

Anatomy Based Traditional Chinese Medicine

図解

経絡と解剖学

吉田 啓

中外医学社

経絡（けいらく） — 気血が巡る路 —

《経絡》とは全身に張り巡らされた「**気血の通路**」を指し、《経脈（けいみやく）》と《絡脈（らくみやく）》の総称だ。経脈とはメインルートとなる太い流れで、そのエネルギー源である臓腑と直接つながり、四肢末端へと伸びていく。対して絡脈とは経脈の途中から分岐する支流を指す。絡脈は経脈と経脈をつなぐバイパスの役割を持ち、これにより一部の流れが阻滞しても全体としては気血の供給が保たれるシステムになっている。絶え間なく変化する内外の環境に対応するためのネットワークが、全身に張り巡らされているわけだ。

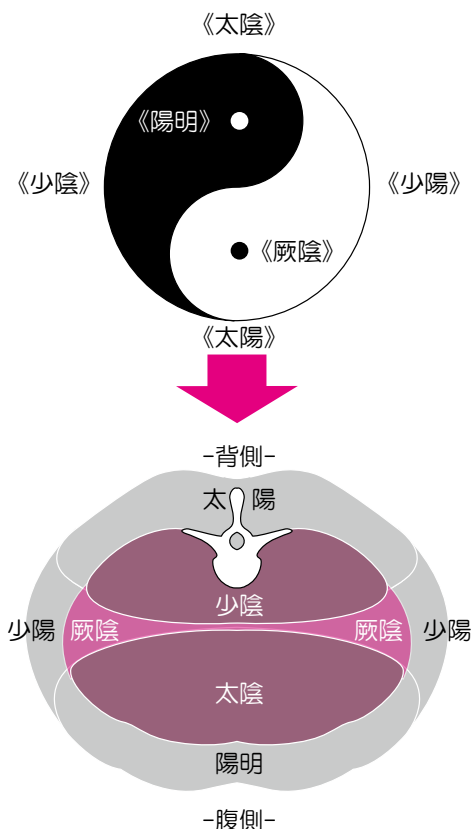
12の臓腑と直接つながる経脈は《**正経十二経**》と呼ばれ、六臓（陰）につながるものを《**陰経**》といい、六腑（陽）につながるものを《**陽経**》という。

さて、ここから少し難しくなる。

それぞれ6本ある陰経、陽経には、**流れる場を示す《手》《足》**、そして**“陰陽の濃度”を示す言葉が冠に付く**。陰経には《**太陰（たいいん）**》、《**少陰（しょういん）**》、《**厥陰（けついん）**》の3種、それぞれに《**手**》と《**足**》の2ルートがあり、 3×2 で6本の経脈を区別する。陽経も同様に、《**太陽（たいよう）**》、《**少陽（しょうよう）**》、《**陽明（ようめい）**》の3種×《**手**》《**足**》の2ルートの計6本、陰陽合わせて12本の経脈が命名されるわけだ。この成り立ちから経脈の名称は、《**手の＋太陰＋肺経**》のように、**流れる場所＋陰陽＋臓腑**として表される。

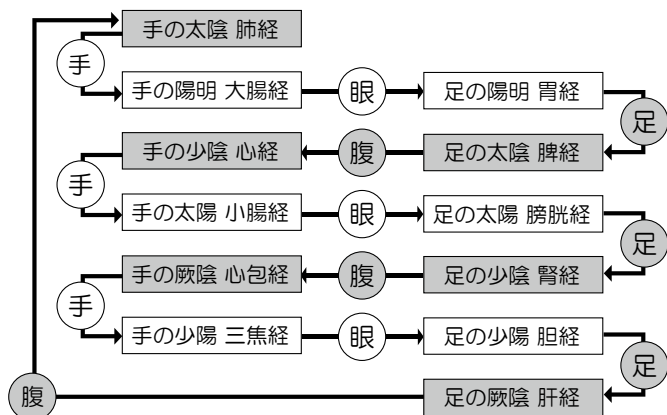
まあ、率直な感想をいえば…ややこしい。

-三陰三陽の意味-



三陰三陽は本来、陰陽の流転の中での陰と陽の割合——“濃度”を表す。しかし中医学では、人体の内外を区切る“層”を表すことが多い。（中薬学では、病の進行度を示す言葉として使われることもある）
経絡の三陰三陽は、その経絡が流れる層を示すと考えると、臨床上理解しやすい。

-経絡の法則性：出入-



十二の経絡はそれぞれが手、足、眼（脳）、腹腔内（臓腑）でつながり、全身をめぐる一本の「輪」として《気血》を循環させる。

《陰経》は腹腔内（臓腑）で次の経絡へつながり、《陽経》は眼（脳）で次の経絡へとつながる。

手と足では表裏関係にある《臓》と《腑》の経絡がつながり、陰と陽を連絡する。

この循環により、上下、前後、左右、内外、陰陽が、全身として調和し統合される。

私も学生の頃は、正直『陰陽』はいらないのでは？と思っていた（実際、英語表記では Lung Meridian (LU) というように、臓器名のみで表される）。しかし、長年この経絡と向き合う中で、その考えも変わってきた。なぜなら経絡に冠する陰陽は、**体内でのその経絡の位置、つまり「層」を表す言葉**だからだ。経絡の体内での走行位置を知ること、その経絡が「解剖学的に何を指しているか」を探る手がかりになる。これから先の章で、陰陽はその経絡の実体を示すことになるので、ぜひ覚えておいてほしい。

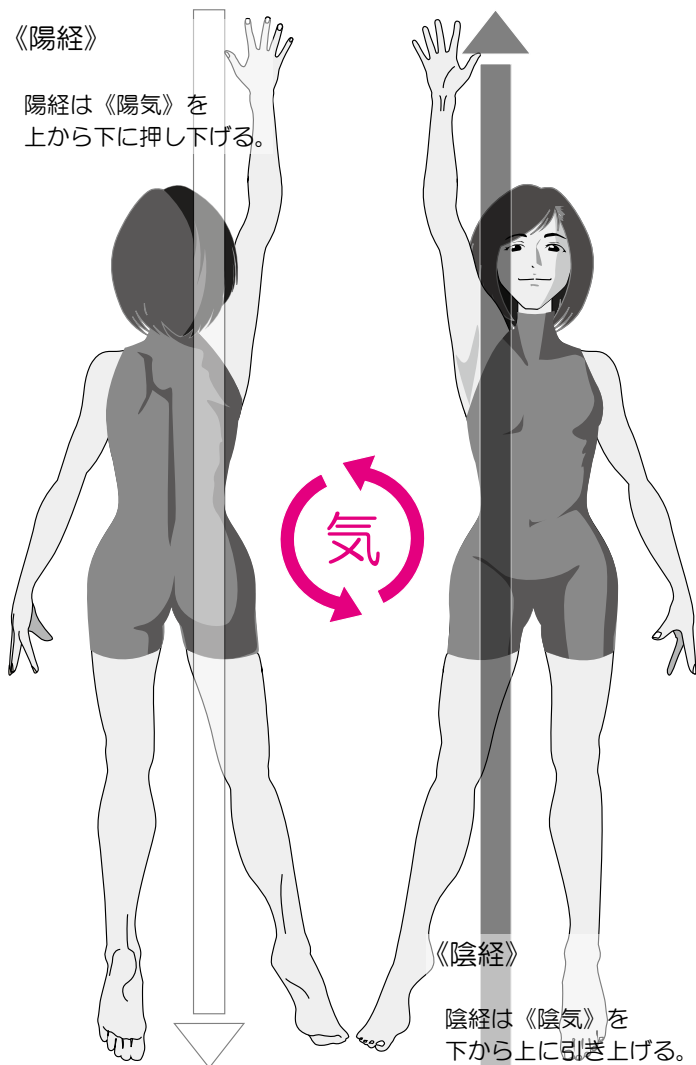
さて、その経絡の流れに話を戻そう。

正経十二経は1本1本が独立して終わっているわけではない。《手の太陰肺経》⇒《手の陽明大腸経》⇒《足の陽明胃経》⇒《足の太陰脾経》…と、それぞれの経脈の終点と始点がつながり、全体としては**全身を巡る大きな輪**を形成する。《陰経》は下に沈みやすい《陰気》を上へと引き上げ、《陽経》は上に昇りやすい《陽気》を下へ

-経絡の法則性：昇降-

《陽経》

陽経は《陽気》を上から下に押し下げる。



陰経は《陰気》を下から上に引き上げる。

大腸（だいちょう）—アタマとハラの会話、その1—

中医学における《大腸》は、『伝道の官』と称される。『伝道』とは内容物を送り出す作用、つまり腸の蠕動運動のことだ。胃で消化された飲食物は、小腸で栄養とそうでないものに分別され、大腸で残渣から水分が吸収され糞便に変わる。食物だったものが糞便へと『変化』する場であり、『津（体液）』が生まれるところである—と、ここまでが古典に記される《大腸》の役割だ。シンプルである。

西洋医学においても一昔前までは、腸の認識は中医学とそう変わりではなかった。しかし現在、腸に関する考え方は大きく様変わりしてきている。腸は脊髄に匹敵する神経細胞ネットワーク—「腸管神経系（Enteric nervous system, ENS）」—を有し、独立的に機能する“第2の脳”ともいえる臓器であること。腸の内部では人自身の細胞数（約37兆個）よりはるかに多い100兆とも1000兆ともいわれる腸内細菌が独自の生態系を形成し、彼らと人の免疫細胞との交流が“免疫の司令塔”となっていること。そしてこの脳と腸と腸内細菌たちの絶え間なく続く情報交換が、私たちの心身すべての健康に大きく影響しているということ。

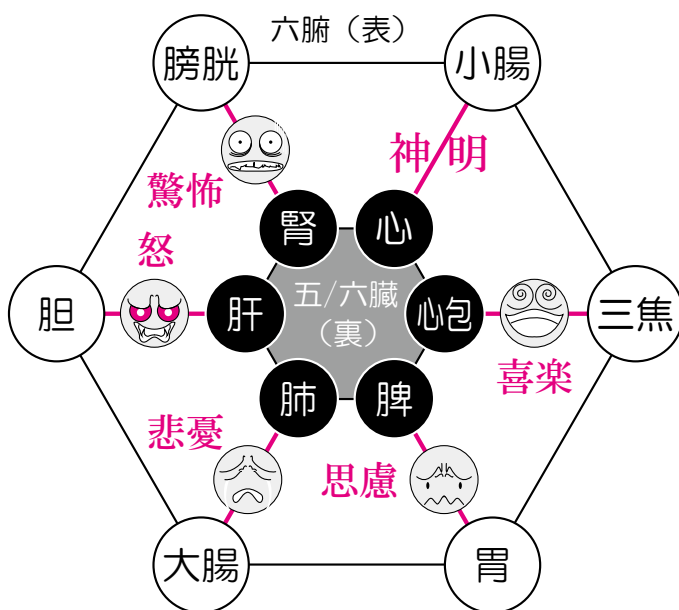
「脳－腸軸（Brain-gut axis）」
あるいは「脳－腸－腸内細菌軸
（Brain-gut-microbiota axis）」

と呼ばれるこの強い結びつきは、消化吸収、排出、免疫の調整に留まらず、腸からもさまざまな情報を脳に送り、無意識下でその人の情動や選択を誘導していると考えられている。つまり、脳と腸はどうやら“対等の立場”でヒトの心身を支配しているらしいのだ。

古来、中医学では腸そのものに特別に精神や感情に関する役割を持たせてはいない。精神や感情に関わるとされるのはもっぱら五臓であり、五臓から生じた情動は表裏関係にある六腑にダイレクトに影響すると考える。しかし一方で「腹を決める」、「腹が立つ」、「腹を割る」、「太っ腹」など、巷では昔からまるで「ハラから情動が生じる」かのような言葉がとても多い（実は英語にもあるらしい）。

理屈で考える学者より、普通の人々の素直な直感の方が真理に近いのはよくあることだ。五臓を傷つけるとされる大きな感情の揺らぎも、その実態はハラ＝六腑から生じるものなのかもしれない。

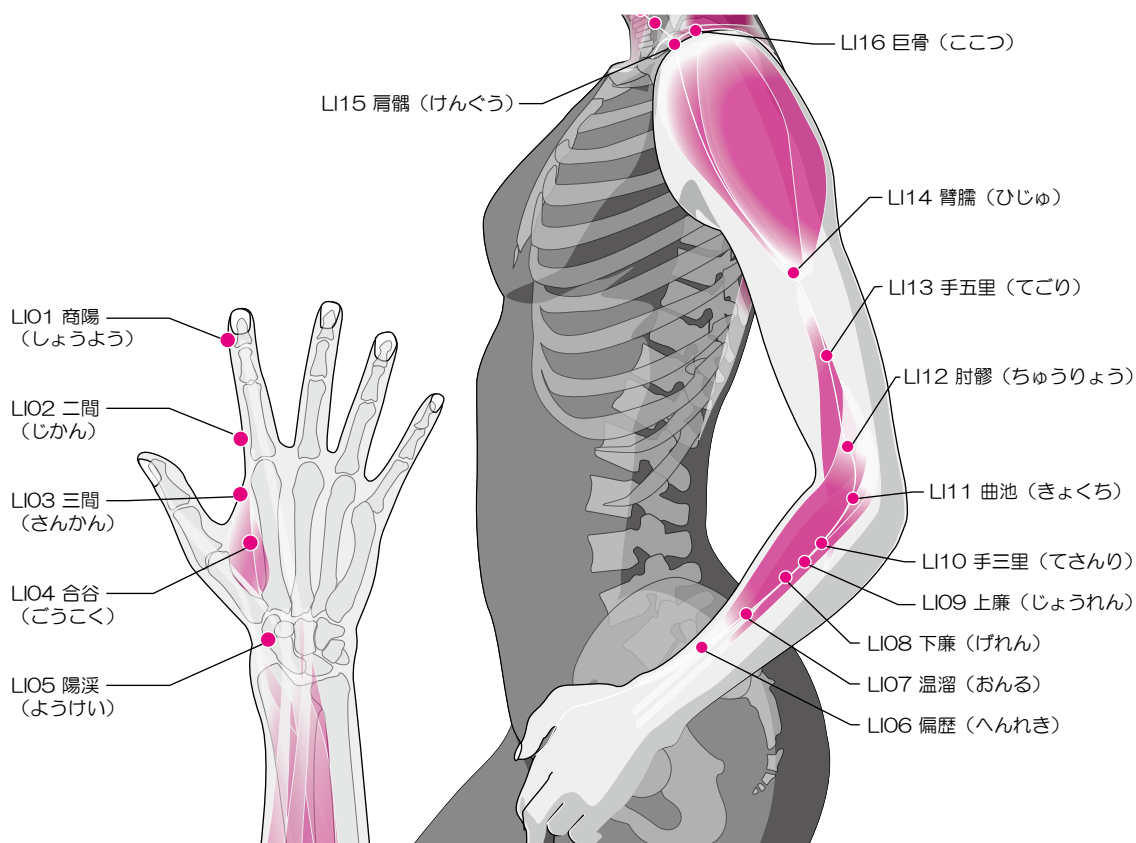
－臓腑の表裏と感情の関係－



強すぎる感情の揺らぎは特定の臓腑にダメージを与える。
同時にある臓腑の疲労や虚弱は情緒に影響し、特定の感情を過敏にする。
例えば肺／大腸に問題がある場合、物事を常に悲観的に捉えがちとなる。

手の陽明大腸経 (Large intestine meridian)

上肢の流れ



— 霊枢 経脈第十一 —

「大腸手陽明之脉，起于大指次指之端，循指上廉，出合谷两骨之间，上入两筋之中，循臂上廉，入肘外廉，上臑外前廉，上肩，出髃骨之前廉，上出于柱骨之会上，下入缺盆络肺，下肠属大肠」

— 意識 —

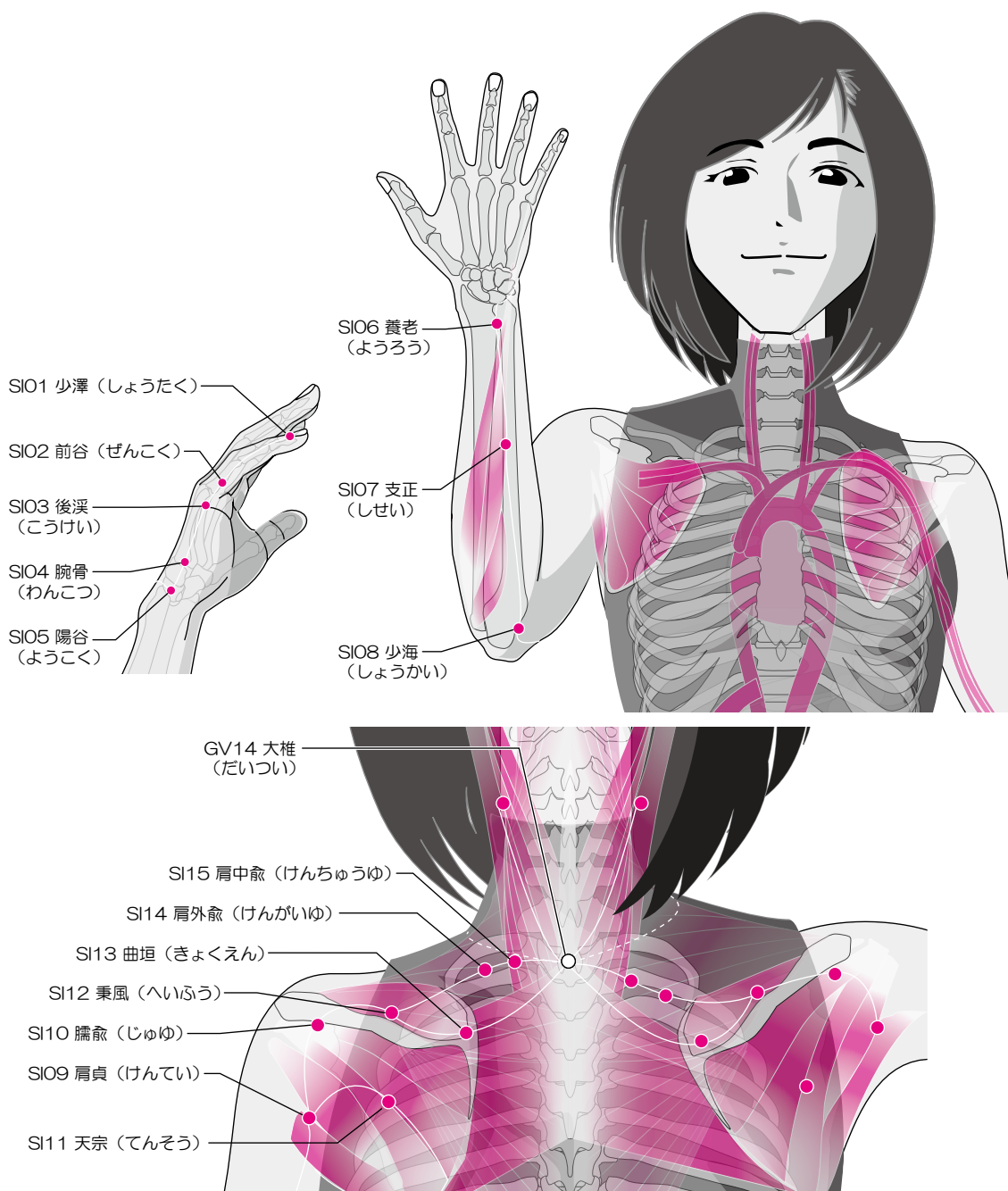
「《手の陽明大腸経》は、手の太陰肺経から分岐した2指の流れから起始する。2指を上り、長母指伸筋腱と短母指伸筋腱の間の凹み（タバコ窩）に至り、腕橈骨筋の背側に沿って肘の外側に達する」

「上腕骨と上腕筋の間を上り、大胸筋と三角筋の境の溝（三角胸筋溝）に沿って上り、肩関節前面から肩鎖関節に至る」

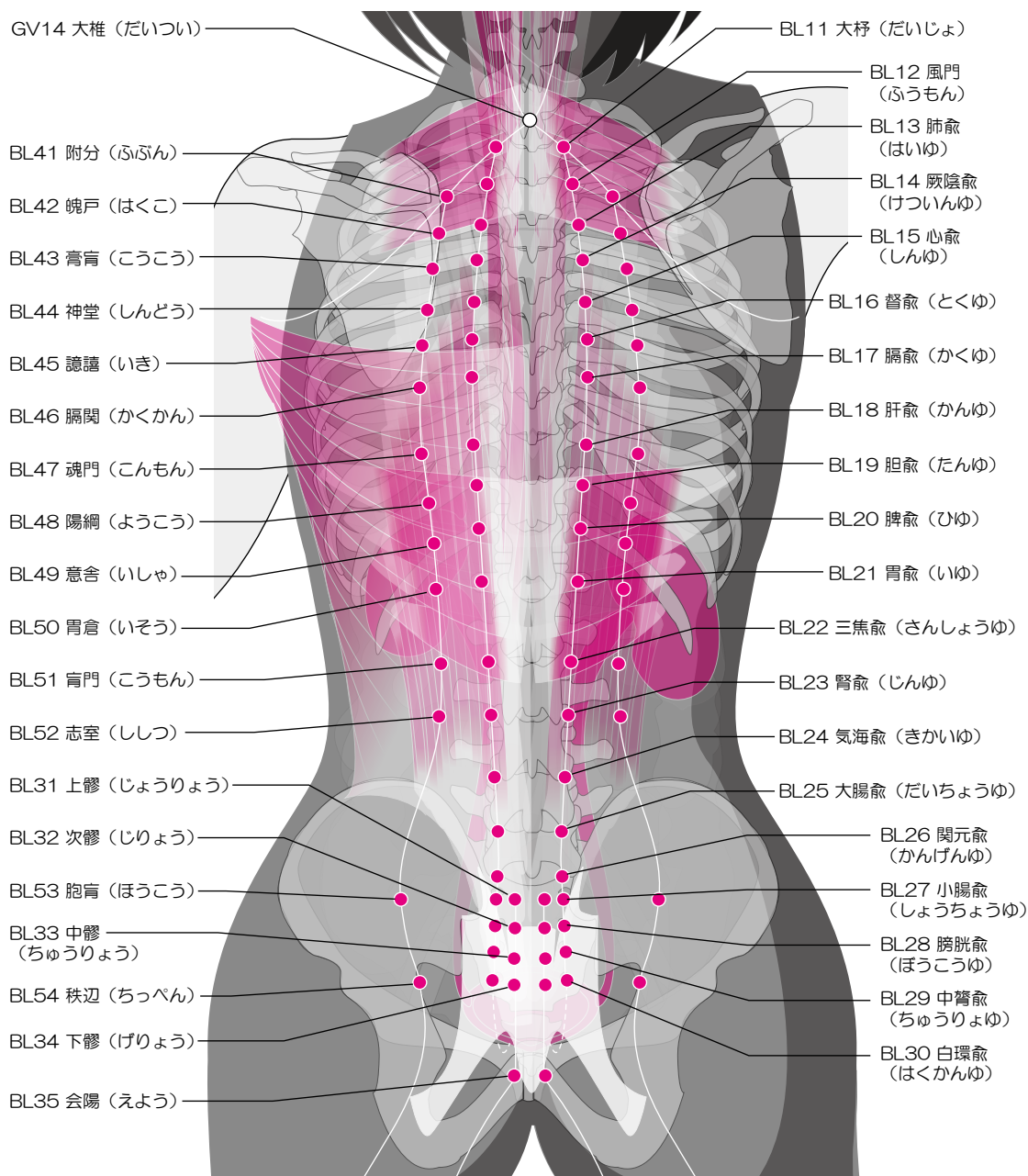
「缺盆（鎖骨上窩）から体内に入り、肺に連絡し、横隔膜を下って大腸に属する」

手の太陽小腸経 (Small intestine meridian)

上肢、肩背の流れ



背部の流れ



— 霊枢 経脈第十一 —

「膀胱足太陽之脉～ 循肩髃内，挟脊抵腰中，入循膂，络肾属膀胱。其支者，从腰中下挟脊贯髀，入腠中。其支者，从髀内左右，别下贯胛，挟脊内」

— 意訳 —

「～うなじから頸を下って GV14 《大椎》に至り、棘筋と最長筋の間を下って腰に至り、(第2腰椎辺りから) 深部に入り腎に連絡し膀胱に属する (第一行線)」

足の少陽胆経 (Gallbladder meridian)

