先生（北辰会会長）内弟子等を経て、名古屋医専鍼灸あん摩マッサージ教員養成学科専任講師。
2015年に京都大学博士号（人間・環境学）取得。2018年に鍼灸研修会 知足開催。

【会　場】
ウインクあいち 1209号室
愛知県名古屋市中村区名駅４丁目４－３８
電話：０５２－５７１－６１３１
最寄り駅：名古屋駅
[ユニモール５(東側)] 徒歩１分

【申込み】
ＱＲコードを読み取り、Google フォームからお申し込みください。

※オンデマンド配信あり

【申込期日】令和8年1月24日(土)１２：００迄　※参加費のお支払いは受講後でも大丈夫です。

【参加費】(一社)愛知県鍼灸師会／日本鍼灸師会／全日本鍼灸学会／愛知県鍼灸マッサージ師会／経絡治療学会／日本良導絡自律神経学会

上記会員 2,000円　学生会員 1,000円　一般 3,000円　一般学生 1,500円

お問い合わせ

一般社団法人 愛知県鍼灸師会
Aichi Acupuncture & Moxibustion Association

〒451-0063 名古屋市西区押切2丁目2-5
TEL:052-908-0123

お知らせ：１月２５日（日）
愛知県鍼灸師会講演
「鍼灸師の未来予想図」

かなり、とんがった講義を準備しています。
お話しを聴いて欲しいです。
アーカイブもあります。下のQRコードを
お読みください。