

### (3) うつ伏せで、背腰足

うつ伏せでは、肩胛骨下角の辺りから脚裏を、頭の方から足の方へ刺鍼。ツボは腹と同じ側に出ている可能性が2/3位。

押すとペコペコ凹みイヤな感じの強い所を選び、速刺徐抜で刺鍼し、刺鍼後確認。

#### 1. 背

正中線上の肩胛骨から腰で凹んだ所を見付け、そこから左右に横に滑らせ凹んだ所。いくつか有ったら順に押し試みてイヤな感じの強い所を1〜3か所を選ぶのが基本。

が、現在の慢性病では、胸椎7〜12の高さでは背骨の直ぐ脇の華佗経に多い。腰椎の高さでは、華佗経以外に、脊柱起立筋の外端で肋骨下縁の痞根や腸骨上縁の腰徹腹に多い。

速刺徐抜で刺鍼。

#### 2. 臀部 (症状が無ければ省略)

仙骨腸骨の周りでは、腰痛のときに取りあげた3か所が多い。大腸俞、環跳、臀中央など。それ以外では、次髂を始めとする仙骨孔や仙髂関節の近く。

#### 3. 足

主に脚裏。飛揚(〜外丘)が多い。ただし、背のツボが華佗経など正中線上に近いときは、承山が多い(承筋やアキレス腱中央のことも)。陰経では、築賓。

終わったら、ゆっくり、座ってもらう。

### (4) 座位

座位では、肩胛骨下角よりも上の背中、肩、上腕、首の後ろ〜横、頭を刺鍼。症状によっては、胸の上部、鎖骨の周り、首の前側も刺鍼。手順は、肩背・上腕→首の後ろ〜横→(胸の上部、鎖骨の周りや首の前側)→頭→手甲。

左右でのツボの出方は、仰向けやうつ伏せのときとは一致しないことも多い。利き腕の方に痺りが出やすいため。比較してイヤな感じの強い方を選び、速刺徐抜で刺鍼。刺鍼した後に確認。

座位で刺鍼する辺りは、漢方では表位と呼ばれ、体に熱が有るときなど、熱が籠もっていることが多い。いきなり刺鍼すると痛みが増すことがあるので、(赤く見えたり)触って熱いときには、刺鍼の前に散鍼して、熱を散らす。

#### 1. 肩背、首

肩凝りと、ほぼ同じ。

肩背は、首の付け根〜肩峰と肩胛骨の内側縁。首の付け根、肩井、肩外兪、膏肓。大椎から胸椎7までの華佗経、1,2行線。天宗。

首は、後頭骨下縁の天柱〜風池や横頸中央。

#### 2. 鎖骨の周り、胸の上部、首の前側

カゼを引いていて熱がある場合など、上衝があるときに刺鍼。慢性症状だけのときには省略。

先ず(赤く見えたり)触って熱い所に散鍼。

胸の上部は、膈中の脇の肋間。そこから肋骨一本上がるごとに外寄りに出て、終わりは中府の辺り。下が肺なので、肋骨より下に刺さないように浅鍼。

鎖骨近くの首の前側は、鎖骨の首側の窪みに指を入れ圧痛を探し、そこから顎の方に指を滑らせ数cm上に出ているツボに刺鍼。鎖骨の窪みの中は直ぐ下が肺のため刺鍼しない。その後、そのライン上の顎の方にツボが出ていたら刺鍼。

#### 3. 頭

頭は、先ず、触って熱い所に散鍼。コツは置く方はユックリでよいから、離す方をできるだけ早くすること。ツボが出ていれば軽く浅く刺鍼するが、初心者は散鍼だけの方が無難かな。

#### 4. 手甲に引き鍼

運動器系応急処置と同じ。仕上げなので、しっかり決める。

#### (\*) 患者さんに聞きながら

刺鍼する場所や深さ、刺激の強さなどは患者さんに聞きながら適切になるようにしよう。刺鍼中は、顔の表情と腹への息の入り具合を常に確認するように。そして、それらを目安に丁度よい刺鍼ができるように心掛ける。

### 要点

- ① 背のツボは、腹と同じ側が2/3
- ② 座位では、熱い所には先ず散鍼
- ③ 終わりに、頭に散鍼し、手甲に強く引く