

## [4] 心を鎮める

### (1) 基本的に

- ① 中心線がずれ、上衝した邪気が、首肩が硬くて降りれず、頭の中でグルグル堂々巡り
- ② 他の疾患の場合よりも、患者さんとのコミュニケーションの確立が重要となる  
(顔や頭、臀部、胸や下腹部など、患者さんが気にされるときは、その日の施術は見合わせる)

### (2) ツボが出やすい所、その目的

#### ① 経絡：太陽、陽明、督・任・厥陰・少陽

##### 1. 太陽で、首肩を弛める

1. 首肩 (天柱～大杼～膈俞, 肩井, 膏肓, 肩貞)  
(不眠を伴うときは、天柱, 風池, 完骨)
2. 足太陽 (股門～委中～承山、女室, 失眠、陽大鐘)
3. 手太陽 (沢田流神門, 後溪, 少沢)

##### 2. 陽明で、上衝を降ろす

1. 前頸部～鎖骨の周り (缺盆、神蔵～中府)
2. 手足陽明 (合谷、足三里)

##### 3. 督・任・厥陰・少陽で、中心線確立 (足心→丹田→百会)

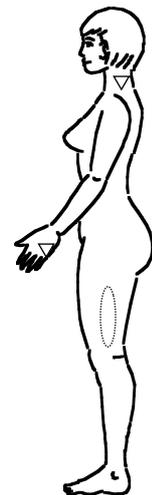
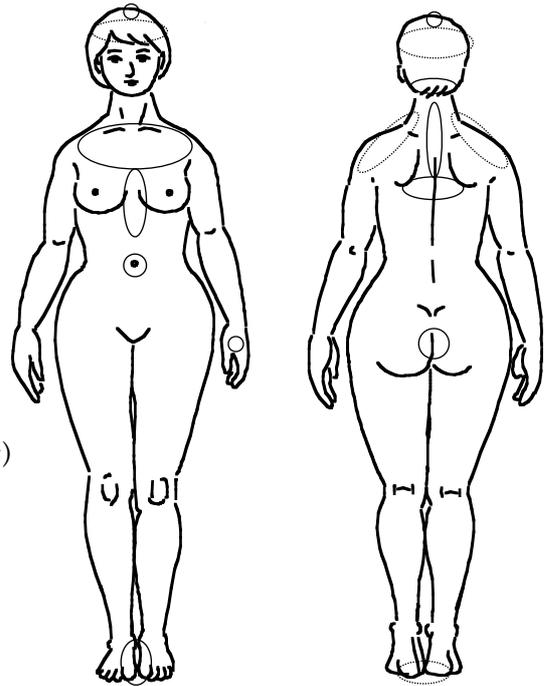
1. 督脈 (脳戸～至陽：上背部督脈上の圧痛)
2. 任脈 (檀中～巨闕～中脘)
3. 厥陰 (内関、中封・太衝)
4. 少陽 (風池～横頸中央、風市～足陽関)

#### ② 局所：頭部のブヨブヨしている所

正中線 (神庭～百会～脳戸)、目線 (頭臨泣～正営～承靈)

#### ③ その他：臍の周りと尾骨の周り

1. 心の打撲に、臍の周り (左右上下盲俞)
2. 上下対応で、尾骨の周り
3. 古い病は、境目 (上下、左右、前後、組み合わせ、頭首・胴足の境)



### (3) 手順

#### (1) 応急：眠ってもらう！

座位：手末端(合谷→内関→中渚) →頭刺→後頭骨下縁→頸肩背  
(→うつ伏せ：足(太陽少陽) →仰向け：足(厥陰→陽明)) →手甲

\* (頭頸肩背が熱いときは刺鍼前に先ず散鍼)

#### (2) 慢性期

1. 慢性期の型でツボを考慮
2. 置鍼+灸

座位(手末端→頭刺:置鍼) →うつ伏せ(灸頭鍼) →仰向け(灸(胴→足→手指))