TSUBOTAN

Word book of Acupuncture points

— with the Localization of Acupuncture points and the Etymology of their name —

First Edition

supervisor

Shuichi Katai
Paulo Kenichi Takahashi

author

Omi Sakamoto
Hiroshi Harashima

model

Artistic anatomy model **HIRO**

photographer

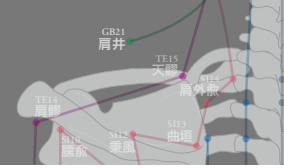
Kazuhito Takazawa

Acupuncture point locations
©The 2nd Japan Acupuncture Point Committee

Published by
NTS INC., 2011

監修のことば

『ツボ単』を世に送り出す喜び！



『ツボ単』をやっと世に送り出すことができる。これまで、ツボをこんなに突き詰め、探り、検討し、その結果を分かりやすくビジュアルに示した本はなかったと思う。

これまでのツボの勉強は、学生にとっては、単に、**「ツボ堪」**（たえること、がまんすること）としか思えず、名前を覚えられないと**「ツボ嘆」**（なげく、ため息をつく）するばかりで、挙げ句の果ては、ツボの勉強は、唾棄すべき**「ツボ痰」**（痰を吐き出す）だったのではないだろうか。

しかし、本書を手に取られた方は、「ツボ単する」ことは、つまり、**「ツボ探」**（さぐること、さがし求めること）は、楽しく、有意義で、ツボは学ぶに値するものと感じるに違いない。ツボの名前の由来を知り、ツボの部位を自分なりに解剖学的に想像でき、身体の中に鍼が入り、組織にどのように近づいていくかを立体的にイメージすることが出来るようになるだろう。そしていつの間にか、自分がツボを学ぶことにのめり込んでいて、**「ツボ耽」**（夢中になること）してしまっていることに気づき、そんなことは鍼灸を学び始めて初めての経験だと感激するに違いない。そうしているうちに、自分の脳の筋肉を**「ツボ鍛」**（練り、きたえること）して、ツボをマスターしてしまおうと、熱心に取り組むことになるだろう。それこそが本書の狙いである。

一般的に本を出版するには、多大な苦労があるが、本書が読者の手に届くまでにも、多くの苦労があった。中でも最も大きな難関は、そしてこれがすべてだったのだが、ツボ単そのものが製作されなかったかも知れない状況があったのである。

3年前に、本書の製作の話は、監修者である私に来ていたが、その後、1年以上も諸々の事情により遅々として企画が前進しない時期があった。心配していた私がある時、「ツボ単は、**ボツ単**になったのですか？」と口火を切ったところ、それが契機になり、『ツボ単』製作チームに引火し、具体的に動き始めたという経緯がある。

その後は、**「ツボ綻」**（ほころび、破綻する）することもなく、**「ツボ譚」**（はなす、かたる、ふかい、おおきい）して、自分を語り、大きく成長し、そして、ついに完成し、皆さんの手許に届いたのである。本書を読むことで、ツボの学習だけではなく、学ぶことそのものの楽しみを感じて頂ければ、幸いである。その時、**『ツボ単』**は、きっとあなたの**「ツボ胆」**（きも、度胸、勇気、こころ）となるに違いない。

2011年 2月

筑波技術大学 教授

形井 秀一

監修のことば

『ツボ単』は鍼灸知識の宝庫である！

私は1988年4月から6月までの3ヶ月間、大阪・上海研究者交流協定により上海中医学院（現上海中医薬大学）に短期留学した経験がある。実はそれ以前の1984年、上海中医学院解剖学教研室教授の厳振国先生が、当時私が所属していた大阪市立大学医学部解剖学教室に研修に来られ、その時初めて厳教授から鍼麻酔などの中国の鍼事情を拝聴した。当時、中国では中医学と西洋医学を結合し、両者の長所を生かす方向で医療改革が進められていた。また、留学中に、中医学の基礎理論の講義を受けるとともに、厳教授が中心となって執筆した経穴断面解剖図解（上肢・下肢編）の翻訳も行なっていた。帰国後、厳教授の申し出によって、関西鍼灸短期大学（現関西医療大学）の先生方と共著で、1992年3月に上肢編を、12月に下肢編を出版した。このような経歴から、今回、NTS単シリーズの一環として発刊が決まった『ツボ単』の中で、“経穴に関係する解剖学的構造の説明部分”を担当することになった。

本書では、多くの書籍でみられるような、ただ単に解剖学的構造の名称だけを記載するというのではなく、鍼が通過する解剖学的構造やその近傍の構造に関する説明を併記している。さらに別枠を設定してその内容を深めている（例えば、鎖骨下窩、三角筋胸筋溝などについて）。具体的にいえば、まず、針が最初に通過する皮膚にある感覚を受容する「**神経**」を**黒色**で記載してある。脊髄神経の場合、どの脊髄分節由来かを（　）内に記したが、いろいろな文献があるのでその一つとして参考にしていただきたい。次に「**筋**」を**橙色**で表示したが、筋名だけでなく支配神経と機能も記してある。ただし、機能についてはすべての運動を記しているわけではなく、代表的なものを中心に記してある。さらに、**動脈**を**赤色**、**静脈**を**青色**で表示し、動脈はどの動脈の枝分かれか、静脈はどの静脈に流入するかを記してある。伴行する場合は、枝分かれの「**動・静脈**」で表現してある。最後に針の深部にある**骨**や**内臓**などを**緑色**で表示し、特に、気胸などに関する**危険穴**の場合は「注意」で喚起してある。

本書は、既刊の単シリーズの『骨単』・『肉単』・『脳単』・『臓単』からの引用も含め、すべての経穴について、その命名由来と意味、部位と取穴方法、解剖学的構造、関連する臨床用語などについて多岐にわたる解説が加えられ、1冊にまとめられているのが最大の特徴である。関連する書籍を何冊も購入することなく、経穴に関する基本的な知識をカラーで視覚化されたこの1冊で、包括的に学習できるよう配慮されている。

WHOもその効果を認めている鍼灸治療は、今後、日本において推進される統合医療の中で、ますます重要な位置を占めていくものと思われる。国民の未病と治療に携わる伝統医療を担う鍼灸師、あんま・マッサージ・指圧師の養成をするうえで、また、経絡や経穴を重視する民間療法において重要視される科学的なものの見方を習得するうえで、本書が役立つことを願ってやまない。

2011年 2月　沖縄統合医療学院（OCIM）学院長

髙橋研一

序文

面白くて為になる『ツボ単』！

私が1999年から、理学療法士そしてアスレティックトレーナーとして多くの一般の方々やアスリート達と関わる中で鍼灸治療に興味を持ち始めたきっかけは2007年にアメリカ留学した際の事であった。街には鍼治療を行う病院が既に存在し、一般人の鍼治療に対する認知度が非常に高いことに大きな衝撃を受けた。アジアという限られた地域での医療と捉えていた鍼治療が、科学的根拠を重要視するアメリカで受け入れられている現実は、私にとって、今後の世界における医療の成長の可能性を大きく期待するものであった。日本に帰国後、鍼灸師の国家資格を取得するための学校に入学したのだが、その世界の扉を開けて真っ先に飛び込んできたのが361個という膨大な数の経穴であった。鍼灸治療を行う為には経穴を覚えることは避けては通れない道であることは覚悟していたが、それらの経穴は難解な漢字で表現され、併せて解剖学的構造（筋、骨、神経、血管など）も覚えなければならなかった。当時、既に医学的な基礎知識が備わっていた私でさえ労を要したので、その知識を持たない学生にとってこの作業は想像以上の努力を要する事だろう。しかし、鍼灸の学生にとって重要な事は、単に経穴を覚えるだけでなく、実際の身体で正確に取穴（経穴を取る）できなければ、鍼治療の効果が出ないばかりか、重大な事故を起こしてしまうというリスクをも孕んでいる。そこで、これらの問題をクリアするため、**徹底的に解りやすいツボのテキスト**を目指して**『ツボ単』**企画が立ち上がり、私は各章の扉の解説や流注、コラムなどを中心に担当し、とくにコラムでは私が鍼灸治療に興味を持つきっかけともなった世界における鍼治療の実際などを取り上げた。

これまでの経穴本は判型が大きくて持ち運びをするのに労を要し、さらに解剖学的要素も併せて学べるものがほとんど無かった。そこで、本書では**コンパクト**かつ**充実した内容**として実績のある単シリーズの特徴を最大限に活かし、**経穴の語源**、**部位と取穴方法**、**解剖学的構造**、関連する臨床用語などを**実写＋3DCG画像**を用いてわかりやすく表現することで、鍼灸を学ぶ学生にとってはまさに**理想の本**としてご活用いただけるものと確信している。また、鍼灸師のみならず、理学療法士や作業療法士、柔道整復師やトレーナーの方々にも解剖学的構造と経穴との関連がカラーでわかりやすく視覚化された本書を活用し更なる知識・技術の向上のお役にたてていただけるものと期待している。今後は私もこれまでのトレーナーとしての経験と今回の『ツボ単』作成に関わらせていただいた経験を活かし、まず2011年からは鹿児島県と福岡県にて、一般の方、高齢者、そしてスポーツ選手の方々が治療や運動を行うことが可能な施設（Core Factory）とサービスの提供をスタートする。このことで、一人でも多くの方々の健康とスポーツ選手のベストなコンディションづくり、そして医療の発展に貢献していきたいと考えている。

最後に、多くの関係者の知識と技術が集結した本書を一人でも多くの方にご愛読頂き、鍼灸学の益々の発展と人類の健康の一助となることを期待し序の辞とする。

2011年 2月　Core Factory代表・理学療法士

坂元大海

序文

経穴名の由来を探る難しさと愉しさ！

1971年、湖南省長沙市で発掘された**馬王堆**漢墓から**『足臂十一脈灸経』**や**『陰陽十一脈灸経』**という医書が発見された。西暦前2世紀のこれら医書には、五臓六腑に対応した11経脈の記載はあったが、経穴の言及はなかった。約1世紀頃、今日の**『素問』**・**『霊枢』**の前身となった原『素問』、『霊枢』が書かれたが、そこには恐らく約130穴の経穴が書かれていたと見られる。約2世紀頃の**『明堂経』**には約350穴が、3世紀後半の**『鍼灸甲乙経』**には356穴が記載された。これらの時代の間に、経穴数は急速に増加したと見られる。

「単シリーズ」の読者から、今まで医学や生物学のみならず様々な分野の『～単』のリクエストが寄せられて来た。その中で、ようやく実現化したのが、この『ツボ単』である。解剖学の「単シリーズ」では、解剖学英単語の由来を古代ギリシャ語やラテン語の世界から紐解いてきたが、本書では、「鍼灸の初学生の理解を助ける情報を数多く、かつ簡潔に盛り込むこと」をモットーとし、経穴名の意味を、古今の経穴名の由来説や、古代の漢字の起原を通して紹介することを試みた。

漢字の経穴名は、わずか二、三の音節の語によって、体表上のあらゆる箇所を指し示すことを可能にしている（もちろん、ラテン語や欧米の言語でも表現はできるが、大抵は長々とした語句となってしまう）。しかも、解剖学的な各部の特徴を、自然界や日常生活のあらゆる事象を使って、時には誇張表現を用いて（外果を「崑崙山脈」に例えたり等）、生き生きと描写している。『ツボ単』によって、経穴を命名した古代人の観察眼の鋭さ、卓越した表現力に思いを馳せて頂ければ幸いである。

経穴名が誕生した当初は、その意味は理解されていたに違いないが、今日では大抵、それらはベールに包まれている。巻末の参考文献には、『中国針灸穴位通鑑』（王德深主編）等の、参考にした文献を列挙しているが、同一経穴についての記述を比較すれば、解釈が幾通りも（時には10以上）存在することが分かる。本書は、ポータブル、かつコンパクトな本を指向したため、やむを得ずそれら諸説のうちの一つ、ないし数説を紹介するにとどめた。選定基準は、**「現代の学生が経穴名を覚える際、どの由来の説明がヒントになるか」**であるため、必ずしも学問的に見て一貫性が取れているとはいえない。詳細に、この問題を研究したい場合、巻末の参考文献を御活用頂きたい。

学生が経穴名を覚える際、原義を云々する以前に、漢字そのものの難解さが障害となっている。例えば、「**彧、膈、顋、髎、濼、秉、釐、顱、蠡、瘈、膰、輒**」といった字は、経穴名以外で滅多に目にしない特殊なものばかりである。それらに親しむため、本書では「漢字の由来を探る」という魅惑の世界をほんの少しばかり披露した。また常用漢字の中にも、思いがけない象形の起原が隠されたものがある（県、厭、然、期等）。彧中の**彧**を見て「肋骨の並んだ様（彡）」を思い出し、膈関の**膈**を見て「蒸し器」を、さらには胸腔、腹腔を隔てる「横隔膜」を想起し、顋会の**顋**を見て新生児の「泉門（ひよめき）」が頭に浮かべば、それら経穴の位置も覚えやすくなるに違いない。

これら漢字の由来説には、意見の一致を見ているものもあれば、経穴名の由来と同様に研究者によって説明が全く異なるものも多い。本書の漢字解説では藤堂説からも白川説からも引いているため、専門家から見て「節操がない」と感じられることとは思うが、経穴の由来と関連付けやすい説を優先した結果であるため、どうかご容赦願いたい。

経穴名や漢字の起原など過去を探る学問には、現存している文献、発見済みの出土品といった手札だけで理論を構築せねばならないという制約があり、もどかしさを禁じえない。「かつては存在したとおぼしきあの『札』さえあれば」と誰しも思うものである。しかし、19世紀末の甲骨文字発見により、漢字学に急速な進展の道が開けたように、経穴名の由来も、新たな考古学的発見や既存の資料の再評価により、思わぬ『札』が手元に転がり込む可能性は十分にある。それにより、今後さらに知見が深まることを、大いに期待している。

最初の『ツボ単』の構想では、既刊の『3D踊る肉単』のように、コンピュータ上で自在に人体を動かし経穴の位置やその解剖学的構造を確認できるようなソフトウェアを意図していた。とはいえ、3DCG化において、一体どこに基礎データを置くか、つまり老若男女・人種・体型等によって異なる身体の形状にどう対処するか（体型ごとに何十通りもの3D人体を作るか、諸元を入力するとそれに応じて変形する3D人体ができれば素晴らしいのだが…）という問題や、経穴の刺針角度や深度の問題、血管や神経の走行や分布の個々の変異、姿勢による骨や筋、血管や神経の位置関係の変化など、とても短期間では解決できない難問が山積みであった。いずれは、三次元ソフト化を目指したいと目論んでいるが、まずは二次元の紙面での表現という形で世に出す事を一つの里程標とした。経穴に鍼を刺入する際、皮下のどんな神経・血管・筋・骨に作用を及ぼすのかを思い描くために、こうした3DCG画像が一助となれば、嬉しい限りである。

本書の完成は、多くの方々の御協力なしには到底実現しえなかった。第二次日本経穴委員会委員長であり、筑波技術大学の形井秀一教授にはお忙しい中、監修者として多大なるご指導を賜った。また、『臓単』や『3D踊る肉単』の校正の際にもご助力頂いている、沖縄統合医療学院の髙橋研一学院長には、この度は、解剖学的構造の説明部分の監修をして頂くと共に、紙面的な制約が厳しい中、簡潔にして要を得た解剖学解説をご執筆頂いた。坂元大海氏には、流注のコメントや扉の経絡概説、コラムの執筆を引き受けて頂いた上に、頭部のモデルとしても「一肌脱いで」下さった。3DCG＋実写合成の解剖学的チェックに関して、聖マリアンナ医科大学解剖学教室の、復顔を得意とする長岡朋人先生にご指導を頂いた。

実写モデルに関して、美術解剖モデルのHIRO氏、および女性モデルとしてKAWASHIMA氏に、長時間に及ぶ、さまざまな角度からの数多くの写真撮影に快く応じて頂いた。

出版社の（株）エヌ・ティー・エスの吉田隆社長、臼井唯伸氏には本企画に深いご理解とご協力を頂いた。さらに、Photographer兼デザイナーとして制作に携わった高澤和仁氏、本企画の編集者兼DTP制作兼デザイナーとして奮戦した松島寿子氏、3DCGのモデリングに携わった住岡大介氏は、長期にわたる膨大な作業を成し遂げて下さった。さらに同社の井上靖子氏にもイラスト制作の協力を頂いた。

さらに、谷川宗寿氏には資料調査・データ入力を、東島香織氏および田中李奈氏には、イラスト制作や解剖断面図、甲骨文字等のトレースを、堀場正彦氏にはDTP制作の協力をお願いした。また、中国語の文献調査に関しては、宮崎智美氏にご助力頂いた。加えて、（株）デジタルインプレッソの鳩誠一氏には、印刷に関して便宜を図って頂いた。

この場をお借りして、多くの協力者各位に心から感謝の意を表したい。

2011年 2月　歴史・サイエンスライター

原島 広至