

中医国际教育教科書シリーズ

総編集 劉平

副総編集 張碧英

上海中醫藥大學國際教育學院總企劃

推拿学

編著 鈕桂祥 陸萍 共著 顏歆 朱根勝

上海科學技術出版社

中医国際教育教科書シリーズ

総編集 劉平

副総編集 張碧英

推拿学

上海中医薬大学国際教育学院総企画

編著

鈕桂祥 陸萍

共著

顔歆 朱根勝

上海科学技術出版社

图书在版编目(CIP)数据

推拿学: 日文 / 上海中医药大学国际教育学院编.
—上海: 上海科学技术出版社, 2018. 7

中医国际教育系列教材

ISBN 978-7-5478-3993-5

I. ①推… II. ①上… III. ①推拿—国际教育—教材—日文 IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 089516 号

推拿学

編著 鈕桂祥 陸 萍

上海世纪出版(集团)有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码 200235 www.sstp.cn)

印刷

开本 787×1092 1/16 印张 12.5

字数 200 千字

2018年7月第1版 2018年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-3993-5/R·1612

定价: 100.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题, 请向工厂联系调换

中医国際教育教科書シリーズ

総編集 劉 平 副総編集 張碧英

《中医基礎理論》

編著 張碧英 張再良

《中医診断学》

編著 鈕桂祥 鐘祥華

《中薬学》

編著 張碧英 郭 忻

《方剂学》

編著 鈕桂祥 文小平

《中医内科学》

編著 朱根勝 鈴木康仁 村上梧庵

《鍼灸学》

編著 鈕桂祥 具紫勇

《推拿学》

編著 鈕桂祥 陸 萍

序

現在の世界医学システムを見ると、多くの国と地域では、西洋医学システムが主流となっており、同時に、全世界では、疾病の予防と治療をする為に、70%の人が、ある程度、伝統医学と言う手段を利用しています。

アジアの3大伝統医学システムとして、中国伝統医学は、そのうちの最大のものであり、それは深遠な中華文明に伴って海上と陸地という2本のシルクロードを通して早くもアジア各国に、伝わっていきました。これは、我々中国が世界医療衛生事業に尽くした大きな貢献です。

今日の世界医療衛生事業は、新しいチャレンジに直面しています。このチャレンジは、医学目的の調整と医学モードの転換に現れています。現代医学は、疾病を対象とし、病因の除去、病理の矯正、病巣の切除を目的とする治療となっており、こうした認識観は医療と社会の実践の中に益々その不十分な所と限局性が現れ、人々の深い反省を呼んでおり、それにより医学目的の調整と医学モードの転換と言う論議を引き起こしました。現在、元来の疾病に対抗することを目的とする医学から、健康維持、健康増進、疾病の予防、人間の自己健康能力を発揮させる事を目的とする医学へ、徐々に転換し、疾病を除去する事を目的とする生物医学も、生物—社会—心理—環境と言う医学モードへ転換しつつあります。

中国医薬学は、中華民族が長期に亘って、人体の健康を模索している過程で、累積してきた医学文化の至宝であり、その源は遠く、歴史は長く、内容は広くて奥深いものです。此処数十年来、国内外の現代医学と科学技術の発展に伴い、中国医薬学の科学価値と臨床価値が、益々世界の人々の注目を集めています。人体は1つで全体であると言う考え方、弁証論治、総合調整と言う理念は、現代主流医学に日増しに浸透し、深い影響が生まれています。多くの国々は、中国医薬学を自分の国の代替医療、或いは、補助医学の一つとしています。中国医薬学は、世界に進出し、現代医学と互いに長所を取り入れ、短所を補い、人類の共通の健康問題を解決する為に、共に発展させる時代が、既に到来していると思われれます。

中日両国医学文化交流は、源は遠く、歴史は長いです。1500年前に、既に、中国の灸治療術等、中国医薬の技術は、唐代の中国文化と共に、日本に渡りました。明治維新迄は、「漢方医学」は、日本の国医として、日本国民の健康の為に重要な貢献をしました。それと同時に、中日両国民を

連携する重要な文化の絆ともなりました。今日に至って、中日両国医学発展の社会文化環境に、大きな変化が起こり、両国伝統医学発展の軌跡は異なりますが、両者の間を連携する「架け橋」が、築かれていて、つまり、中医薬文化の生命力は留まる処を知りません。中医薬の古方方剤の開発・研究、及び製薬技術に対する日本の研究は、我々に多くの重要なヒントを与えてくれましたが、中医薬基礎理論、及び中薬の現代薬理に対する中国の研究は、日本国民の中医薬の科学技術と中医薬文化を勉強、理解するために手がかりを提供しました。

「長風破波会有期、直掛雲帆濟滄海」(大業を成す時が到来すれば、直ぐ帆を揚げて、大海原へ漕ぎだそう。)

中日両国の医学文化交流は、責任が重く、道程は未だ遠いと思います。私は、この『中医国際教育教科書シリーズ』の出版は、両国の医学と文化の交流に、新たな貢献が出来、新しい医学の「シルクロード」になれる事と確信しております。

上海中医薬大学

学長 陳凱先

2009年4月 上海にて

編著者の説明

はじめに、この本の編纂意図を記しておきます。

【1】出版の背景

中国医学と日本の東洋医学の理論体系は、共通する所もあり、また違う所もあります。中国医学と日本漢方では、用語が異なっており、文字が同じでも意味が違うこともあります。日本漢方でも流派によっては、必ずしも用語の意味とか内容が同じでないという、困った状況にあるのです。

ここ数年来、中国医学や中医学が世界への進出を加速しつつあり、日本に於ける「中医学」の普及ぶりもめざましく、中日医学関係者の往来と交流は、内容の濃いものになってきており、増えつつある出版物と相まって、中医学の用語や概念は中日間では、ほぼ同じになり、考え方も本格化して、伝統医学に関する共通の言葉が増加して来しました。

世界で、中医学の普及活動を推進する為、教育を行うことは大切な事です。そこで中医学を体系化した学問として、教育するための教科書を作る必要があるのです。上海中医学大学は、WHOの指定している伝統医学合作センターとなっており、毎年多くの諸外国の方々の中医研修教育を実施しています。こうした背景を踏まえながら、上海中医学大学・国際教育学院日本部の指導教師と、日本の中医事業に携わっている医者の方々との共同で『中医国際教育教科書シリーズ』（日本語版）の制作にあたっています。この教科書シリーズは、現段階では、「中医基礎理論」、「中医診断学」、「中薬学」、「方剂学」、「中医内科学」、「鍼灸学」、「推拿学」を発行しており、更にこれからも編纂を続けていきます。

【2】企画目的

この教科書シリーズは、中医学の全体像を体系的に示すと共に、基本理論や用語そして概念を明確に定義して、広く中医学を普及させ、本格的に且つ系統的に中医学を学ぼうとする日本人の為に、正確に弁証(診断)のできる日本人中醫師を育成する目的で企画されたものです。

【3】この教科書の位置付け

この教科書シリーズでは、出来るだけ日本人が中医学を学ぶ立場に立って平易な文章を心が

け、概念の解釈が正確に出来るように、表現が明晰であり、内容が判り易く、理解し易いという実用的な中医国際教育教科書シリーズを目指して編纂したものです。

【4】編纂時の配慮

(1) 出来るだけ判り易い文章にしました。特に症状に就いては、最も近い日本の用語に書き換えています。しかし中医用語とも対照出来る事が望ましいので、日本語と表現が大きく異なる用語は、その言葉のすぐ後の()の中に注記しています。

(2) 中医専門用語は、出来るだけそのまま用いていますが、理解し難い処は、用語の後の()に補足説明しました。中医学の術語は、中国で使っているものを、出来るだけそのまま用いています。しかし、その中の難解な用語については、文章の最初に出て来た時に、その用語の後に意味を解釈しています。

(3) 中医専門用語は、本文の何処かに定義されていますので、各教科書の巻末に「索引」を設け、日本語の読み方も付けて、検索し易くしています。

(4) 『中薬学』の巻末に中薬の「検索」を、『中医内科学』の巻末に方剤の「検索」を設けて、日本語の読み方も付けています。

これらはすべて、今後の『中医学』の勉強に便宜を図るためのものです。

目次

第一章 概論

1

一、沿革	1	二、作用	4
1. 先秦時代	1	(一) 經絡疎通、氣血調和	4
2. 秦漢時代	2	1. 氣血生成	4
3. 晋時代	2	2. 氣血運行	4
4. 隋唐時代	2	3. 散寒止痛	4
5. 宋金元時代	3	(二) 理筋整復、円滑關節	4
6. 明時代	3	(三) 臟腑調整、正氣扶助	5
7. 清時代	3		

第二章 經絡と經穴

6

一、經絡の構成	6	10. 手少陽三焦經	13
二、十二經脈	7	11. 足少陽胆經	14
(一) 十二經脈の循行	7	12. 足厥陰肝經	15
1. 手太陰肺經	7	(二) 十二經脈の表裏關係及び分布	
2. 手陽明大腸經	8	法則	16
3. 足陽明胃經	8	三、奇經八脈	17
4. 足太陰脾經	9	(一) 奇經八脈の循行	17
5. 手少陰心經	10	1. 督脈	17
6. 手太陽小腸經	11	2. 任脈	18
7. 足太陽膀胱經	11	3. 衝脈	18
8. 足少陰腎經	12	4. 帶脈	19
9. 手厥陰心包經	13	5. 陰驕脈	19

6. 陽蹻脈 20
 7. 陰維脈 20
 8. 陽維脈 21
 (二) 奇經八脈の主な働き 21

四、経絡の臨床応用 22
 1. 診断において 22
 2. 治療において 22

第三章 腧 穴

一、分類 24
 1. 十四経穴 24
 2. 経外奇穴 24
 3. 阿是穴 24
 4. 特定穴 25
 5. 小児特定穴 25
 二、腧穴の作用 25
 1. 近治作用 25
 2. 遠治作用 25
 3. 特別作用 25
 三、腧穴定位の寸法表示 26
 (一) 骨度分寸定位法 26
 (二) 手指同身寸定位法 28
 1. 中指同身寸法 28
 2. 母指同身寸法 28
 3. 横指同身寸法 28
 四、十四経穴 28
 (一) 手太陰肺経穴(LU/11 穴) 29
 (二) 手陽明大腸経穴(LI/20 穴) 30
 (三) 足陽明胃経穴(ST/45 穴) 32

(四) 足太陰脾経穴(SP/21 穴) 35
 (五) 手少陰心経穴(HT/9 穴) 37
 (六) 手太陽小腸経穴(SI/19 穴) 38
 (七) 足太陽膀胱経穴(BL/67 穴) 40
 (八) 足少陰腎経穴(KI/27 穴) 44
 (九) 手厥陰心包経穴(PC/9 穴) 46
 (十) 手少陽三焦経穴(SJ/23 穴) 47
 (十一) 足少陽胆経穴(GB/44 穴) 49
 (十二) 足厥陰肝経穴(LR/14 穴) 52
 (十三) 督脈穴(GV/28 穴) 53
 (十四) 任脈穴(CV/24 穴) 56
 五、経外奇穴 58
 六、特定穴 61
 七、小児特定穴 63
 八、配穴方法 67
 (一) 近所配穴 67
 (二) 遠隔配穴 67
 (三) 対症配穴 67
 (四) 弁証配穴 68

第四章 推拿手技

一、擦法 70
 (一) 要点 70

(二) 応用 70
 二、一指禪推法 71

(一) 要点	71	(一) 要点	81
(二) 应用	71	(二) 应用	81
三、揉法	72	十四、拍法	81
(一) 要点	72	(一) 要点	82
(二) 应用	72	(二) 应用	82
四、摩法	72	十五、撥法	82
(一) 要点	73	(一) 要点	82
(二) 应用	73	(二) 应用	82
五、推法	73	十六、抖法	83
(一) 要点	74	(一) 要点	83
(二) 应用	74	(二) 应用	83
六、擦法	75	十七、振法	83
(一) 要点	75	(一) 要点	83
(二) 应用	76	(二) 应用	84
七、搓法	76	十八、摇法	84
(一) 要点	76	(一) 種類	84
(二) 应用	76	1. 頸椎摇法	84
八、抹法	76	2. 肩關節摇法	85
(一) 要点	76	3. 肘關節摇法	86
(二) 应用	77	4. 手關節摇法	86
九、按法	77	5. 腰椎摇法	87
(一) 要点	77	6. 股關節摇法	87
(二) 应用	77	7. 膝關節摇法	88
十、点法	78	8. 足根關節摇法	88
(一) 要点	78	(二) 要点	88
(二) 应用	79	(三) 应用	89
十一、捏法	79	十九、擊法	89
(一) 要点	79	(一) 種類	89
(二) 应用	80	1. 拳擊法	89
十二、拿法	80	2. 掌擊法	90
(一) 要点	80	3. 指擊法	91
(二) 应用	81	4. 棒擊法	91
十三、捻法	81	(二) 要点	91

(三) 応用	91	(一) 種類	96
二十、拔伸法	91	1. 頸部扳法	96
(一) 種類	92	2. 胸椎扳法	97
1. 頸椎拔伸法	92	3. 腰部扳法	98
2. 肩関節拔伸法	93	4. 胸背部扳法	99
3. 手関節拔伸法	94	5. 肩関節扳法	99
4. 指節間関節拔伸法	94	6. 肘関節扳法	100
5. 腰椎拔伸法	95	7. 手関節扳法	101
6. 股関節拔伸法	95	8. 足根関節扳法	102
7. 膝関節拔伸法	95	(二) 要点	102
8. 足根関節拔伸法	95	(三) 応用	102
(二) 要点	96	二十二、運法	103
(三) 応用	96	(一) 要点	103
二十一、扳法	96	(二) 応用	103

第五章 推拿の臨床応用

104

一、頸椎症	104	(四) 操作	107
(一) 治療原則	104	(五) 注意点	107
(二) 手技	104	三、頸椎椎間板ヘルニア	108
(三) 対象部位と腧穴	104	(一) 治療原則	108
(四) 操作	104	(二) 手技	108
(五) 臨床応用	105	(三) 対象部位と腧穴	108
1. 頸椎症性神経根症	105	(四) 操作	108
2. 頸椎症性椎骨動脈症	105	(五) 注意点	109
3. 頸椎症性交感神経症	106	四、肩関節周囲炎	109
4. 頸椎症性脊髄症	106	(一) 治療原則	110
(六) 注意点	106	(二) 手技	110
二、寝違え	107	(三) 対象部位と腧穴	110
(一) 治療原則	107	(四) 操作	110
(二) 手技	107	(五) 注意点	110
(三) 対象部位と腧穴	107	五、テニス肘	111

(一) 治療原則	111	(三) 対象部位と腧穴	120
(二) 手技	111	(四) 操作	120
(三) 対象部位と腧穴	111	(五) 注意点	120
(四) 操作	111	十一、腰椎変性すべり症	121
(五) 注意点	112	(一) 治療原則	121
六、手根管症候群	112	(二) 手技	121
(一) 治療原則	112	(三) 対象部位と腧穴	121
(二) 手技	113	(四) 操作	122
(三) 対象部位と腧穴	113	(五) 注意点	122
(四) 操作	113	十二、変形性腰椎症	122
(五) 注意点	113	(一) 治療原則	123
七、腱鞘炎	113	(二) 手技	123
(一) 治療原則	114	(三) 対象部位と腧穴	123
(二) 手技	114	(四) 操作	123
(三) 対象部位と腧穴	114	(五) 注意点	123
(四) 操作	114	十三、頭痛	124
(五) 注意点	114	(一) 治療原則	124
八、ぎっくり腰、非特異的腰痛症	115	(二) 手技	124
(一) 治療原則	116	(三) 対象部位と腧穴	125
(二) 手技	116	(四) 操作	125
(三) 対象部位と腧穴	116	1. 頭部、顔面部	125
(四) 操作	116	2. 頸部、項部	125
(五) 注意点	116	3. 頭部の内功推拿	125
九、腰椎椎間板ヘルニア	117	4. 弁証治療	125
(一) 治療原則	117	(五) 注意点	126
(二) 手技	117	十四、不眠症	127
(三) 対象部位と腧穴	117	(一) 治療原則	127
(四) 操作	118	(二) 手技	127
(五) 注意点	118	(三) 対象部位と腧穴	127
十、強直性脊椎炎	119	(四) 操作	128
(一) 治療原則	120	1. 頭部、顔面部	128
(二) 手技	120	2. 弁証治療	128

(五) 注意点	128	2. 弁証治療	136
十五、動悸	129	(五) 注意点	136
(一) 治療原則	129	十九、便秘	137
(二) 手技	129	(一) 治療原則	137
(三) 対象部位と腧穴	129	(二) 手技	137
(四) 操作	130	(三) 対象部位と腧穴	137
(五) 注意点	130	(四) 操作	138
十六、本態性高血圧症	130	1. 基本手技	138
(一) 治療原則	131	2. 弁証治療	138
(二) 手技	131	(五) 注意点	138
(三) 対象部位と腧穴	131	二十、下痢	140
(四) 操作	131	(一) 治療原則	140
1. 一指禅推法を主とする治療	131	(二) 手技	141
2. 内功手技を主とする治療	132	(三) 対象部位と腧穴	141
3. 弁証治療	132	(四) 操作	141
(五) 注意点	132	1. 基本手技	141
十七、喘息	133	2. 弁証治療	141
(一) 治療原則	133	(五) 注意点	142
(二) 手技	133	二十一、月経困難症	144
(三) 対象部位と腧穴	133	(一) 治療原則	144
(四) 操作	133	(二) 手技	144
1. 頭部、項部	133	(三) 対象部位と腧穴	144
2. 体幹部	134	(四) 操作	145
3. 上肢部	134	1. 基本手技	145
4. 弁証治療	134	2. 弁証治療	145
(五) 注意点	134	(五) 注意点	145
十八、胃痛	135	二十二、脳血管障害後遺症	146
(一) 治療原則	135	(一) 治療原則	146
(二) 手技	135	(二) 手技	146
(三) 対象部位と腧穴	135	(三) 対象部位と腧穴	146
(四) 操作	136	(四) 操作	147
1. 基本手技	136	1. 基本手技	147

2. 対症治療	147	(二) 手技	152
(五) 注意点	147	(三) 対象部位と腧穴	152
二十三、顔面神経麻痺	148	(四) 操作	152
(一) 治療原則	149	(五) 注意点	153
(二) 手技	149	二十六、小児発熱	153
(三) 対象部位と腧穴	149	(一) 治療原則	154
(四) 操作	149	(二) 手技	154
1. 基本手技	149	(三) 対象部位と腧穴	154
2. 対症治療	149	(四) 操作	154
(五) 注意点	150	1. 基本手技	154
二十四、顎関節症	150	2. 弁証治療	154
(一) 治療原則	150	(五) 注意点	155
(二) 手技	150	二十七、小児食欲不振	155
(三) 対象部位と腧穴	151	(一) 治療原則	156
(四) 操作	151	(二) 手技	156
1. 基本手技	151	(三) 対象部位と腧穴	156
2. 対症治療	151	(四) 操作	156
(五) 注意点	151	1. 基本手技	156
二十五、先天性筋性斜頸	152	2. 弁証治療	156
(一) 治療原則	152	(五) 注意点	157

第六章 拔 缶 治 療

158

一、缶の種類	158	三、缶治療時の注意点	160
二、拔缶法の分類と応用	159		

第七章 刮 痧

161

一、概念	161	3. 清熱消腫	162
二、作用	161	4. 祛痰解癭、軟堅散結	162
1. 陰陽調節	161	5. 扶正祛邪	162
2. 活血化瘀	161	三、器具と種類	162

(一) 器具	162	方向	163
1. 潤滑剤	162	2. 刮痧の方法と適応症	164
2. 刮痧プレート	162	(二) 補瀉手技	164
(二) 刮痧の種類	163	1. 補法	164
四、操作方法と補瀉手技	163	2. 瀉法	165
(一) 操作方法	163	3. 平補平瀉	165
1. 刮痧プレートの持ち方や		五、注意事項	165

第八章 推拿功法

166

一、推拿功法の特徴	166	5. 頂天抱地	172
1. 内外兼修	166	6. 順水推舟	172
2. 動静統一	166	7. 海底撈月	173
3. 形神合一	166	8. 三起三落	173
二、推拿功法の練習	167	9. 仙人指路	173
(一) 基本要領	167	10. 餓虎撲食	174
(二) 注意点	167	11. 平手托塔	174
三、少林内功	167	12. 風擺荷葉	175
(一) 基本襠勢	168	四、易筋經	175
1. 站襠勢	168	(一) 韋馱獻杵	176
2. 馬襠勢	168	(二) 橫担降魔杵	176
3. 弓矢襠勢	168	(三) 掌托天門	177
4. 大襠勢	169	(四) 摘星換鬪	177
5. 並襠勢	169	(五) 倒拽九牛尾	178
6. 低襠勢	170	(六) 出爪亮翅	178
7. 懸襠勢	170	(七) 九鬼拔馬刀	179
8. 座襠勢	170	(八) 三盤落地	180
(二) 少林内功姿勢	170	(九) 青龍探爪	181
1. 前推八匹馬	170	(十) 臥虎撲食	181
2. 倒拉九頭牛	171	(十一) 打躬	182
3. 鳳凰展翅	171	(十二) 掉尾	183
4. 霸王拳鼎	172		

第一章 概 論

推拿は、中医学理論に基づき、古くから伝わってきた中国伝統医学外療法の一つである。推拿は中薬・鍼灸とならぶ中国伝統医学の三大療法として存在している。中薬は生薬を使用する薬物療法であり、鍼灸は鍼と灸を使用する療法であるが、推拿は推す、揉む、摩る、叩くなどの手技を用いる手技療法である。「推」には手を一方向へ押し進めるという意味があり、「拿」にはその押し進めた手で掴みあげるといった意味がある。推拿は、中医学理論に基づいて経絡や筋肉・関節などに様々な手技を用いて疾病の予防・治療を行う療法である。その手技には、手を使う手技治療と患者を指導する功法訓練の二つを含む。手技治療とは、施術者(治療師)が手または体の他の部位、あるいは器械や道具を使って、受術者(患者)の体表上に推す、揉む、なでる、叩くなどの手技を用い、疾患の予防と治療を行うものである。功法訓練とは、治療目的に応じて施術者が患者にストレッチ訓練を指導することであり、これにより治療効果を高めることができる。

中国では明代以降、医療行為としての按摩は推拿と言うようになった。これは日本では「中国整体」と呼称しているものであり、現在の中国政府も公式な中医学の医療用語として「推拿」を採用している。日本国内の按摩と中国の推拿は、技法は似ているが、用法が違うので注意が必要である。

日本では、中国整体という民間療法を行う技法の多くは、推拿の一部の専門手法を用いた推拿式整体療法といえる。しばしば中国整体は日本で言う按摩と誤解されるが、それは按摩が推拿の技法に一番近いことも関連する。現在の日本では、数は少ないが、推拿を教える専門の教育機関も存在している。

一、沿革

推拿は、古代には「按摩」、「按蹠」、「喬摩」、「橋引」などと称される。

1. 先秦時代

先秦時代(紀元前 221 年まで)には、按摩はすでに病氣治療と健康養生の手段として使用され