

「ツボ単」経穴-解説ページ一覧(穴名読み順)

| 経穴 | 記号 | よみ | 走行 | 取穴 |
|-----|------|-----------|-----|-----|
| 足竅陰 | GB44 | あしのきょうん | 190 | 215 |
| 足五里 | LR10 | あしのごり | 220 | 227 |
| 足三里 | ST36 | あしのさんり | 32 | 51 |
| 足通谷 | BL66 | あしのつうこく | 104 | 135 |
| 足臨泣 | GB41 | あしのりんきゅう | 190 | 214 |
| 頭竅陰 | GB11 | あたまのきょいん | 184 | 196 |
| 頭臨泣 | GB15 | あたまのりんきゅう | 186 | 198 |
| 瘧門 | GV15 | あもん | 234 | 246 |
| 諤諤 | BL45 | いき | 102 | 128 |
| 臑中 | KI26 | いくちゅう | 142 | 153 |
| 意舍 | BL49 | いしゃ | 102 | 130 |
| 胃倉 | BL50 | いそう | 102 | 130 |
| 委中 | BL40 | いちゅう | 100 | 125 |
| 維道 | GB28 | いどう | 188 | 206 |
| 胃俞 | BL21 | いゆ | 96 | 117 |
| 委陽 | BL39 | いよう | 100 | 125 |
| 陰郄 | HT06 | いんげき | 72 | 76 |
| 陰交 | CV07 | いんこう | 256 | 264 |
| 陰谷 | KI10 | いんこく | 138 | 147 |
| 陰市 | ST33 | いんし | 30 | 49 |
| 陰都 | KI19 | いんと | 140 | 151 |
| 隱白 | SP01 | いんぱく | 56 | 60 |
| 陰包 | LR09 | いんぽう | 220 | 226 |
| 殷門 | BL37 | いんもん | 100 | 124 |
| 陰陵泉 | SP09 | いんりょうせん | 56 | 62 |
| 陰廉 | LR11 | いんれん | 220 | 227 |
| 雲門 | LU02 | うんもん | 2 | 4 |
| 翳風 | TE17 | えいふう | 168 | 178 |
| 会陰 | CV01 | えいん | 256 | 262 |
| 液門 | TE02 | えきもん | 166 | 170 |
| 会宗 | TE07 | えそう | 166 | 173 |
| 会陽 | BL35 | えよう | 98 | 123 |
| 淵腋 | GB22 | えんえき | 186 | 203 |
| 横骨 | KI11 | おうこつ | 140 | 148 |
| 屋翳 | ST15 | おくえい | 28 | 41 |
| 温溜 | LI07 | おんりゅう | 10 | 17 |
| 外関 | TE05 | がいかん | 166 | 172 |
| 外丘 | GB36 | がいきゅう | 190 | 212 |

| | | | | |
|-----|------|--------|-----|-----|
| 解溪 | ST41 | かいけい | 32 | 52 |
| 外陵 | ST26 | がいりょう | 30 | 46 |
| 華蓋 | CV20 | かがい | 260 | 269 |
| 膈関 | BL46 | かくかん | 102 | 128 |
| 角孫 | TE20 | かくそん | 168 | 179 |
| 膈俞 | BL17 | かくゆ | 96 | 115 |
| 滑肉門 | ST24 | かつにくもん | 28 | 45 |
| 禾膠 | LI19 | かりょう | 12 | 23 |
| 頤厭 | GB04 | がんえん | 184 | 194 |
| 関元 | CV04 | かんげん | 256 | 263 |
| 関元俞 | BL26 | かんげんゆ | 96 | 119 |
| 陷谷 | ST43 | かんこく | 32 | 53 |
| 完骨 | GB12 | かんこつ | 184 | 197 |
| 間使 | PC05 | かんし | 156 | 160 |
| 関衝 | TE01 | かんしょう | 166 | 170 |
| 環跳 | GB30 | かんちょう | 188 | 208 |
| 關門 | ST22 | かんもん | 28 | 44 |
| 肝俞 | BL18 | かんゆ | 96 | 116 |
| 氣海 | CV06 | きかい | 256 | 264 |
| 氣海俞 | BL24 | きかいゆ | 96 | 118 |
| 氣穴 | KI13 | きけつ | 140 | 148 |
| 氣戸 | ST13 | きこ | 28 | 40 |
| 氣舍 | ST11 | きしゃ | 26 | 39 |
| 氣衝 | ST30 | きしょう | 30 | 47 |
| 箕門 | SP11 | きもん | 56 | 63 |
| 期門 | LR14 | きもん | 220 | 228 |
| 丘墟 | GB40 | きゅうきよ | 190 | 214 |
| 鳩尾 | CV15 | きゅうび | 258 | 267 |
| 急脉 | LR12 | きゅうみやく | 220 | 227 |
| 強間 | GV18 | きょうかん | 234 | 248 |
| 胸郷 | SP19 | きょうきょう | 58 | 66 |
| 俠溪 | GB43 | きょうけい | 190 | 215 |
| 頰車 | ST06 | きょうしゃ | 26 | 36 |
| 俠白 | LU04 | きょうはく | 2 | 5 |
| 曲垣 | SI13 | きょくえん | 82 | 88 |
| 曲差 | BL04 | きょくさ | 94 | 107 |
| 極泉 | HT01 | きょくせん | 72 | 74 |
| 曲泉 | LR08 | きょくせん | 218 | 225 |
| 曲澤 | PC03 | きょくたく | 156 | 159 |
| 曲池 | LI11 | きょくち | 10 | 19 |
| 玉枕 | BL09 | ぎょくちん | 94 | 110 |

| | | | | |
|-----|------|---------|-----|-----|
| 玉堂 | CV18 | ぎょくどう | 260 | 269 |
| 曲鬢 | GB07 | きょくびん | 184 | 195 |
| 魚際 | LU10 | ぎょさい | 2 | 7 |
| 曲骨 | CV02 | きょつこつ | 256 | 262 |
| 居膠 | GB29 | きよりょう | 188 | 207 |
| 归来 | ST29 | きらい | 30 | 47 |
| 齟交 | GV28 | ぎんこう | 236 | 253 |
| 筋縮 | GV08 | きんしゆく | 232 | 241 |
| 金門 | BL63 | きんもん | 104 | 135 |
| 經渠 | LU08 | けいきよ | 2 | 7 |
| 迎香 | LI20 | げいこう | 12 | 23 |
| 京骨 | BL64 | けいこつ | 104 | 135 |
| 瘦脈 | TE18 | けいみやく | 168 | 179 |
| 京門 | GB25 | けいもん | 188 | 204 |
| 下関 | ST07 | げかん | 26 | 37 |
| 下腕 | CV10 | げかん | 258 | 265 |
| 郗門 | PC04 | げきもん | 156 | 159 |
| 下巨虚 | ST39 | げこきよ | 32 | 52 |
| 厥陰俞 | BL14 | けついでんゆ | 96 | 113 |
| 血海 | SP10 | けつかい | 56 | 63 |
| 缺盆 | ST12 | けつぼん | 26 | 39 |
| 下膠 | BL34 | げりょう | 98 | 123 |
| 下廉 | LI08 | げれん | 10 | 18 |
| 肩外俞 | SI14 | けんがいでんゆ | 82 | 89 |
| 肩髃 | LI15 | けんぐう | 12 | 21 |
| 懸鐘 | GB39 | けんしょう | 190 | 213 |
| 懸枢 | GV05 | けんすう | 232 | 240 |
| 肩井 | GB21 | けんせい | 186 | 202 |
| 肩中俞 | SI15 | けんちゅうゆ | 82 | 89 |
| 肩貞 | SI09 | けんてい | 80 | 87 |
| 懸釐 | GB06 | けんり | 184 | 194 |
| 建里 | CV11 | けんり | 258 | 265 |
| 觀膠 | SI18 | けんりょう | 82 | 91 |
| 肩膠 | TE14 | けんりょう | 168 | 176 |
| 懸顛 | GB05 | けんろ | 184 | 194 |
| 行間 | LR02 | こうかん | 218 | 222 |
| 膏肓 | BL43 | こうこう | 100 | 127 |
| 合谷 | LI04 | ごうこく | 10 | 15 |
| 孔最 | LU06 | こうさい | 2 | 6 |
| 交信 | KI08 | こうしん | 138 | 146 |
| 公孫 | SP04 | こうそん | 56 | 61 |

| | | | | |
|-----|------|---------|-----|-----|
| 光明 | GB37 | こうめい | 190 | 213 |
| 肓門 | BL51 | こうもん | 102 | 131 |
| 肓俞 | KI16 | こうゆ | 140 | 149 |
| 合陽 | BL55 | ごうよう | 104 | 133 |
| 後溪 | SI03 | ごけい | 80 | 84 |
| 巨闕 | CV14 | こけつ | 258 | 267 |
| 巨骨 | LI16 | ここつ | 12 | 21 |
| 腰陽関 | GV03 | こしのようかん | 232 | 239 |
| 五処 | BL05 | ごしょ | 94 | 108 |
| 五枢 | GB27 | ごすう | 188 | 206 |
| 後頂 | GV19 | ごちょう | 234 | 248 |
| 庫房 | ST14 | こぼう | 28 | 40 |
| 巨膠 | ST03 | こりょう | 26 | 35 |
| 魂門 | BL47 | こんもん | 102 | 129 |
| 崑崙 | BL60 | こんろん | 104 | 134 |
| 三陰交 | SP06 | さんいんこう | 56 | 62 |
| 三間 | LI03 | さんかん | 10 | 15 |
| 三焦俞 | BL22 | さんしょうゆ | 96 | 118 |
| 攢竹 | BL02 | さんちく | 94 | 106 |
| 三陽絡 | TE08 | さんようらく | 166 | 173 |
| 至陰 | BL67 | しいん | 104 | 135 |
| 二間 | LI02 | じかん | 10 | 14 |
| 紫宮 | CV19 | しきゅう | 260 | 269 |
| 支溝 | TE06 | しこう | 166 | 172 |
| 志室 | BL52 | ししつ | 102 | 131 |
| 支正 | SI07 | しせい | 80 | 86 |
| 絲竹空 | TE23 | しちくくう | 168 | 181 |
| 膝関 | LR07 | しつかん | 218 | 225 |
| 日月 | GB24 | じつげつ | 188 | 204 |
| 四瀆 | TE09 | しとく | 166 | 173 |
| 四白 | ST02 | しはく | 26 | 34 |
| 四滿 | KI14 | しまん | 140 | 149 |
| 耳門 | TE21 | じもん | 168 | 180 |
| 尺澤 | LU05 | しゃくたく | 2 | 5 |
| 周榮 | SP20 | しゅうえい | 58 | 67 |
| 臑会 | TE13 | じゅえ | 168 | 175 |
| 臑俞 | SI10 | じゅゆ | 80 | 87 |
| 至陽 | GV09 | しやう | 232 | 242 |
| 正營 | GB17 | しやうえい | 186 | 199 |
| 少海 | HT03 | しやうかい | 72 | 75 |
| 小海 | SI08 | しやうかい | 80 | 86 |

| | | | | |
|-----|------|---------|-----|-----|
| 照海 | KI06 | しょうかい | 138 | 146 |
| 上関 | GB03 | じょうかん | 184 | 193 |
| 上腕 | CV13 | じょうかん | 258 | 266 |
| 承泣 | ST01 | しょうきゅう | 26 | 34 |
| 商丘 | SP05 | しょうきゅう | 56 | 61 |
| 商曲 | KI17 | しょうきよく | 140 | 150 |
| 承筋 | BL56 | しょうきん | 104 | 133 |
| 承光 | BL06 | しょうこう | 94 | 108 |
| 条口 | ST38 | じょうこう | 32 | 51 |
| 上巨虚 | ST37 | じょうこきよ | 32 | 51 |
| 承山 | BL57 | しょうざん | 104 | 133 |
| 少商 | LU11 | しょうしょう | 2 | 7 |
| 少衝 | HT09 | しょうしょう | 72 | 77 |
| 承漿 | CV24 | しょうしょう | 260 | 273 |
| 上星 | GV23 | じょうせい | 236 | 251 |
| 少沢 | SI01 | しょうたく | 80 | 84 |
| 小腸俞 | BL27 | しょうちょうゆ | 98 | 120 |
| 少府 | HT08 | しょうふ | 72 | 77 |
| 承扶 | BL36 | しょうふ | 98 | 124 |
| 承滿 | ST20 | しょうまん | 28 | 43 |
| 衝門 | SP12 | しょうもん | 58 | 63 |
| 章門 | LR13 | しょうもん | 220 | 228 |
| 商陽 | LI01 | しょうよう | 10 | 14 |
| 衝陽 | ST42 | しょうよう | 32 | 53 |
| 上膠 | BL31 | じょうりょう | 98 | 122 |
| 承靈 | GB18 | しょうれい | 186 | 200 |
| 消灤 | TE12 | しょうれき | 166 | 175 |
| 上廉 | LI09 | じょうれん | 10 | 18 |
| 食竇 | SP17 | しょくとく | 58 | 66 |
| 次膠 | BL32 | じりょう | 98 | 122 |
| 顙会 | GV22 | しんえ | 236 | 250 |
| 人迎 | ST09 | じんげい | 26 | 38 |
| 神闕 | CV08 | しんけつ | 258 | 264 |
| 神蔵 | KI25 | しんぞう | 142 | 153 |
| 身柱 | GV12 | しんちゅう | 234 | 244 |
| 神庭 | GV24 | しんてい | 236 | 251 |
| 神堂 | BL44 | しんどう | 100 | 127 |
| 神道 | GV11 | しんどう | 232 | 243 |
| 神封 | KI23 | しんぼう | 140 | 152 |
| 申脉 | BL62 | しんみやく | 104 | 134 |
| 神門 | HT07 | しんもん | 72 | 76 |

| | | | | |
|-----|------|--------|-----|-----|
| 心俞 | BL15 | しんゆ | 96 | 114 |
| 腎俞 | BL23 | じんゆ | 96 | 118 |
| 頭維 | ST08 | ずい | 26 | 37 |
| 水溝 | GV26 | すいこう | 236 | 253 |
| 水泉 | KI05 | すいせん | 138 | 145 |
| 水道 | ST28 | すいどう | 30 | 46 |
| 水突 | ST10 | すいとつ | 26 | 38 |
| 水分 | CV09 | すいぶん | 258 | 265 |
| 晴明 | BL01 | せいめい | 94 | 106 |
| 青靈 | HT02 | せいれい | 72 | 74 |
| 清冷淵 | TE11 | せいれいえん | 166 | 174 |
| 石關 | KI18 | せきかん | 140 | 150 |
| 脊中 | GV06 | せきちゅう | 232 | 240 |
| 石門 | CV05 | せきもん | 256 | 263 |
| 璇璣 | CV21 | せんき | 260 | 270 |
| 前谷 | SI02 | ぜんこく | 80 | 84 |
| 前頂 | GV21 | ぜんちょう | 236 | 250 |
| 率谷 | GB08 | そっこく | 184 | 195 |
| 束骨 | BL65 | そっこつ | 104 | 135 |
| 素膠 | GV25 | そりょう | 236 | 252 |
| 太乙 | ST23 | たいいつ | 28 | 44 |
| 太淵 | LU09 | たいえん | 2 | 7 |
| 大横 | SP15 | だいおう | 58 | 65 |
| 大赫 | KI12 | だいかく | 140 | 148 |
| 太溪 | KI03 | たいけい | 138 | 145 |
| 大迎 | ST05 | だいがい | 26 | 36 |
| 大巨 | ST27 | だいき | 30 | 46 |
| 大杼 | BL11 | だいいじょ | 96 | 112 |
| 太衝 | LR03 | たいしょう | 218 | 222 |
| 大鍾 | KI04 | だいいしょう | 138 | 145 |
| 大腸俞 | BL25 | だいちょうゆ | 96 | 119 |
| 大椎 | GV14 | だいつい | 234 | 245 |
| 大都 | SP02 | だいと | 56 | 60 |
| 大敦 | LR01 | だいとん | 218 | 222 |
| 太白 | SP03 | たいはく | 56 | 61 |
| 大包 | SP21 | だいはう | 58 | 67 |
| 帶脈 | GB26 | たいみやく | 188 | 205 |
| 大陵 | PC07 | だいらりょう | 156 | 162 |
| 兌端 | GV27 | だたん | 236 | 253 |
| 臈中 | CV17 | だんちゅう | 260 | 268 |
| 胆俞 | BL19 | たんゆ | 96 | 116 |

| | | | | |
|-----|------|--------|-----|-----|
| 地機 | SP08 | ちき | 56 | 62 |
| 築竇 | KI09 | ちくひん | 138 | 147 |
| 地五会 | GB42 | ちごえ | 190 | 215 |
| 地倉 | ST04 | ちそう | 26 | 35 |
| 秩辺 | BL54 | ちっぺん | 102 | 132 |
| 中腕 | CV12 | ちゅうかん | 258 | 266 |
| 中極 | CV03 | ちゅうきょく | 256 | 263 |
| 中渚 | TE03 | ちゅうしょ | 166 | 171 |
| 中衝 | PC09 | ちゅうしょう | 156 | 163 |
| 中枢 | GV07 | ちゅうすう | 232 | 241 |
| 中注 | KI15 | ちゅうちゅう | 140 | 149 |
| 中庭 | CV16 | ちゅうてい | 258 | 268 |
| 中都 | LR06 | ちゅうと | 218 | 224 |
| 中瀆 | GB32 | ちゅうとく | 188 | 210 |
| 中府 | LU01 | ちゅうふ | 2 | 4 |
| 中封 | LR04 | ちゅうほう | 218 | 223 |
| 肘膠 | LI12 | ちゅうりょう | 12 | 19 |
| 中膠 | BL33 | ちゅうりょう | 98 | 122 |
| 中膂俞 | BL29 | ちゅうりょゆ | 98 | 121 |
| 聴会 | GB02 | ちようえ | 184 | 192 |
| 聴宮 | SI19 | ちようきゅう | 82 | 91 |
| 長強 | GV01 | ちようきょう | 232 | 238 |
| 輒筋 | GB23 | ちようきん | 186 | 203 |
| 通天 | BL07 | つうてん | 94 | 109 |
| 通里 | HT05 | つうり | 72 | 75 |
| 手五里 | LI13 | てのごり | 12 | 20 |
| 手三里 | LI10 | てのさんり | 10 | 18 |
| 天溪 | SP18 | てんけい | 58 | 66 |
| 天衝 | GB09 | てんしょう | 184 | 195 |
| 天枢 | ST25 | てんすう | 28 | 45 |
| 天井 | TE10 | てんせい | 166 | 174 |
| 天泉 | PC02 | てんせん | 156 | 158 |
| 天宗 | SI11 | てんそう | 82 | 87 |
| 天窓 | SI16 | てんそう | 82 | 90 |
| 天池 | PC01 | てんち | 156 | 158 |
| 天柱 | BL10 | てんちゅう | 94 | 111 |
| 天鼎 | LI17 | てんてい | 12 | 22 |
| 天突 | CV22 | てんとつ | 260 | 270 |
| 天府 | LU03 | てんぷ | 2 | 5 |
| 天容 | SI17 | てんよう | 82 | 90 |
| 天牖 | TE16 | てんよう | 168 | 178 |

| | | | | |
|-----|------|---------|-----|-----|
| 天膠 | TE15 | てんりょう | 168 | 177 |
| 瞳子膠 | GB01 | どうしりょう | 184 | 192 |
| 陶道 | GV13 | とうどう | 234 | 244 |
| 犢鼻 | ST35 | とくび | 32 | 50 |
| 督俞 | BL16 | とくゆ | 96 | 114 |
| 内関 | PC06 | ないかん | 156 | 161 |
| 内庭 | ST44 | ないてい | 32 | 53 |
| 乳根 | ST18 | にゅうこん | 28 | 42 |
| 乳中 | ST17 | にゅうちゅう | 28 | 42 |
| 然谷 | KI02 | ねんこく | 138 | 145 |
| 脳空 | GB19 | のうくう | 186 | 200 |
| 脳戸 | GV17 | のうこ | 234 | 247 |
| 肺俞 | BL13 | はいゆ | 96 | 113 |
| 白環俞 | BL30 | はっかんゆ | 98 | 121 |
| 魄戸 | BL42 | はっこ | 100 | 126 |
| 髀関 | ST31 | ひかん | 30 | 48 |
| 膝陽関 | GB33 | ひざのようかん | 188 | 210 |
| 臂臑 | LI14 | ひじゆ | 12 | 20 |
| 眉衝 | BL03 | びしょう | 94 | 107 |
| 百会 | GV20 | ひやくえ | 234 | 249 |
| 脾俞 | BL20 | ひゆ | 96 | 117 |
| 飛陽 | BL58 | ひよう | 104 | 133 |
| 風市 | GB31 | ふうし | 188 | 209 |
| 風池 | GB20 | ふうち | 186 | 201 |
| 風府 | GV16 | ふうふ | 234 | 246 |
| 風門 | BL12 | ふうもん | 96 | 112 |
| 腹哀 | SP16 | ふくあい | 58 | 65 |
| 伏兔 | ST32 | ふくと | 30 | 49 |
| 復溜 | KI07 | ふくりゅう | 138 | 146 |
| 浮郄 | BL38 | ふげき | 100 | 124 |
| 府舎 | SP13 | ふしゃ | 58 | 64 |
| 腹結 | SP14 | ふつけつ | 58 | 64 |
| 扶突 | LI18 | ふとつ | 12 | 22 |
| 浮白 | GB10 | ふはく | 184 | 196 |
| 附分 | BL41 | ふぶん | 100 | 126 |
| 不容 | ST19 | ふよう | 28 | 43 |
| 附陽 | BL59 | ふよう | 104 | 133 |
| 秉風 | SI12 | へいふう | 82 | 88 |
| 偏歴 | LI06 | へんれき | 10 | 17 |
| 胞育 | BL53 | ほうこう | 102 | 132 |
| 膀胱俞 | BL28 | ぼうこうゆ | 98 | 120 |

| | | | | |
|-----|------|---------|-----|-----|
| 豊隆 | ST40 | ほうりゅう | 32 | 52 |
| 僕参 | BL61 | ぼくしん | 104 | 134 |
| 歩廊 | KI22 | ほろう | 140 | 152 |
| 本神 | GB13 | ほんじん | 186 | 197 |
| 命門 | GV04 | めいもん | 232 | 240 |
| 目窓 | GB16 | もくそう | 186 | 199 |
| 湧泉 | KI01 | ゆうせん | 138 | 144 |
| 幽門 | KI21 | ゆうもん | 142 | 151 |
| 兪府 | KI27 | ゆふ | 142 | 153 |
| 陽溪 | LI05 | ようけい | 10 | 16 |
| 陽綱 | BL48 | ようこう | 102 | 129 |
| 陽交 | GB35 | ようこう | 190 | 212 |
| 陽谷 | SI05 | ようこく | 80 | 85 |
| 膺窓 | ST16 | ようそう | 28 | 41 |
| 陽池 | TE04 | ようち | 166 | 171 |
| 陽白 | GB14 | ようはく | 186 | 197 |
| 陽輔 | GB38 | ようほ | 190 | 213 |
| 腰兪 | GV02 | ようゆ | 232 | 238 |
| 陽陵泉 | GB34 | ようりょうせん | 190 | 211 |
| 養老 | SI06 | ようろう | 80 | 86 |
| 絡却 | BL08 | らっきやく | 94 | 109 |
| 梁丘 | ST34 | りょうきゅう | 30 | 49 |
| 梁門 | ST21 | りょうもん | 28 | 44 |
| 靈墟 | KI24 | れいきよ | 142 | 153 |
| 蠡溝 | LR05 | れいこう | 218 | 224 |
| 厲兌 | ST45 | れいだ | 32 | 53 |
| 靈台 | GV10 | れいだい | 232 | 242 |
| 靈道 | HT04 | れいどう | 72 | 75 |
| 列缺 | LU07 | れっけつ | 2 | 6 |
| 廉泉 | CV23 | れんせん | 260 | 272 |
| 勞宮 | PC08 | ろうきゅう | 156 | 163 |
| 漏谷 | SP07 | ろうこく | 56 | 62 |
| 顛息 | TE19 | ろそく | 168 | 179 |
| 和膠 | TE22 | わりょう | 168 | 181 |
| 腕骨 | SI04 | わんこつ | 80 | 85 |
| 腹通谷 | KI20 | はらのつうこく | 140 | 151 |

「ツボ単～経穴取穴法・経穴名由来解説・腧穴単語集～」

2016年12月28日第10刷 (株)エヌ・ティー・エス社発行

2017.12.25