

2024年12月15日
日本中医鍼灸研究会

伝統医学の全体像を知る
～中国医学のフレームワーク～

伝統醫學研究所 日色鍼灸院
日色雄一

【略歴】

- ・ 1996年4月 明治鍼灸大学入学
- ・ 1999年3月 鍼灸師国家資格取得
株式会社オリエント出版社主催の中国研修に参加
- ・ 2000年3月 明治鍼灸大学（現明治国際医療大学）卒業、鍼灸学
学士取得
- ・ 2000年4月～2002年3月 整骨院にて勤務
- ・ 2002年より武蔵野美術大学廖赤陽教授に師事。一指禅功を中心に
気功、養生学を学ぶ

【略歴】

- 2002年～：中国中医研究院（現中国中医科学院）附属広安門病院鍼灸科にて研修
- 2004年：甘肅省蘭州市鄭氏鍼灸研究所にて鄭魁山教授と鄭俊江先生に師事
- 2008～2011年：北京中医薬大学基礎医学院博士課程にて銭超塵教授の指導の下、博士（医学）取得
- 2011年12月：横浜中華街にて傳統醫學研究所日色鍼灸院を開業

【現職】

- 株式会社日色鍼灸院代表取締役
- 世界医学気功学会常務理事
- 日本伝統鍼灸学会理事・国際部副部長
- 東邦大学非常勤講師
- 無為気功養生会師範
- 無為気功養生会横浜中華街教室を主宰
- 日本中医鍼灸研究会理事
- 一般社団法人TRI Approach代表理事

【講義内容】

1. 老中医の教え
2. 中医学の全体像を知る
3. 「絶招（必殺技）」を身につける
4. 奇跡が起こりにくい現代社会
5. 鄭氏鍼法から学ぶ「功夫」
～刺鍼と揣穴の修得～



1. 老中医の教え

老中医張士傑先生
(張太溪) (1931-2016)

中医是雜学。
(中医は雜学)





一指禅功
劉永言師爺

- 2000年前のものがそのまま使えるわけではない
- 禅は空
- 空は全てを取り込み、許容する



鄭氏鍼法第五代繼承者

- 鄭俊江老師
- 所有的事情為你服務
- すべての物事があなたのために役立ちます。



2. 中医学の全体像を知る



赤ワイングラス



白ワイングラス



シャンパングラス



ゴブレット



デザートスプーン・フォーク



バターナイフ



スूपスプーン



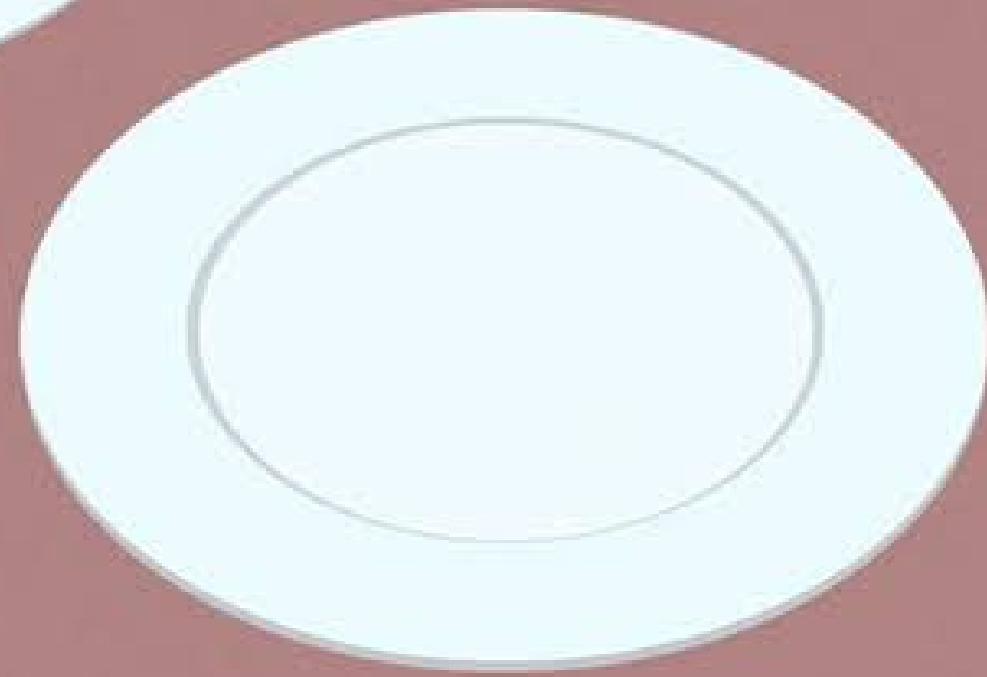
オールドブルナイフ



フィッシュナイフ



ミートナイフ



ミートフォーク



フィッシュフォーク

オールドブルフォーク

コース料理（種類と食器）

- 箸だけで食べるとどうか？
- ナイフ
- フォーク
- スプーン

⇒料理に合わせて道具を使い分ける（食べやすい！）

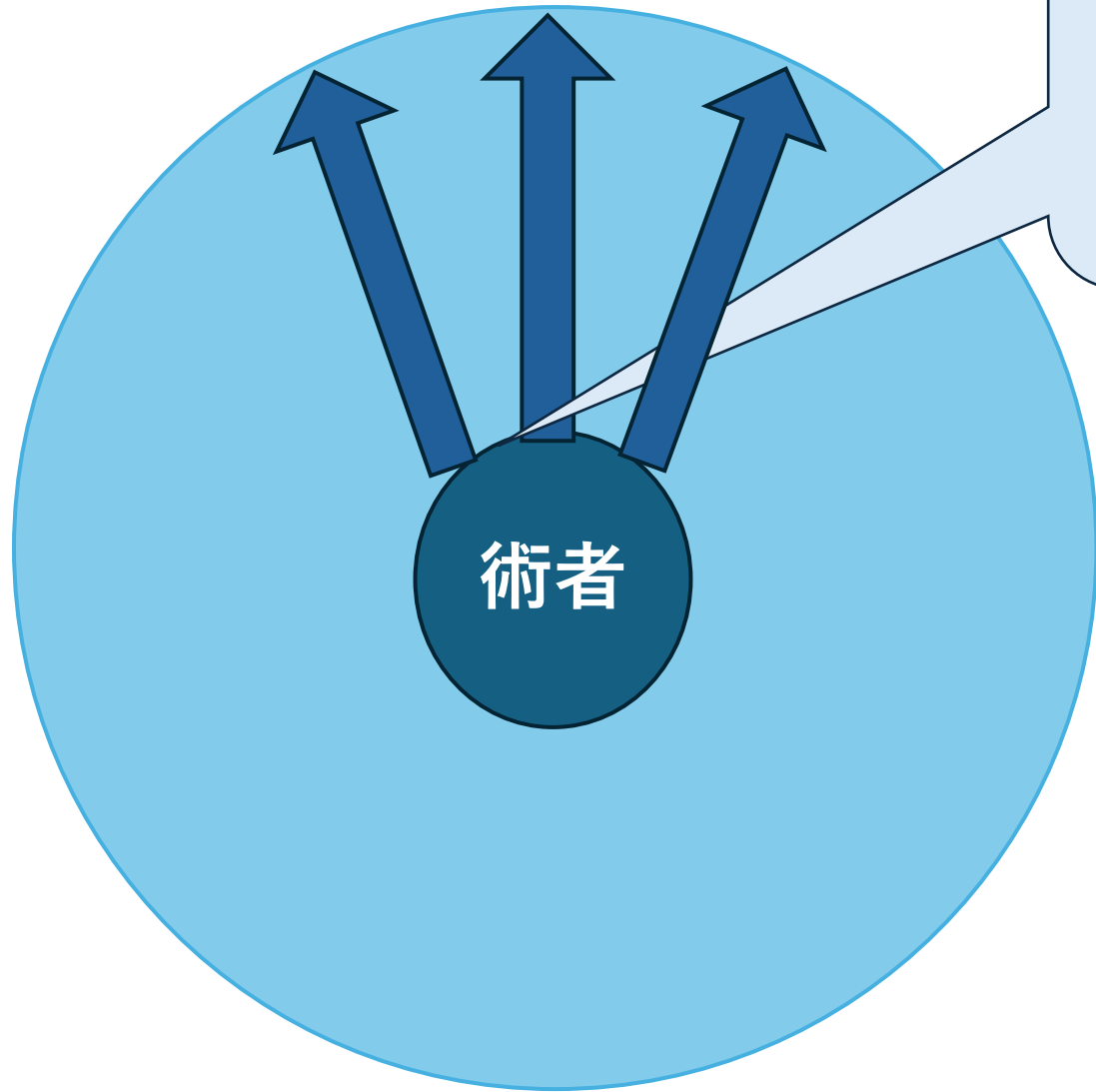
2. 中医学の全体像を知る

中医六芸

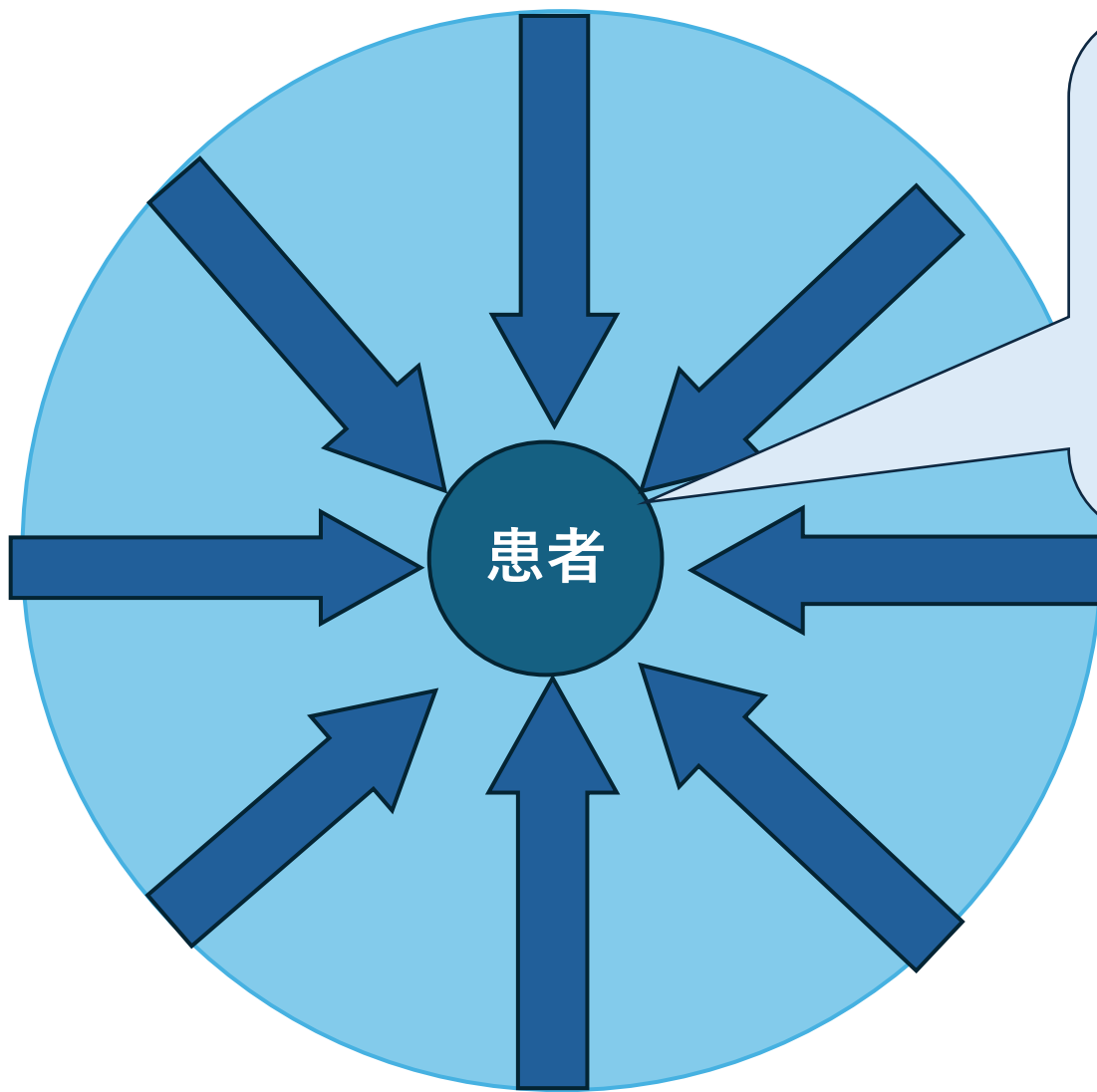
- ① 砭
- ② 針
- ③ 灸
- ④ 薬
- ⑤ 導引
- ⑥ 按蹻

2. 中医学の全体像を知る

- 食療、薬膳
- 薬敷
- 芳香療法
- 刮痧
- 手診手療（全息療法）
- 足療
- 耳穴療法
- 点穴
- 中薬（漢方薬）
- 鍼（毫鍼、大鍼、巨鍼、員利鍼、圓鍼、鍤鍼、燔鍼、火鍼、鑱鍼、鉞鍼、鋒鍼...）
- 灸（直接灸、隔物灸、棒灸）
- 香薰
- 気功
- 正骨（整骨）
- 推拿按摩



術者のこだわりで
施術、対応



患者の状況に合わせて
施術、対応

1のことを100できるより、
100のことを1できた方が良い。

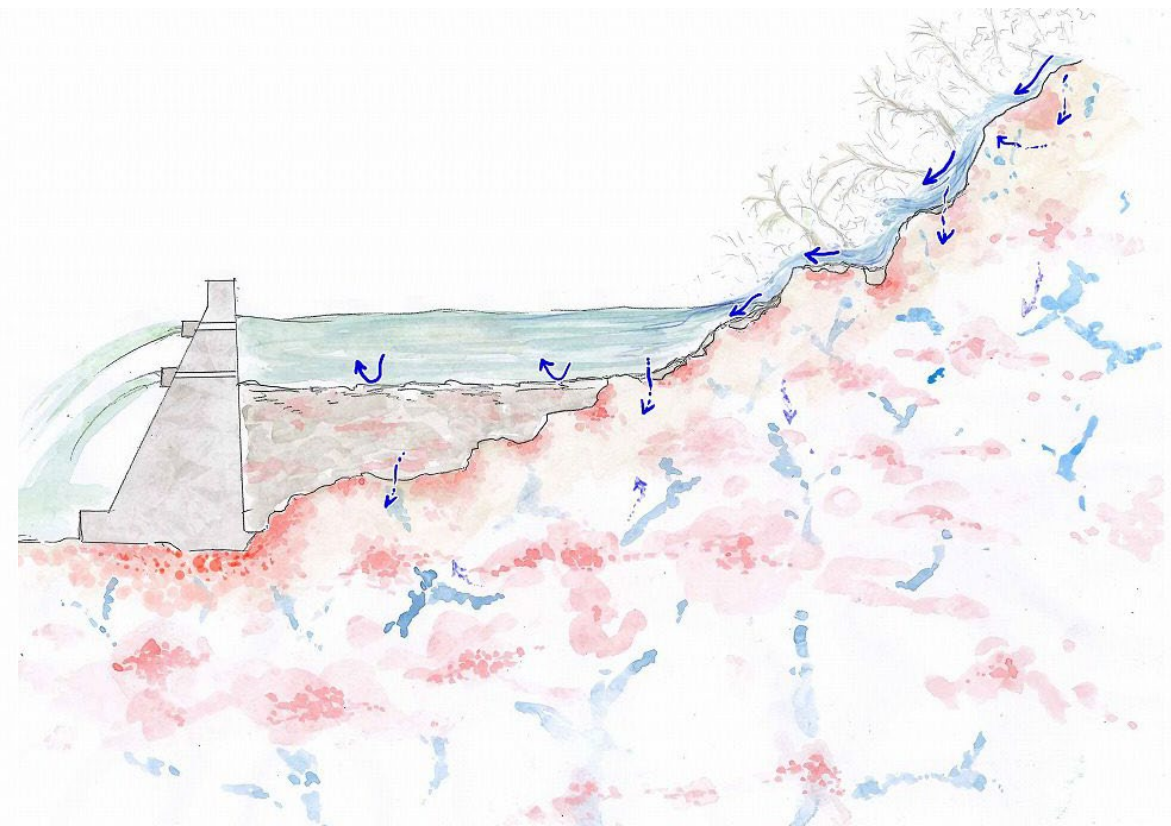
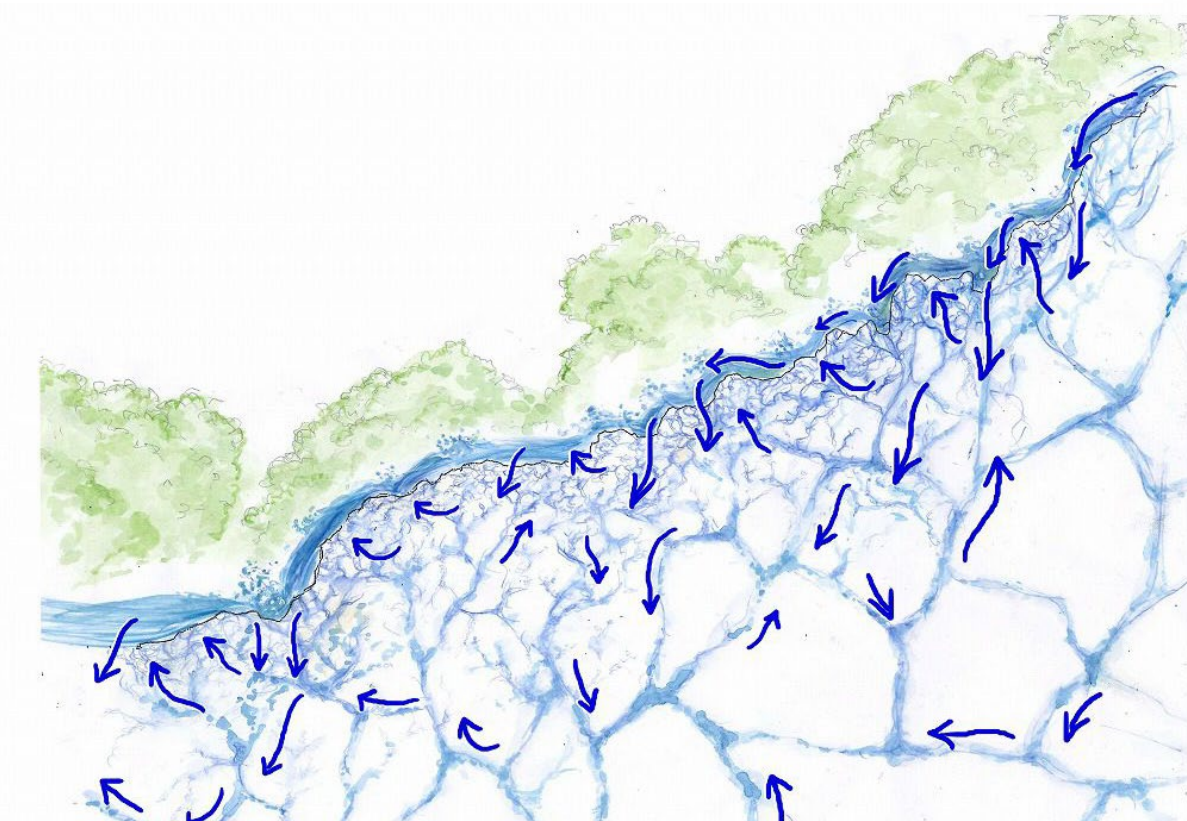


学百家法、練一家功。

守一。

最

- 気が循環している健康的な状態（平人）
⇒ 一気周流、円運動
- 如環無端：経絡の循環



川の水流

- 流水不腐，戶樞不蠹，動也。形氣亦然。形不動則精不流，精不流則氣鬱。（『呂氏春秋・尽数』）

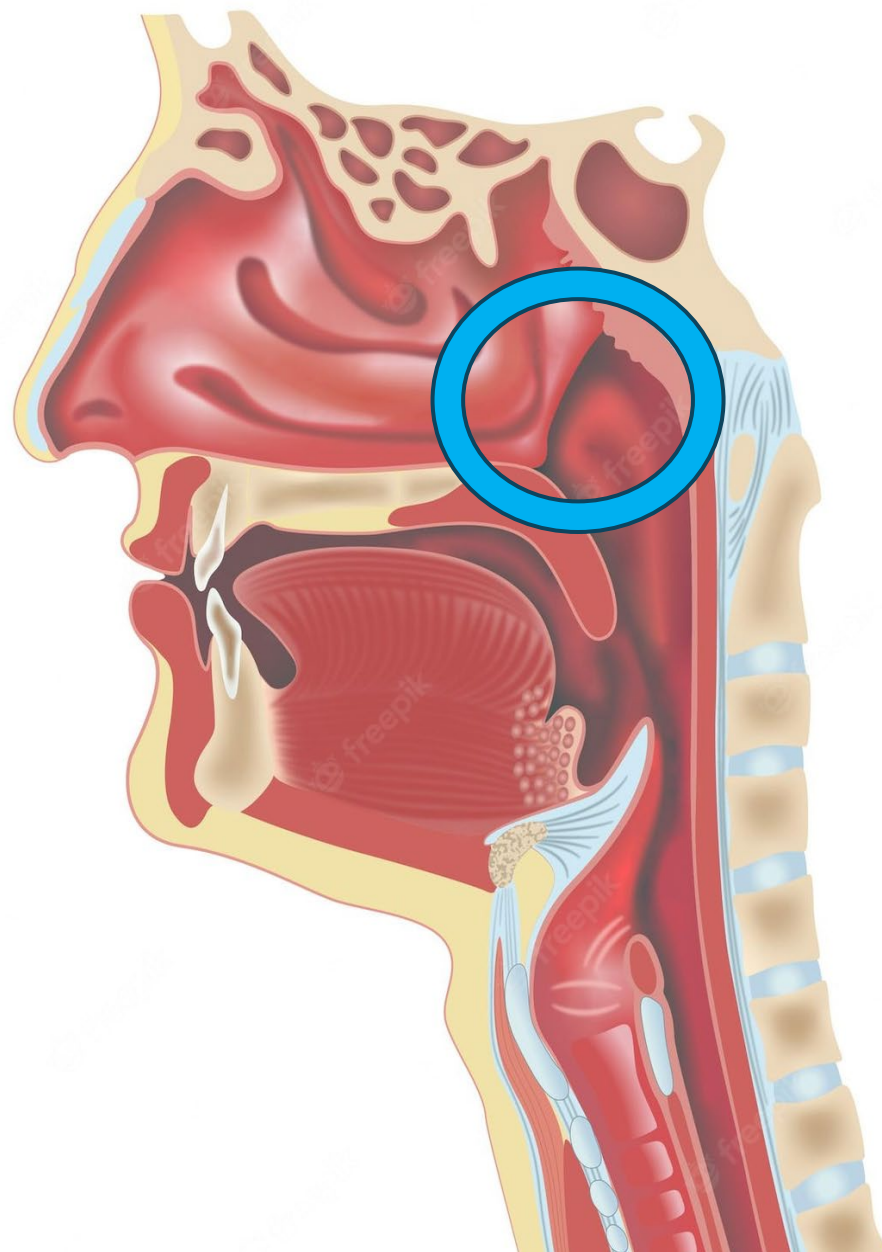


3. 「絶招（必殺技）」を身につける

- ① 鄭氏鍼法
- ② 鼻鍼（鼻みがき）
- ③ 刺絡
- ④ 一指禅功点穴
- ⑤ 手法
 - ・ 玉枕関
 - ・ 挟脊関
 - ・ 尾閭関
 - ・ 十二関

• 鼻鍼（硬鍼、軟鍼）

- 醒腦開竅
- 通鼻導香
- 清熱解毒
- 活血化瘀
- 利水消腫
- 疏通經絡
- 舒筋活絡
- 宣肺止咳
- 明目耳聰
- 通經止痛



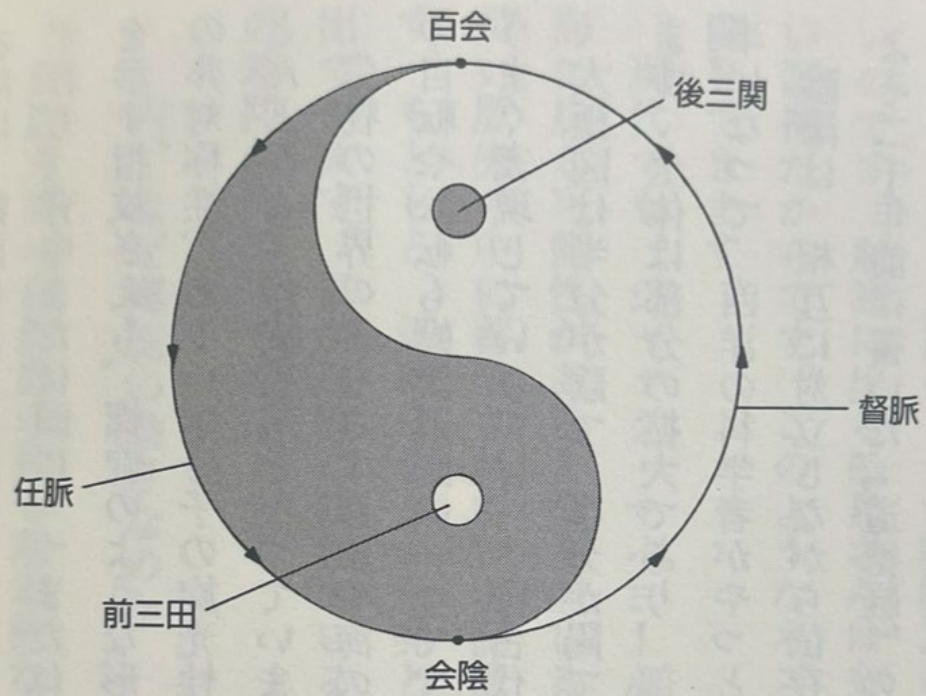


図4 太極図

出典：廖赤陽、廖萃萃『実践気功健康法』
 (春秋社、2004年)、p38、p44

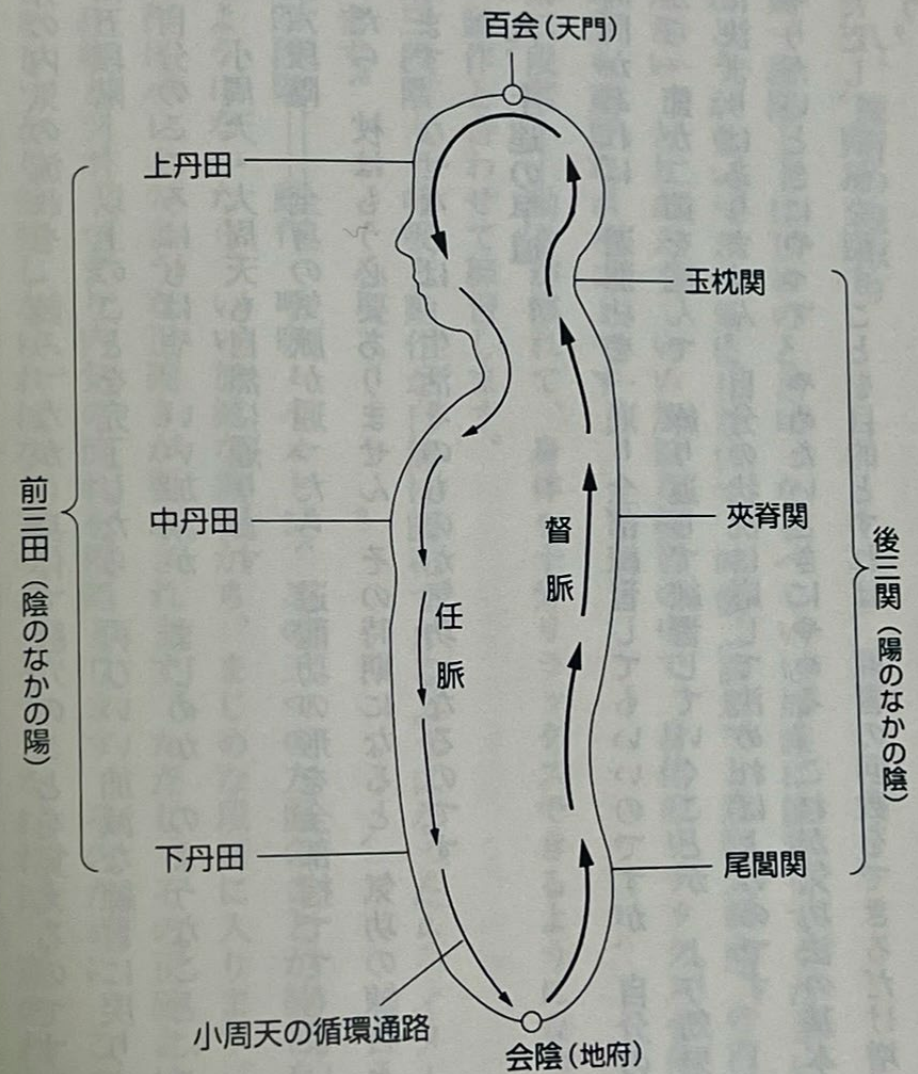


図5 小周天図

- 形不正則氣不順，氣不順則意不寧，意不寧則氣必散亂
- 骨正筋柔，氣血以流（『素問・生氣通天論』）

- 動きにおける陰陽
- 構造が崩れると動きが破綻し、痛みの原因になる

- 姿勢と心の状態
- 猫背で元気澆刺な人はいない
- 横隔膜が緊張すると呼吸が浅くなる
- 構造の調整によって心の調整

形と神

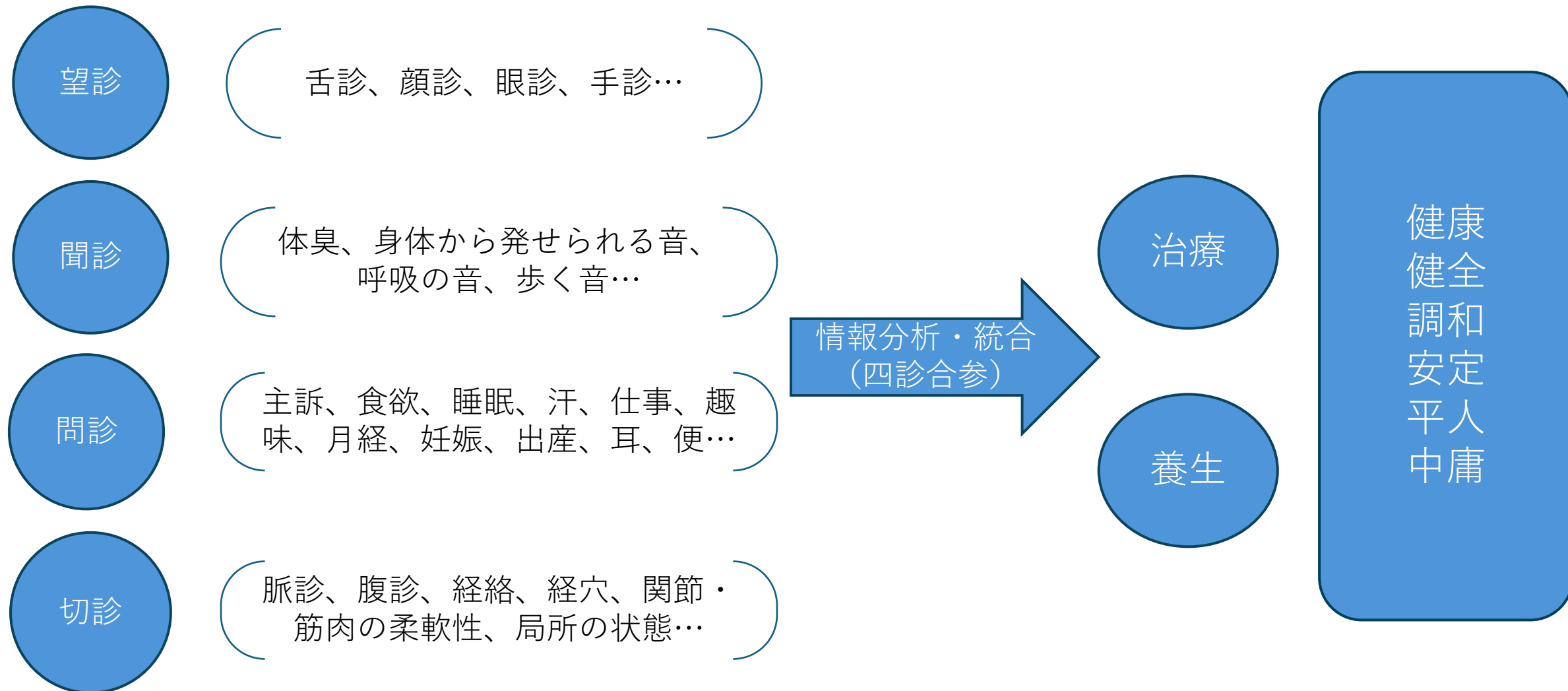
- 形⇒陰⇒構造
- 神⇒陽⇒機能

- 陰陽互根、陰陽対立、陰陽制約、陰陽転化、陰陽消長・・・

例) 心臓：血液の循環ポンプ機能、血液の拍出、血液循環の制御
⇒構造が壊れると（冠状動脈の閉塞）・・・
⇒心筋の壊死
⇒機能低下

【四診（望聞問切）を通して情報収集、分析へ】

- 四診によって得られる情報を照らし合わせることで、より正確な状態を知ることができる。



4. 奇跡が起こりにくい現代社会

- 
- 雨漏した家は何ヶ所修繕すればいいか？
 - 治病必求於本（『素問・陰陽応象大論』）



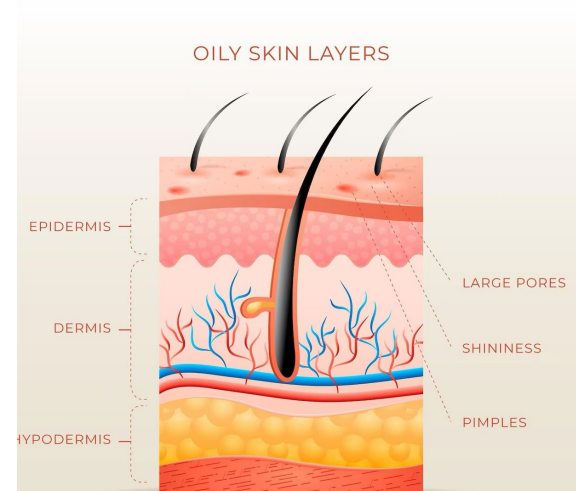
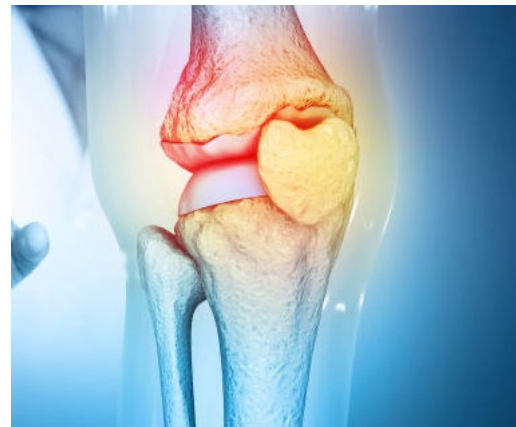
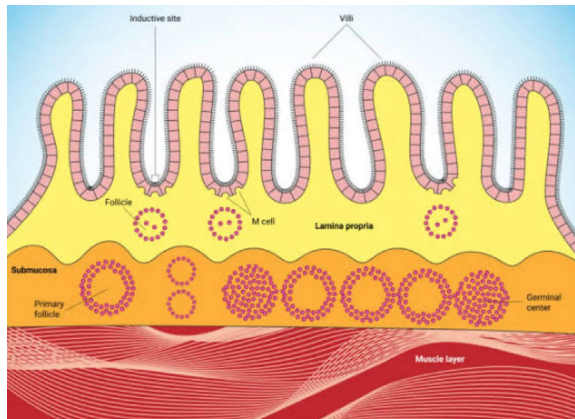
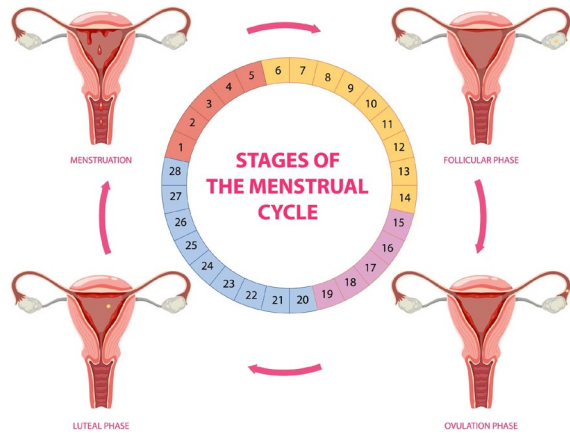
【氣について】

- 人受氣於穀(『靈樞・營衛生会』)
- 故穀不入，半日則氣衰，一日則氣少矣。(『靈樞・五味』)
- 氣者，人之根本也。(『難經・八難』)
- 人之有生，全賴此氣。(『類經・撰生類』)

⇒ 万物及び生命活動、全てが氣に頼るものである。

栄養、休息、運動が足りない・・・ ダメージが蓄積すると・・・

- 生体恒常性（ホメオスタシス）により、体内の環境を一定に保とうとする（太極、陰陽、円運動、生命場）
- 生命維持に必要な呼吸、心拍、血糖値、血圧などを優先
- 優先順位が低いものから削られていく
⇒ 髪の毛、爪、皮膚、粘膜、ホルモン、関節、酵素、エネルギー





Q. 以下の症状がある者には何が起こっているか？

- 腹部膨満感
- ガス
- 倦怠感や慢性的な疲労感
- 口腔内の白苔や口臭
- 食品アレルギーや過敏症状
- 糖質への異常な渴望
- 口角が切れる（なかなか治らない）
- カッテージチーズのようなおりもの



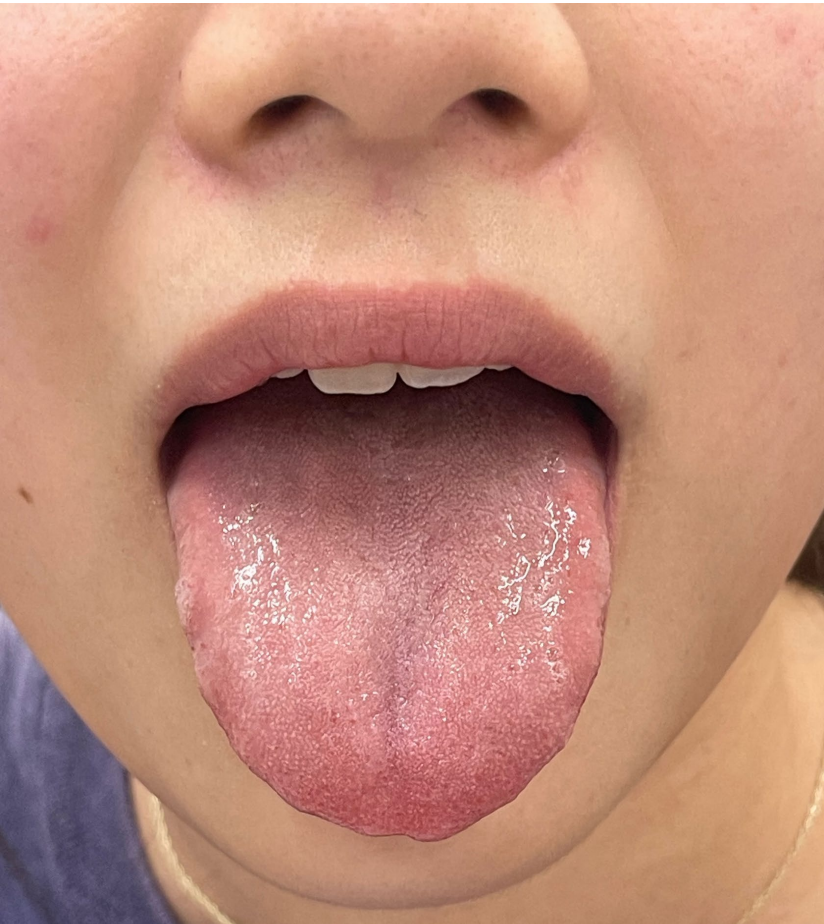
A. **FIBO** (Fungal Intestinal Bacterial Overgrowth)

- 腸内真菌異常増殖症

特にカンジダ菌 (Candida) などの真菌が腸内で過剰に増殖した状態

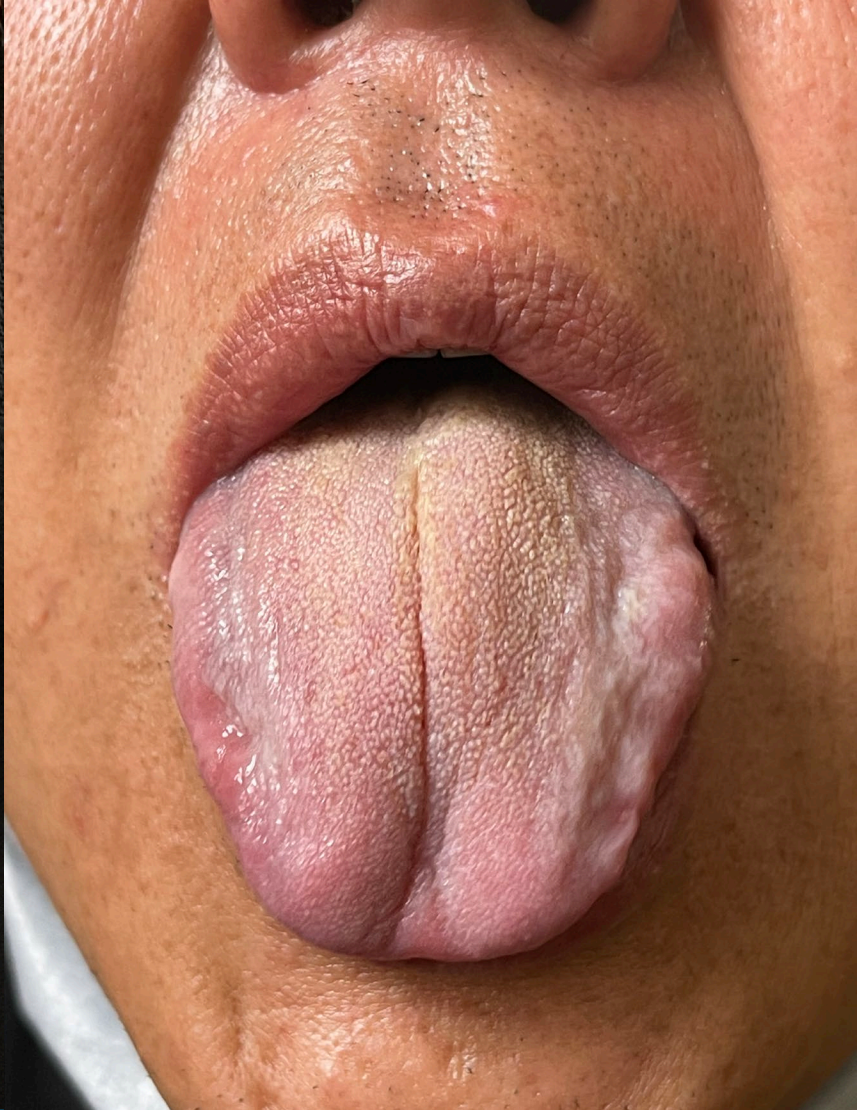
- 原因：

- 抗生物質の長期使用 (腸内細菌のバランスが崩れる)
- 糖質の過剰摂取 (真菌のエサとなる)
- 免疫力低下 (ストレス、慢性疾患)
- 腸内環境の乱れ







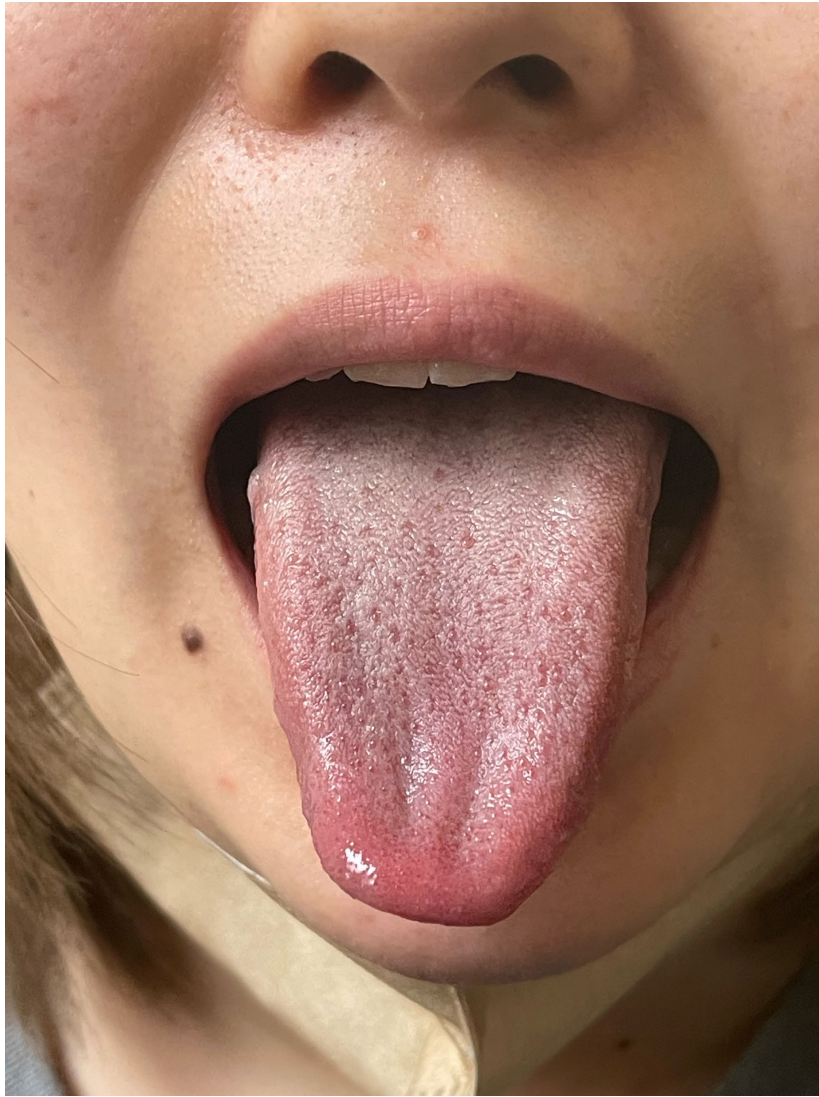


症例：19歳、女性

主訴：

- ① 頭痛
- ② 朝起きられない吐き気
- ③ やる気が出ない
- ④ 食欲不振
- ⑤ 生理痛
- ⑥ 下痢と便秘を繰り返す
- ⑦ 立ちくらみしやすい

- 病院では・・・
- 原因不明
- あとはMRIを撮るしかない



40歳、女性
ノルウェー人

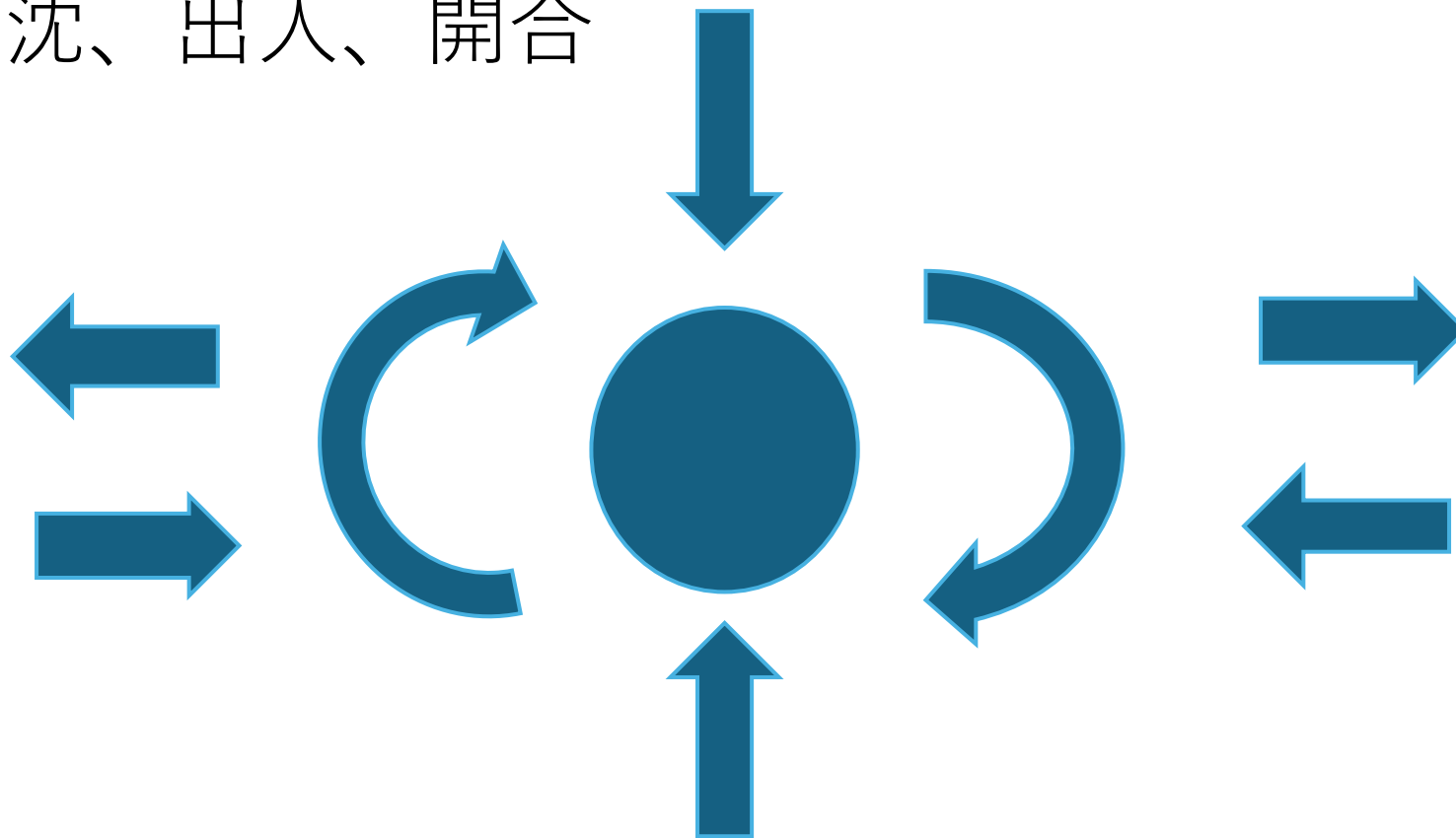
- レイノー病
- 過敏性腸症候群
- 不眠（中途覚醒）
- めまい
- 食欲不振
- いつも寒い
- 食べると胃が痛くなる
- 痔

- 交感神経優位
- 低血糖
- タンパク質不足
- 感染（A、B型肝炎抗体）
- エネルギー不足



気の運動法則（気機）

- 昇降浮沈、出入、開合
- 円運動



気の運動法則（気機）

- 昇降浮沈、出入、開合、円運動
- 心臓の拡張・収縮
- 血管の拡張・収縮
- 毛穴の拡張・収縮
- 瞳孔の拡張・収縮
- 胆嚢、胆管の拡張・収縮
- 呼吸（昇降、開合、出入）



5.鄭氏鍼法から学ぶ「功夫」

～刺鍼と揣穴の修得～

- 初代：鄭雲祥（1850-1920）
- 二代：鄭老勳
- 三代：鄭毓琳(1896-1967)：曹順徳、霍老順
- 四代：鄭魁山（1918-2010）河北省安国県人
- 五代：鄭俊江（1950-2015）
- 六代：翟軍、鄭嘉月、鄭嘉太

5.鄭氏鍼法について（中国伝統鍼法）

- ① 陰陽論、五行学説、八卦などの思想を基礎とする
- ② 子午流注、靈龜八法（時間医学）
- ③ 伝統鍼法

鄭毓琳老師





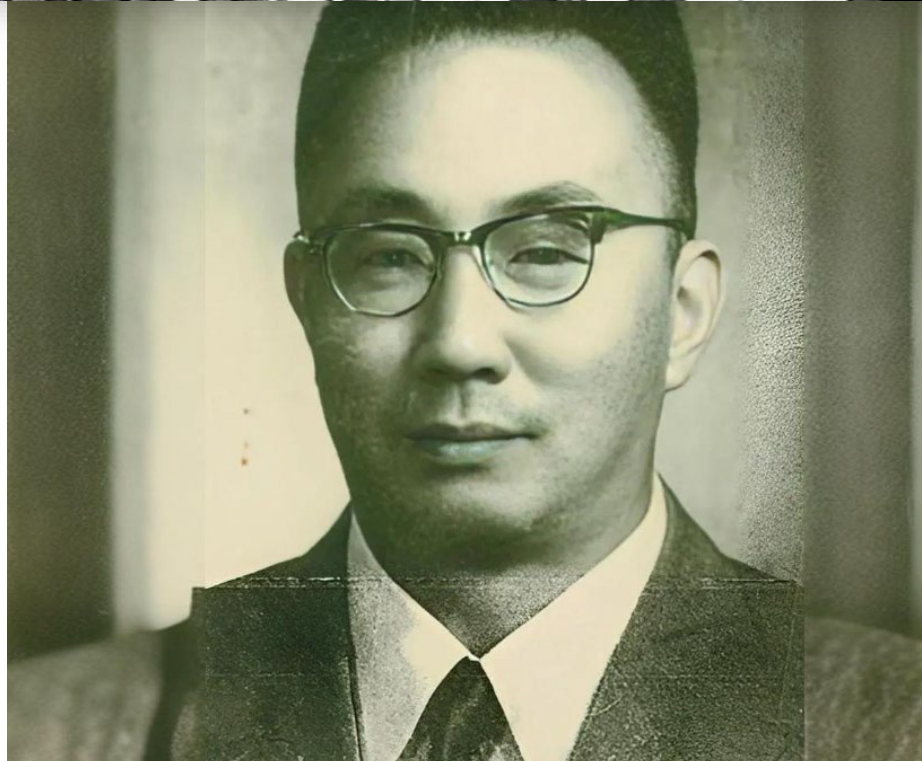
西北鋨王
鄭魁山老師

手技が先か？経穴が先か？

- 難不在穴，在手法耳。明於穴而手法不明，終生不醫一疾；
- 明於手法而因症尋穴，難者多而顯而易知者亦不少矣……習此首學手法，次學認症，而以尋穴為末務
(清・李守先『鍼灸易学』)。



弁証論治??



- 陸瘦燕 (1909-1969) 老中医
- 朱汝功 (1913-2017) 老中医
- 1日700人
- 俞穴主治?

基本功（鍛錬法）

「功夫」（gōng fu）

⇒時間、労力、経験を積み重ねたもの・こと

「練武不練功，到老一場空」

基本功（鍛鍊法）

- ① 五花蓋頂（五指空掌）
- ② 金經功（LOK）
- ③ 五禽戲：虎形（虎爪功）
- ④ 八字功（抻筋拔骨）
- ⑤ 三關通氣法
- ⑥ 唯掌論（長野仁先生提唱）
- ⑦ 練鍼法（子午法）

揣穴

- 『難經·七十八難』：知為針者信其左，不知為針者信其右，當刺之時，必先以左手壓按所針之處。
- 揣，量也。（『說文解字』）

揣穴（定穴）法

- 揣穴とは鍼刺の前の動作であり、揣模し、筋肉の厚薄を知り、経穴の深淺を明確にし、経穴の空隙の大小を知る。
- また、筋肉を押し広げ、最も的確な指感のある場所を見つける方法である。
- 『説文解字』に「揣,量也。」とある。「揣」とは「測量する」という意味である。経穴の深さ、筋肉の厚薄、血管の有無などを知る。「穴」は「経穴」のことである。つまり、経穴の深さを量る（測る）のである。
- 手技を行う上で揣穴は必要不可欠の操作であり、この操作がなければ鍼刺手技は絶対に成功しない。揣穴は鍼刺手技においては鍼を刺入する前の操作である。

揣穴（定穴）法

- 左手（押手）は経穴を探し出す際に重要な役割を果たす。
- また、経穴とは別名「孔穴」というが「孔(kǒng)」は「空(kǒng)」と通じ、「洞（小洞，窟窿）」を意味する。つまり、揣穴で経穴を探り、空洞のような穴がある場所を取穴する。
- 経穴を探す感覚を何度も繰り返して練習することが上達への近道である。
- 鄭魁山先生云：「揣穴也是一種功夫！」

揣穴（定穴）法

• 揣穴の目的は以下のとおりである。

- ① 経穴の深さ、筋肉の厚薄、血管の有無などを知る。
- ② 刺鍼時に腱、血管及び神経の損傷を回避する。
- ③ 鍼感をコントロールする。
- ④ 左手で経穴の下の変化を感じ取ること。

行氣法、守氣法

- 『素問·寶命全形論』：「經氣已至，慎守勿失」
- 『靈樞·小針解』：「上守機者，知守氣也」

単式補寫手技

- ① 呼吸補瀉（患者の呼吸に合わせる）
- ② 迎随補瀉（経絡の流れと鍼尖の向き）
- ③ 提挿補瀉（鍼の上下の動き）
- ④ 九六補瀉（鍼の動きの回数）
- ⑤ 捻転補瀉（鍼の左右の動き）
- ⑥ 宮衛補瀉（補瀉を行う位置）
- ⑦ 徐疾補瀉（鍼の動きの速度）
- ⑧ 開闔（合）補瀉（抜鍼後の動作）
- ⑨ 虚実補瀉（補瀉手技を行った後の鍼下の感覚、緊張と弛緩）

複式補寫手技

1. 燒山火（補法）
2. 透天涼（瀉法）
3. 熱補法
4. 涼瀉法
5. 進火補法
6. 進水瀉法
7. 蒼龜探穴法（行氣法）
8. 赤鳳迎源法（瀉法）
9. 白虎搖頭法（瀉法）
9. 青龍擺尾法（補法、溫散法）
10. 龍虎交戰（疏通法）
11. 子午搗臼（疏通法）

鄭氏家伝鍼法

- 鄭氏家伝鍼法は、鄭毓琳先生が長年の臨床実践に基づいて焼山火、透天涼などの複雑な伝統鍼刺手法を改良し、簡易化した常用手技である。簡便、易学、実用、即効性に優れている。

- ① 二龍戲珠法
- ② 喜鵲登梅法
- ③ 金鈎釣魚法（瀉法）
- ④ 白蛇吐信法
- ⑤ 怪蟒翻身法
- ⑥ 金鷄啄米法（小提挿）
- ⑦ 老驢拉磨法（瀉法、先深後浅）
- ⑧ 鼠爪刺法