

# 要穴まとめ

## ● 五俞穴 五要穴 下合穴

### 手の太陰肺経 (Lung Meridian : LU : 11 穴)

井木	少商	母指, 末節骨橈側, 爪甲角の近位外方 1 分 (指寸), 爪甲橈側縁の垂線と爪甲基底部の水平線の交点。
榮火	魚際	手掌, 第 1 中手骨中点の橈側, 赤白肉際。
兪土	太淵	手関節前外側, 橈骨茎状突起と舟状骨の間, 長母指外転筋腱の尺側陥凹部。
経金	經渠	前腕前外側, 橈骨下端の橈側で外側に最も突出した部位と橈骨動脈の間, 手関節掌側横紋の上方 1 寸。
合水	尺沢	肘前部, 肘窩横紋上, 上腕二頭筋腱外方の陥凹部。
原	太淵	手関節前外側, 橈骨茎状突起と舟状骨の間, 長母指外転筋腱の尺側陥凹部。
絡	列欠	前腕橈側, 長母指外転筋腱と短母指伸筋腱の間, 手関節掌側横紋の上方 1 寸 5 分。
郄	孔最	前腕前外側, 尺沢と太淵を結ぶ線上, 手関節掌側横紋の上方 7 寸。
募	中府	前胸部, 第 1 肋間と同じ高さ, 鎖骨下窩の外側, 前正中線の外方 6 寸。
背兪	肺兪(膀胱経)	上背部, 第 3 胸椎棘突起下縁と同じ高さ, 後正中線の外方 1 寸 5 分。

### 手の陽明大腸経 (Large Intestine Meridian : LI : 20 穴)

井金	商陽	示指, 末節骨橈側, 爪甲角の近位外方 1 分 (指寸), 爪甲橈側縁の垂線と爪甲基底部の水平線の交点。
榮水	二間	示指, 第 2 中手指節関節橈側の遠位陥凹部, 赤白肉際。
兪木	三間	手背, 第 2 中手指節関節橈側の近位陥凹部。
経火	陽溪	手関節後外側, 手関節背側横紋の橈側, 橈骨茎状突起の遠位, タバコ窩(橈骨小窩)の陥凹部。
合土	曲池	肘外側, 尺沢と上腕骨外側上顆を結ぶ線上の中点。
原	合谷	手背, 第 2 中手骨中点の橈側。
絡	偏歷	前腕後外側, 陽溪と曲池を結ぶ線上, 手関節背側横紋の上方 3 寸。
郄	温溜	前腕後外側, 陽溪と曲池を結ぶ線上, 手関節背側横紋の上方 5 寸。
募	天枢(胃経)	上腹部, 臍中央の外方 2 寸。
背兪	大腸兪(膀胱経)	腰部, 第 4 腰椎棘突起下縁と同じ高さ, 後正中線の外方 1 寸 5 分。
下合穴	上巨虚(胃経)	下腿前面, 犢鼻と解溪を結ぶ線上, 犢鼻の下方 6 寸。

### 足の陽明胃経 (Stomach Meridian : ST : 45 穴)

井金	厲兌	足の第 2 指, 末節骨外側, 爪甲角の近位外方 1 分 (指寸), 爪甲外側縁の垂線と爪甲基底部の水平線の交点。
榮水	内庭	足背, 第 2・3 指間, みずかきの後縁, 赤白肉際。
兪木	陷谷	足背, 第 2・第 3 中足骨間, 第 2 中足指関節の近位陥凹部。
経火	解溪	足関節前面, 足関節前面中央の陥凹部, 長母指伸筋腱と長指伸筋腱の間。
合土	足三里	下腿前面, 犢鼻と解溪を結ぶ線上, 犢鼻の下方 3 寸。
原	衝陽	足背, 第 2 中足骨底部と中間楔状骨の間, 足背動脈拍動部。
絡	豊隆	下腿前外側, 前脛骨筋の外縁, 外果尖の上方 8 寸。
郄	梁丘	大腿前外側, 外側広筋と大腿直筋腱外縁の間, 膝蓋骨底の上方 2 寸。
募	中脘(任脈)	上腹部, 前正中線上, 臍中央の上方 4 寸。
背兪	胃兪(膀胱経)	上背部, 第 12 胸椎棘突起下縁と同じ高さ, 後正中線の外方 1 寸 5 分
下合穴	足三里	下腿前面, 犢鼻と解溪を結ぶ線上, 犢鼻の下方 3 寸。

足の太陰脾経 (Spleen Meridian : SP : 21 穴)

井木	隠白	足の第1指, 末節骨内側, 爪甲角の近位内方1分(指寸), 爪甲内側縁の垂線と爪甲基底部の水平線の交点。
榮火	大都	足の第1指, 第1中足指節関節内側の遠位陥凹部, 赤白肉際。
兪土	太白	足内側, 第1中足指節関節内側の近位陥凹部, 赤白肉際。
經金	商丘	足内側, 内果の前下方, 舟状骨粗面と内果尖の中央陥凹部。
合水	陰陵泉	下腿内側(脛側)脛骨内側顆下縁と脛骨内縁が接する陥凹部。
原	太白	足内側, 第1中足指節関節内側の近位陥凹部, 赤白肉際。
絡	公孫	足内側, 第1中足骨底内側の遠位陥凹部, 赤白肉際。
郄	地機	下腿内側(脛側), 脛骨内縁の後際, 陰陵泉の下方3寸。
募	章門(肝経)	側腹部, 第11肋骨端下縁。
背兪	脾兪(膀胱経)	上背部, 第11胸椎棘突起下縁と同じ高さ, 後正中線の外方1寸5分。

手の少陰心経 (Heart Meridian: HT: 9 穴)

井木	少衝	小指, 末節骨橈側, 爪甲角の近位外方1分(指寸), 爪甲橈側縁の垂線と爪甲基底部の水平線との交点。
榮火	少府	手掌, 第5中手指節関節の近位端と同じ高さ, 第4・第5中手骨の間。
兪土	神門	手関節前内側, 尺側手根屈筋腱の橈側縁, 手関節掌側横紋上。
經金	靈道	前腕前内側, 尺側手根屈筋腱の橈側縁, 手関節掌側横紋の上方1寸5分。
合水	少海	肘前内側, 上腕骨内側上顆の前縁, 肘窩横紋と同じ高さ。
原	神門	手関節前内側, 尺側手根屈筋腱の橈側縁, 手関節掌側横紋上。
絡	通里	前腕前内側, 尺側手根屈筋腱の橈側縁, 手関節掌側横紋の上方1寸。
郄	陰郄	前腕前内側, 尺側手根屈筋腱の橈側縁, 手関節掌側横紋の上方5分。
募	巨闕(任脈)	上腹部, 前正中線上, 臍中央の上方6寸。
背兪	心兪(膀胱経)	上背部, 第5胸椎棘突起下縁と同じ高さ, 後正中線の外方1寸5分。

手の太陽小腸経 (Small Intestine Meridian : SI : 19 穴)

井金	少沢	小指, 末節骨尺側, 爪甲角の近位内方1分(指寸) 爪甲尺側縁の垂線と爪甲基底部の水平線の交点。
榮水	前谷	小指, 第5中手指節関節尺側の遠位陥凹部, 赤白肉際。
兪木	後溪	手背, 第5中手指節関節尺側の近位陥凹部, 赤白肉際。
經火	陽谷	手関節後内側, 三角骨と尺骨茎状突起の間の陥凹部。
合土	小海	肘後内側, 肘頭と上腕骨内側上顆の間の陥凹部。
原	腕骨	手関節後内側, 第5中手骨底部と三角骨の間の陥凹部, 赤白肉際。
絡	支正	前腕後内側, 尺骨内縁と尺側手根屈筋の間, 手関節背側横紋の上方5寸。
郄	養老	前腕後内側, 尺骨頭橈側の陥凹部, 手関節背側横紋の上方1寸。
募	関元(任脈)	下腹部, 前正中線上, 臍中央の下方3寸。
背兪	小腸兪(膀胱経)	仙骨部, 第1後仙骨孔と同じ高さ, 正中仙骨稜の外方1寸5分。
下合穴	下巨虚(胃経)	下腿前面, 犢鼻と解溪を結ぶ線上, 犢鼻の下方9寸。

足の太陽膀胱経 (Bladder Meridian : BL : 67 穴)

井金	至陰	足の第 5 指, 末節骨外側, 爪甲角の近位外方1 分(指寸), 爪甲外側縁の垂線と爪甲基底部の水平線の交点。
榮水	足通谷	足の第 5 指, 第 5 中足趾節関節外側の遠位陥凹部, 赤白肉際。
兪木	束骨	足外側, 第 5 中足指節関節外側の近位陥凹部, 赤白肉際。
經火	崑崙	足関節後外側, 外果尖とアキレス腱の間の陥凹部。
合土	委中	膝後面, 膝窩横紋の中点。
原	京骨	足外側, 第 5 中足骨粗面の遠位, 赤白肉際。
絡	飛揚	下腿後外側, 腓腹筋外側頭下縁とアキレス腱の間, 崑崙の上方 7 寸。
郄	金門	足背, 外果前縁の遠位, 第 5 中足骨粗面の後方, 立方骨下方の陥凹部。
募	中極(任脈)	下腹部, 前正中線上, 臍中央の下方 4 寸。
背兪	膀胱兪	仙骨部, 第 2 後仙骨孔と同じ高さ, 正中仙骨稜の外方 1 寸 5 分。
下合穴	委中	膝後面, 膝窩横紋の中点。

足の少陰腎経 (Kidney Meridian : KI : 27 穴)

井木	湧泉	足底, 足指屈曲時, 足底の最陥凹部。
榮火	然谷	足内側, 舟状骨粗面の下方, 赤白肉際。
兪土	太溪	足関節後内側, 内果尖とアキレス腱の間の陥凹部。
經金	復溜	下腿後内側, アキレス腱の前縁, 内果尖の上方 2 寸。
合水	陰谷	膝後内側, 半腱様筋腱の外縁, 膝窩横紋上。
原	太溪	足関節後内側, 内果尖とアキレス腱の間の陥凹部。
絡	大鍾	足内側, 内果後下方, 踵骨上方, アキレス腱附着部内側前方の陥凹部。
郄	水泉	足内側, 太溪の下方 1 寸, 踵骨隆起前方の陥凹部。
募	京門(胆経)	側腹部, 第 12 肋骨端下縁。
背兪	腎兪(膀胱経)	腰部, 第 2 腰椎棘突起下縁と同じ高さ, 後正中線の外方 1 寸 5 分。

手の厥陰心包経 (Pericardium Meridian: PC: 9 穴)

井木	中衝	中指, 中指先端中央。
榮火	勞宮	手掌, 第 2・第3中手骨間, 中手指節関節の近位陥凹部。
兪土	大陵	手関節前面, 長掌筋腱と橈骨手根屈筋腱の間, 手関節掌側横紋上。
經金	間使	前腕前面, 長掌筋腱と橈骨手根屈筋腱の間, 手関節掌側横紋の上方 3 寸。
合水	曲沢	肘前面, 肘窩横紋上, 上腕二頭筋腱内方の陥凹部。
原	大陵	手関節前面, 長掌筋腱と橈骨手根屈筋腱の間, 手関節掌側横紋上。
絡	内関	前腕前面, 長掌筋腱と橈骨手根屈筋腱の間, 手関節掌側横紋の上方 2 寸。
郄	郄門	前腕前面, 長掌筋腱と橈骨手根屈筋腱の間, 手関節掌側横紋の上方 5 寸。
募	膻中(任脈)	前胸部, 前正中線上, 第 4 肋間と同じ高さ。
背兪	厥陰兪(膀胱経)	上背部, 第 4 胸椎棘突起下縁と同じ高さ, 後正中線の外方 1 寸 5 分。

手の少陽三焦経 (Triple Energizer Meridian : TE : 23 穴)

井金	関衝	薬指, 末節骨尺側, 爪甲角から近位内方1分(指寸) 爪甲尺側縁の垂線と爪甲基底部の水平線との交点。
榮水	液門	手背, 薬指と小指の間, みずかきの近位陥凹部, 赤白肉際。
兪木	中渚	手背, 第4・第5中手骨間, 第4中手指節関節近位の陥凹部。
経火	支溝	前腕後面, 橈骨と尺骨の骨間の中点, 手関節背側横紋上方3寸。
合土	天井	肘後面, 肘頭の上方向1寸, 陥凹部。
原	陽池	手関節後面, 総指伸筋腱の尺側陥凹部, 手関節背側横紋上。
絡	外関	前腕後面, 橈骨と尺骨の骨間の中点, 手関節背側横紋上方2寸。
郄	会宗	前腕後面, 尺骨の橈側縁, 手関節背側横紋上方3寸。
募	石門(任脈)	下腹部, 前正中線上, 臍中央の下方2寸。
背兪	三焦兪(膀胱経)	腰部, 第1腰椎棘突起下縁と同じ高さ, 後正中線の外方1寸5分。
下合穴	委陽(膀胱経)	膝後外側, 大腿二頭筋腱の内縁, 膝窩横紋上。

足の少陽胆経 (Gallbladder Meridian : GB : 44 穴)

井金	足竅陰	足の第4指, 末節骨外側, 爪甲角の近位外方1分(指寸) 爪甲外側縁の垂線と爪甲基底部の水平線との交点。
榮水	侠溪	背, 第4・第5指間, みずかきの近位, 赤白肉際。
兪木	足臨泣	足背, 第4・第5中足骨底接合部の遠位, 第5指の長指伸筋腱外側の陥凹部。
経火	陽輔	下腿外側, 腓骨の前方, 外果尖の上方4寸。
合土	陽陵泉	下腿外側, 腓骨頭前下方の陥凹部。
原	丘墟	足関節前外側, 長指伸筋腱外側の陥凹部, 外果尖の前下方。
絡	光明	下腿外側, 腓骨の前方, 外果尖の上方5寸。
郄	外丘	下腿外側, 腓骨の前方, 外果尖の上方7寸。
募	日月	前胸部, 第7肋間, 前正中線の外方4寸。
背兪	胆兪(膀胱経)	上背部, 第10胸椎棘突起下縁と同じ高さ, 後正中線の外方1寸5分。
下合穴	陽陵泉	下腿外側, 腓骨頭前下方の陥凹部。

足の厥陰肝経 (Liver Meridian : LR : 14 穴)

井木	大敦	足の第1指, 末節骨外側, 爪甲角の近位外方1分(指寸) 爪甲外側縁の垂直線と爪甲基底部の水平線との交点。
榮火	行间	足背, 第1・第2指間, みずかきの近位, 赤白肉際。
兪土	太衝	足背, 第1・第2中足骨間, 中足骨底接合部遠位の陥凹部, 足背動脈拍動部。
経金	中封	足関節前内側, 前脛骨筋腱内側の陥凹部, 内果尖の前方。
合水	曲泉	膝内側, 半腱・半膜様筋腱内側の陥凹部, 膝窩横紋の内側端。
原	太衝	足背, 第1・第2中足骨間, 中足骨底接合部遠位の陥凹部, 足背動脈拍動部。
絡	蠡溝	下腿前内側, 脛骨内側面の中央, 内果尖の上方5寸。
郄	中都	下腿前内側, 脛骨内側面の中央, 内果尖の上方7寸。
募	期門	前胸部, 第6肋間, 前正中線の外方4寸
背兪	肝兪(膀胱経)	上背部, 第9胸椎棘突起下縁と同じ高さ, 後正中線の外方1寸5分。

穴名 (陰 陽)	意味	主治
井穴 (木) (金)	経脈の <b>出</b> る所	心下満
榮穴 (火) (水)	経脈の <b>溜</b> る所	身熱
兪穴 (土) (木)	経脈の <b>注</b> ぐ所	体重節痛
経穴 (金) (火)	経脈の <b>行</b> く所	喘咳寒熱
合穴 (水) (土)	経脈の <b>入</b> る所	逆気而泄

● 八会穴

臓会	章門 (肝経)	側腹部, 第 11 肋骨端下縁。
腑会	中脘 (任脈)	上腹部, 前正中線上, 臍中央の上方 4 寸。
気会	膻中 (任脈)	前胸部, 前正中線上, 第 4 肋間と同じ高さ。
脈会	太淵 (肺経)	前腕橈側, <b>長母指外転筋</b> と <b>短母指伸筋</b> の間, 手関節掌側横紋の上方 1 寸 5 分。
血会	膈兪 (膀胱経)	上背部, 第 7 <b>胸椎</b> 棘突起下縁と同じ高さ, 後正中線の外方 1 寸 5 分。
骨会	大杼 (膀胱経)	上背部, 第 1 <b>胸椎</b> 棘突起下縁と同じ高さ, 後正中線の外方 1 寸 5 分。
髓会	懸鍾 (胆経)	下腿外側, 腓骨の前方, 外果尖の上方 3 寸。
筋会	陽陵泉 (胆経)	下腿外側, <b>腓骨頭</b> 前下方の陥凹部。

● 八総穴 (八脈交会穴)

衝脈	公孫 (脾経)	足内側、第 1 中足骨底内側の遠位陥凹部、赤白肉際。	前腕前面, <b>長掌筋</b> と <b>橈骨手根屈筋</b> の間, 手関節掌側横紋の上方 2 寸。	内関 (心包経)	陰維脈
帶脈	足臨泣 (胆経)	足背, 第 4・第 5 中足骨底接合部の遠位, 第 5 指の <b>長指伸筋</b> 外側の陥凹部。	前腕後面, 橈骨と尺骨の骨間の中点, 手関節背側横紋上方 2 寸。	外関 (三焦経)	陽維脈
督脈	後溪 (小腸経)	手背, 第 5 <b>中手指節</b> 関節尺側の <b>近位</b> 陥凹部, 赤白肉際。	足外側, <b>外果尖</b> の直下, 外果下縁と <b>腫骨</b> の間の陥凹部。	申脈 (膀胱経)	陽蹻脈
任脈	列欠 (肺経)	前腕橈側, <b>長母指外転筋</b> と <b>短母指伸筋</b> の間, 手関節掌側横紋の上方 1 寸 5 分。	足内側, <b>内果尖</b> の下方 1 寸, 内果下方の陥凹部。	照海 (腎経)	陰蹻脈

(衝脈) 公孫 — 内関 (陰維脈) → 心、胸、胃に会合する。

(帶脈) 足臨泣 — 外関 (陽維脈) → 外眼角、頬、頸、耳後、肩に会合する。

(督脈) 後溪 — 申脈 (陽蹻脈) → 内眼角、項、耳、肩に会合する。

(任脈) 列欠 — 照海 (陰蹻脈) → 胸、肺、膈、咽喉に会合する。

● 四総穴

身体の四部分に分けて各部を主治する穴

四総穴歌：肚腹三里留 (肚腹は三里に止め) 腰背委中求 (腰背は委中に求め)

頭項尋列缺 (頭項は列欠に尋ね) 面口合谷收 (面口は合谷に収む)

- 奇経八脈（督脈・任脈・衝脈・帶脈・陰蹻脈・陽蹻脈・陰維脈・陽維脈）\*よく出るもののみ抜選

督脈	絡穴	長強	会陰部，尾骨の下方，尾骨端と肛門の中央。
任脈	絡穴	鳩尾	上腹部，前正中線上，胸骨体下端の下方 1 寸。
陽蹻脈	郄穴	跗陽（膀胱経）	下腿後外側，腓骨とアキレス腱の間，崑崙の上方 3 寸。
陰蹻脈	郄穴	交信（腎経）	下腿内側，脛骨内縁の後方の陥凹部，内果尖の上方 2 寸。
陽維脈	郄穴	陽交（胆経）	下腿外側，腓骨の後方，外果尖の上方 7 寸。
陰維脈	郄穴	築賓（腎経）	下腿後内側，ヒラメ筋とアキレス腱の間，内果尖の上方 5 寸。

- 難経六十九難鍼

原則：“虚すればその母を補い、実すればその子を瀉す。”

虚証				
自経の母穴			母経の母穴	
肝	曲泉（肝の合水）	膝内側，半腱・半膜様筋腱内側の陥凹部，膝窩横紋の内側端。	陰谷（腎の合水）	膝後内側，半腱様筋腱の外縁，膝窩横紋上。
心	少衝（心の井木）	小指，末節骨橈側，爪甲角の近位外方 1 分（指寸），爪甲橈側縁の垂線と爪甲基底部の水平線との交点。	大敦（肝の井木）	足の第 1 指，末節骨外側，爪甲角の近位外方 1 分（指寸）爪甲外側縁の垂直線と爪甲基底部の水平線との交点。
脾	大都（脾の榮火）	足の第 1 指，第 1 中足指節関節内側の遠位陥凹部，赤白肉際。	少府（心の榮火）	手掌，第 5 中手指節関節の近位端と同じ高さ，第 4・第 5 中手骨の間。
肺	太淵（肺の兪土）	手関節前外側，橈骨茎状突起と舟状骨の間，長母指外転筋腱の尺側陥凹部。	太白（脾の兪土）	足内側，第 1 中足指節関節内側の近位陥凹部，赤白肉際。
腎	復溜（腎の経金）	下腿後内側，アキレス腱の前縁，内果尖の上方 2 寸。	経渠（肺の経金）	前腕前外側，橈骨下端の橈側で外側に最も突出した部位と橈骨動脈の間，手関節掌側横紋の上方 1 寸。

実証				
自経の子穴			母経の子穴	
肝	行间（肝の榮火）	足背，第 1・第 2 指間，みずかきの近位，赤白肉際。	少府（心の榮火）	手掌，第 5 中手指節関節の近位端と同じ高さ，第 4・第 5 中手骨の間。
心	神門（心の兪土）	手関節前内側，尺側手根屈筋腱の橈側縁，手関節掌側横紋上。	太白（脾の兪土）	足内側，第 1 中足指節関節内側の近位陥凹部，赤白肉際。
脾	商丘（脾の経金）	足内側，内果の前下方，舟状骨粗面と内果尖の中央陥凹部。	経渠（肺の経金）	手関節前外側，橈骨茎状突起と舟状骨の間，長母指外転筋腱の尺側陥凹部。前腕前外側，橈骨下端の橈側で外側に最も突出した部位と橈骨動脈の間，手関節掌側横紋の上方 1 寸。
肺	尺沢（肺の合水）	肘前部，肘窩横紋上，上腕二頭筋腱外方の陥凹部。	陰谷（腎の合水）	膝後内側，半腱様筋腱の外縁，膝窩横紋上。
腎	湧泉（腎の井木）	足底，足指屈曲時，足底の最陥凹部。	大敦（肝の井木）	足の第 1 指，末節骨外側，爪甲角の近位外方 1 分（指寸）爪甲外側縁の垂直線と爪甲基底部の水平線との交点。