

(1) 初めに左右どちらかを決める

古いツボが出やすい所、横腹、臍周り、章門、五枢維道辺りの左右差を比べ、ツボが出ている側、両側出ていたら虚している側を中心に刺鍼。虚とは、ペコペコ、ズブズブした感じが強い方。虚を選ぶのは、古くて、慢性期の体の状態を反映していることが多いから。場所により左右まちまちだったら、横腹の左右差で決める。臍の上下で左右が違っていたら、手や臍より上の腹と、臍より下の腹や足とでは、左右を変えて刺鍼してもよい。

(2) 仰向けで、手陰陽、腹、足陰陽

始めると決めた側で、患者さんに近い所に座る。腰を立て背を少し反らし気味で軽く前屈し、肩を下げ、肘は張り気味の姿勢で、臍をツボ探しや刺鍼する方に向ける。

上衝があったときは、念のため、先ず手甲に引き鍼。1-2間か2-3間。急性症状が混じっているときの処置で、無ければ省略。

刺鍼後は指を滑らせて凹みやベタベタ感が減りサラサラしたかや、上衝など症状の変化を確認。以下の刺鍼でも刺すたびに刺鍼後の変化を確認をする。

1. 手の陰陽

手陰経の肘の辺りから手首まででツボを探す。症状が激しそうな所が臍中より上なら太陰経、臍中より下なら厥陰経を選ぶ。不整脈など心臓系のときは、左手少陰にツボが出ていることもある。選んだ経絡で、凹んでベタベタした所、黒っぽい所、押して痛い所を探す。2つ、3つ有ったら、1番目、2番目と押していき、イヤな感じの強い所を選ぶ。現在では、肘の少し上、上尺沢、上曲沢が多い。徐刺徐抜で刺鍼。

次は、手の陽経。陰経が厥陰なら少陽、太陰なら陽明の、陰経のツボの表側が多い。ただし、上曲沢、上尺沢の場合には、肘の少し手首よりに出ていることが多い。陽経なので速刺徐抜で刺鍼。

2. 腹（横腹→小腹→大腹）

先ず横腹。肋骨と腸骨の間で表面が凹んで奥が筋張っている所を選び、徐刺徐抜で刺鍼。

小腹や大腹は、徐刺徐抜で、痛がられないように、そっと刺す。切皮程度の深さでも刺鍼しておけば、足の陰経や背中を刺鍼したときに弛みやすい。

臍より下の小腹は、臍から恥骨の正中線上で凹んだ所から横に指を滑らせて凹んだ所。経過が長いと、蝶骨の腹側の五枢あたりや臍の斜め下（下盲俞）の方が圧痛が酷いことが多い。イヤな感じの所を選ぶ。

大腹、上腹部は、鳩尾から臍で凹んだ所から横に指を滑らせ凹んだ所、肋骨下縁を鳩尾から横腹に向け指を滑らせて凹んだ所とを比較して痛い方。経過が長いと、それら2つよりも横腹に寄った章門や臍斜め上の上盲俞の2つの方が圧痛も強いことが多い。イヤな感じの所を選ぶ。

3. 足の陰陽

足の陰経は、主に膝から下で探す。ツボが臍と横腹の中間の腹直筋上に出ていたり、大腹の方の痛みが強かったときは、太陰。章門や腸骨の傍に出ていたり、小腹の痛みが強いときには、厥陰。臍周りは、厥陰と少陰の両方が多い。凹んだ所を押してみて、痛い所を選ぶ。太陰では、陰陵泉、地機など。厥陰では、蠡溝、中封など。少陰では、築賓、大鐘、照海など。足の陰経も徐刺徐抜。

足の陽経のツボは、腹のツボの位置との相関関係が高い。腹のツボが臍の周りなど正中線に近い（腹の腎経）なら、脛骨脇のライン。臍と横腹の中間（腹の胃経）なら、足三里のライン。もう少し横腹より（腹の脾経）なら、豊隆のライン。章門や腸骨の腹側の五枢など横腹近くなら、足少陽のライン。そのラインに指を滑らせて、凹んだ所を見付け、圧痛が強い所を選ぶ。速刺徐抜。

その後、ゆっくりうつ伏せになってもらう。

要点

- ① 腹の古いツボから体の慢性状態を把握
- ② 上衝時を除き、手の陰陽から刺鍼開始
- ③ 腹は、先ず横腹から刺鍼、そっと刺す