

[3] 古いツボ、古い病で出るツボ

(1) 基本的に

- ① 古いツボは虚で、表面ベコベコ、しばらくズブズブ、奥に非常に硬いシコリ。
- ② 痛みを自覚できないことも多い。
- ③ 古いツボを動かすと、腹の邪毒が動き排出されること（瞑眩？）が多い。
- ④ 甘い物(白砂糖)の過食者は、ツボが消えにくい。（化学調味料,精製塩,添加物も）
- ⑤ 一つ古いツボが消えると、もう一つ前の古いツボが出てくることがある。順に消していく。
- ⑥ 鍼のみで変わりにくいときは、補の灸・灸頭鍼を併用する。

(2) ツボが出やすいところ

① 体の境目に出やすい

1. 前後

- .1. 少陽,厥陰：三陽絡,飛揚~外丘、陰包,蠡溝
- .2. 横腹,背腰横：章門,五枢、痞根,腰徹腹

2. 左右

任脈,督脈,華佗經：臍の周り、定喘など

3. 上下

横隔膜：督俞,膈俞,下膏盲

4. 前後左右上下組み合わせ

百会,尾骨・会陰の周り、大包,鳩尾

5. 体と手足

雲門,肩貞、衝門,居髎,環跳,足徹腹

6. 頭と頸

後頭骨下縁：天柱,風池,完骨

② 立ち姿勢で負荷が掛かりやすい土台部分

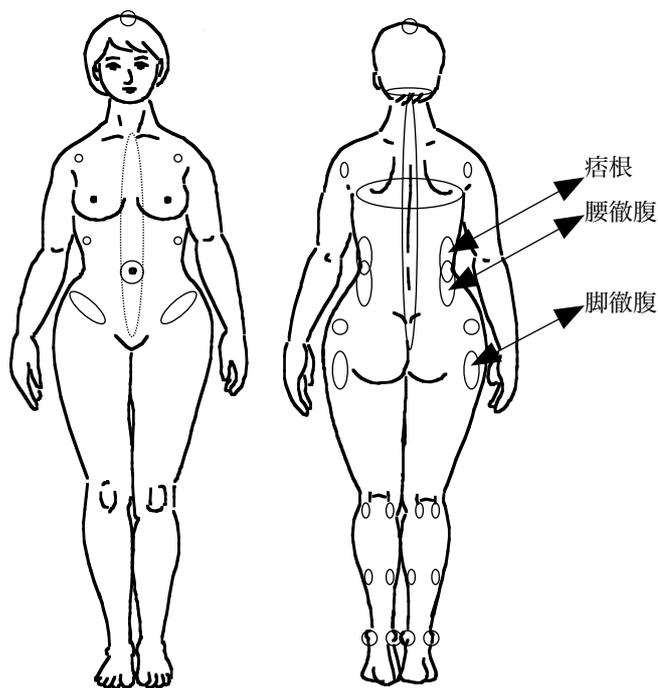
膝裏~脹ら脛、内外踝の近く

③ 古い打撲、手術痕

治療継続中に痛み出すことが多い

④ 指端（灸）

経絡変動調整（=重心調整、中心軸調整）



(3) 手順

① 慢性期の型でツボを考慮、その後に灸

② 置鍼+灸(灸頭鍼)：(座位) →うつ伏せ→仰向け (→手指端の灸)

☆自宅で施灸：そのとき動かしたい所と手足の指端 (+臍周囲の灸)

(単身の人で、灸ができない所には円皮鍼もよい)

(↑蒸しタオル温法)

足湯、下半身浴が向くことも多い (砂漠での熱い砂浴も)