

# アナトミートレインに 対する鍼刺激の影響

～腸腰筋のタイトネスに対する照海穴、列欠穴の有効性について～

北海道ハイテクノロジー専門学校  
スポーツ鍼灸師学科3年生

小山田 有希  
川崎 蓮

# 西洋医学と東洋医学

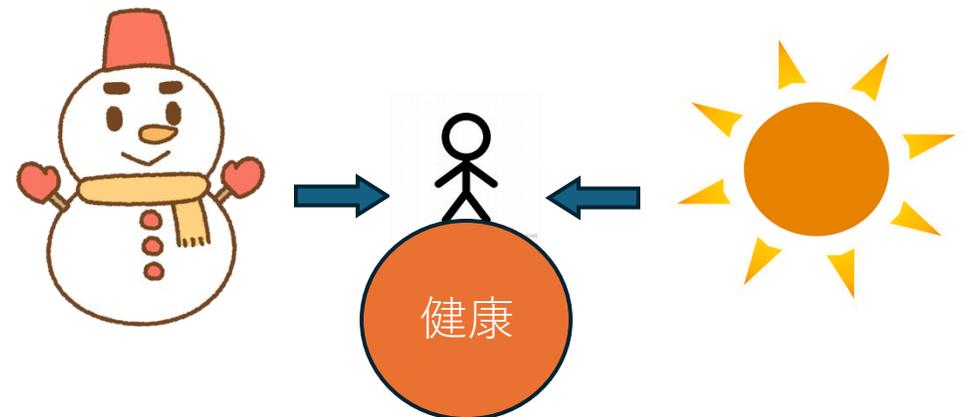
## 西洋医学

- ・ 欧米において発展した医療
- ・ 病気そのものを対象とし、既病を治す
- ・ 一定の範囲内にあることが健康であり、正常値からはみ出すと病気とする



## 東洋医学

- ・ 中国を起源とし、主に東アジアで発展した医療
- ・ その人を対象とし、未病を治す
- ・ 環境によって変化しながら、心身のバランスを保てることが健康であり、環境の変化に対応できずにバランスを崩した状態を病気とする。



# 西洋医学と東洋医学

## 西洋医学

「病気の原因を取り除くために」

- 画像検査,血液検査
- 手術
- 薬剤投与

など

病気

健康

病気

## 東洋医学

「心身のバランスを整えられるよう、自然治癒力を高めるために」

- 鍼灸治療
- 漢方
- 按摩

など



健康



# 鍼灸治療の西洋と東洋

「腰が痛いとき」



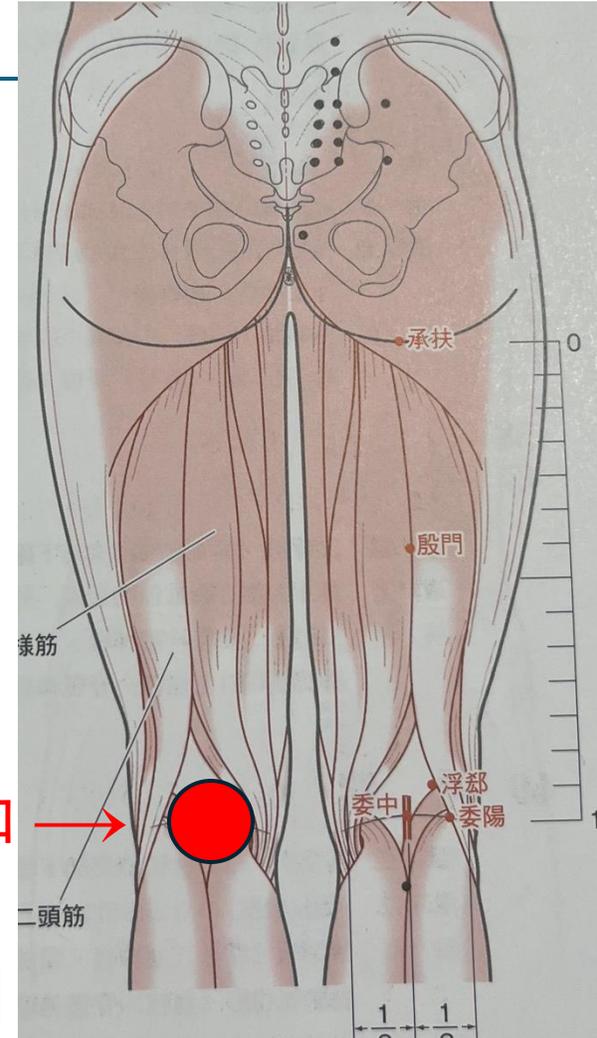
## ○西洋医学

- ・ 押して痛いところに鍼をする
- ・ 痛めた筋肉の付着部に灸をする
- ・ 痛めた筋肉と関連のある筋肉に鍼をする

## ○東洋医学

- ・ 経穴（ツボ）上に鍼または灸をする

「腰痛を主治とする（効果がある）経穴」  
「腰痛の原因となっている経脈を養える経穴」



# 経脈の考え方

人体の内外を網のように連絡することで全身に気血を巡らせ、  
体を養い、規則正しい生理活動を維持することが出来る

新版 経絡経穴概論

気血：トラック

経脈：高速道路

経穴：インターチェンジ

気血（栄養）

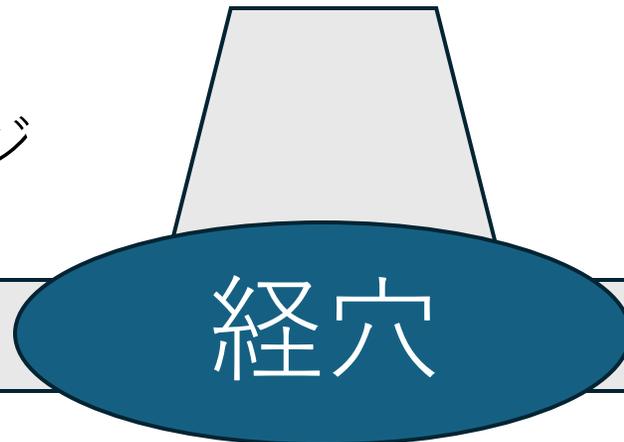


# 経脈の考え方

経脈上に治療効果に直結した特異的な部位が  
認識されるようになった

新版 経絡経穴概論

気血：トラック  
経脈：高速道路  
経穴：インターチェンジ



気血（栄養）



# 経筋

経脈が養う筋肉系統であり、  
つっぱり、ひきつり、痙攣、痛み、麻痺などを主る  
—誰でもできる経筋治療 著：篠原昭二

道東自動車道は  
〇〇経脈

帯広市,釧路市に荷物と運ぶ  
〇〇筋や〇〇筋に栄養を運ぶ

釧路市

帯広市



(解剖学)

(列車)

# アナトミートレインとは

---

○筋肉は個別のものではなく、連続性がある

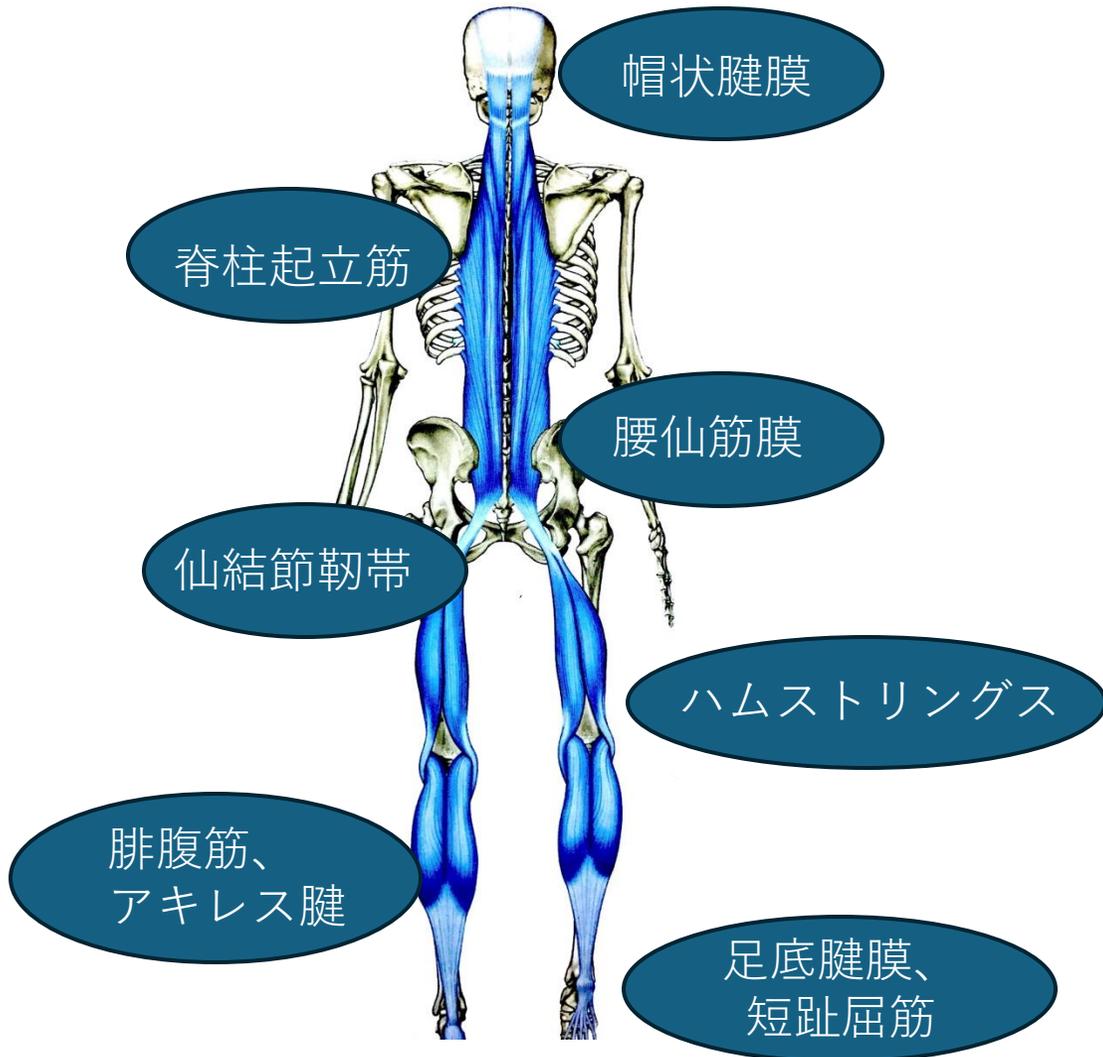
○骨（筋肉の付着部）を駅、筋肉（ファシア）を線路として考える

⇒筋膜,骨膜などの全身の結合組織の総称

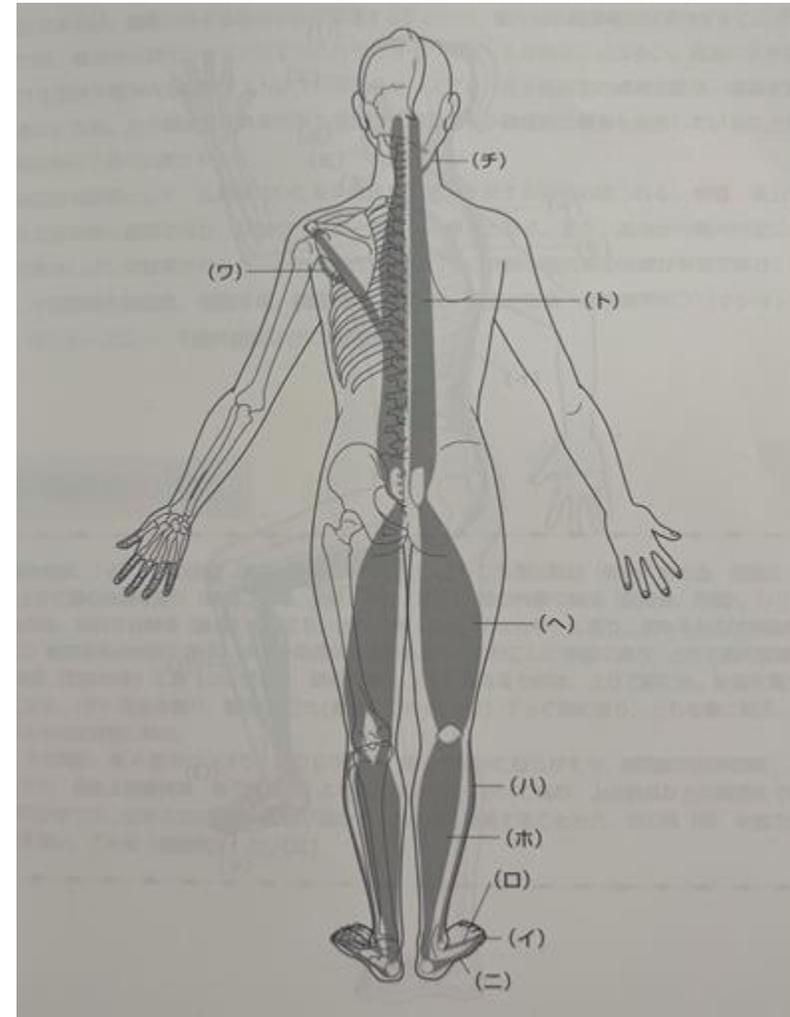
○12種類のラインに分類することが出来る

- SBL(Superficial Back Line)
- LTL(Lateral Line)
- BFL(Back Functional Line)
- IFL(Ipsilateral Functional Line)
- DFAL(Deep Front Arm Line)
- DBAL(Deep Back Arm Line)
- SFL(Superficial Front Line)
- SPL(Spiral Line)
- FFL(Front Functional Line)
- DFL(Deep Front Line)
- SFAL(Superficial Front Arm Line)
- SBAL(Superficial Back Arm Line)

# SBL(Superficial Back Line)

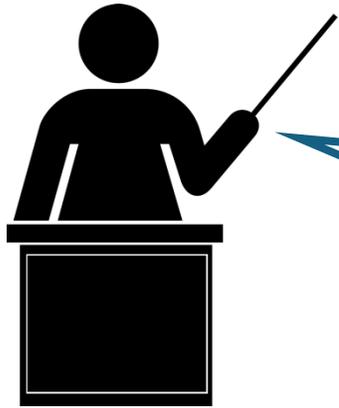


膀胱経筋 (膀胱経によって滋養される)



# 研究動機

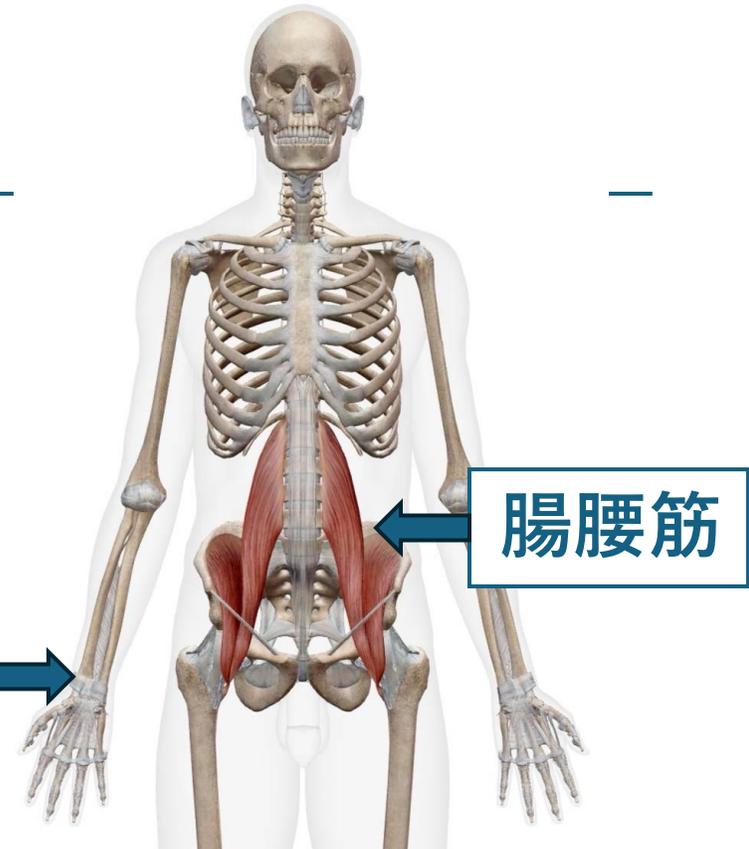
治療見学中



列欠は腸腰筋と  
つながっている

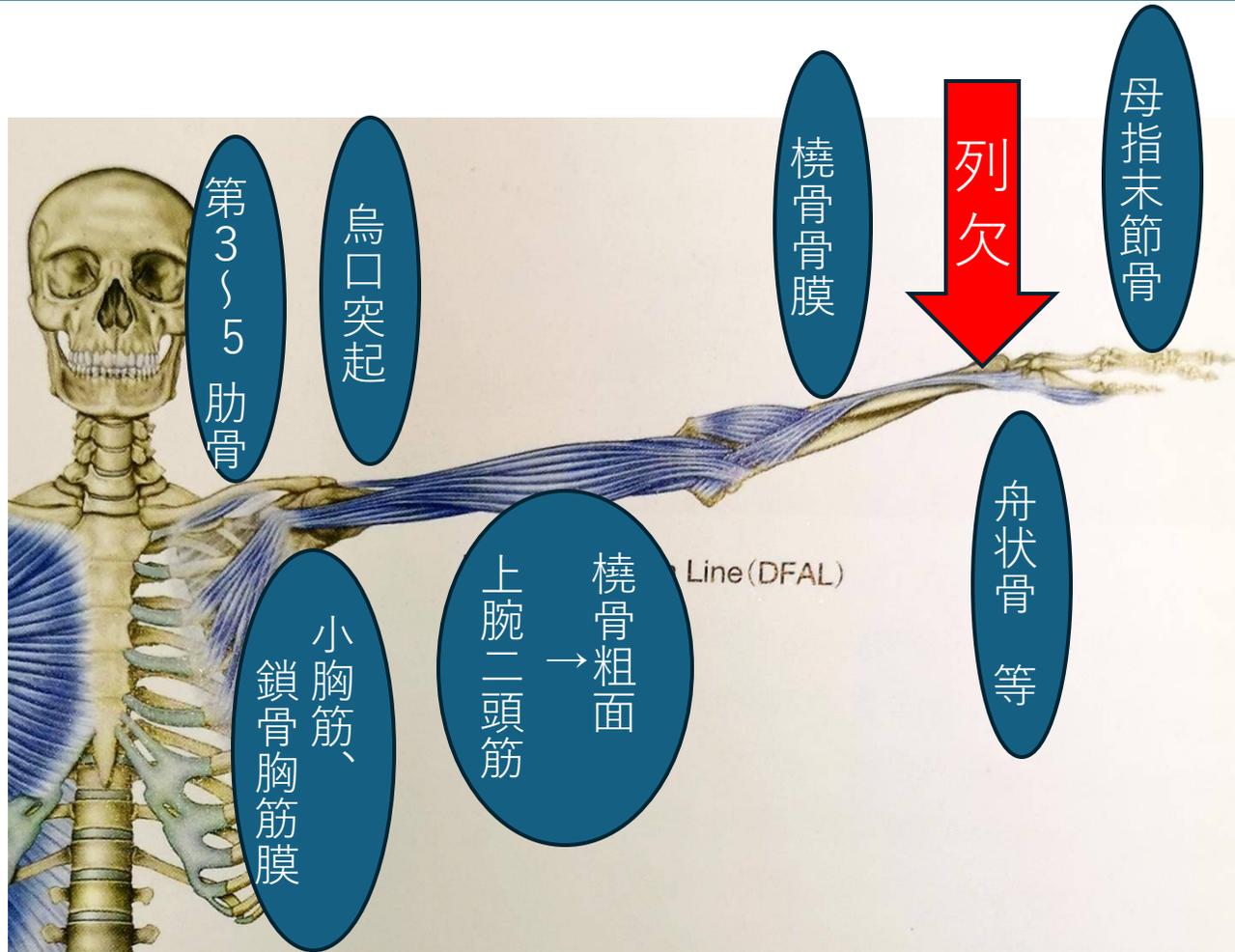


列欠

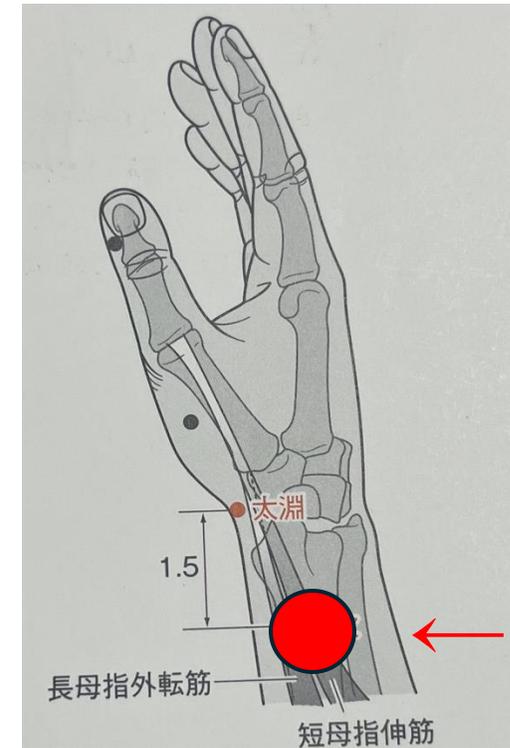


# アナトミートレイニング

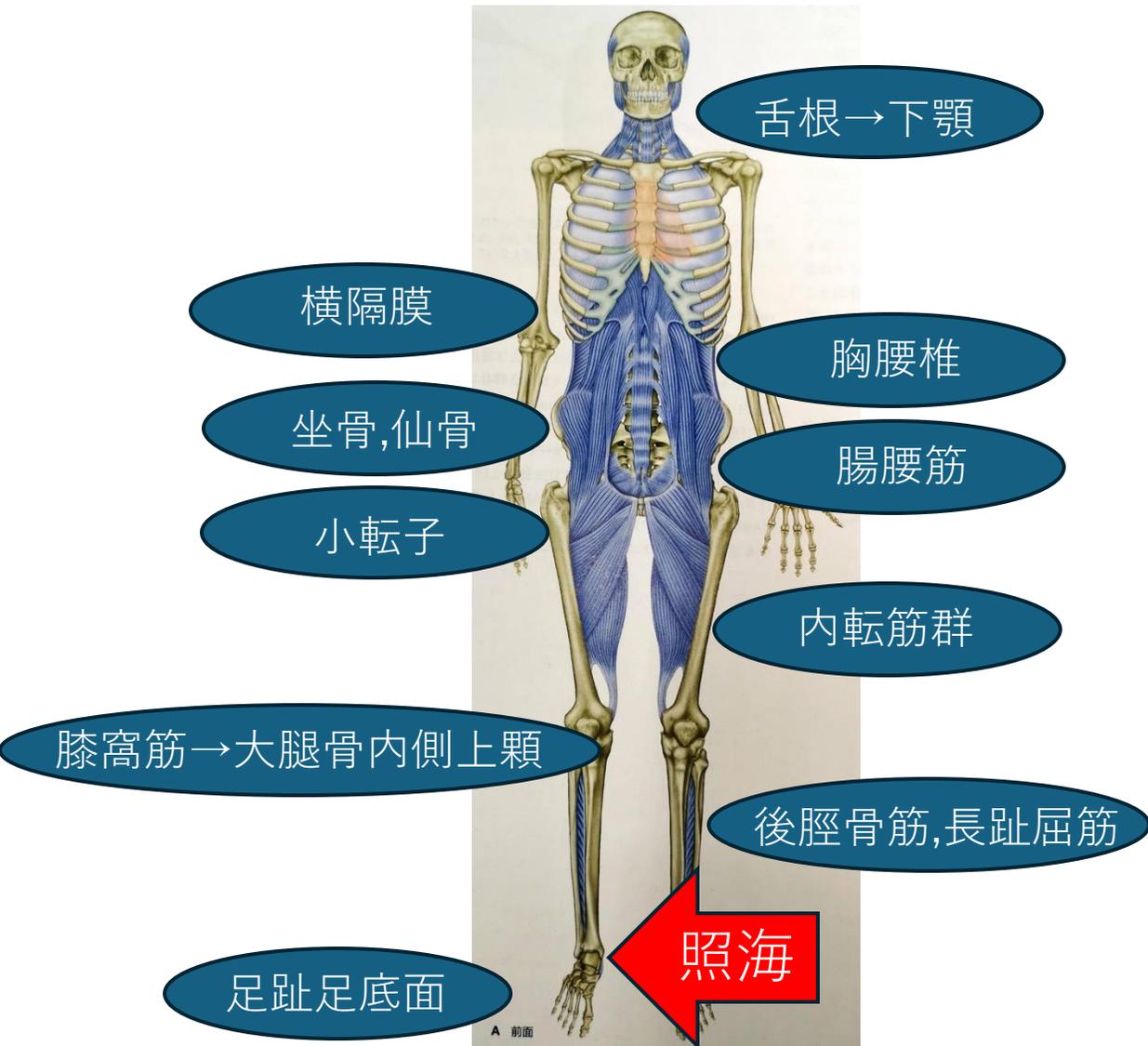
# DFAL (Deep Front Arm Line)



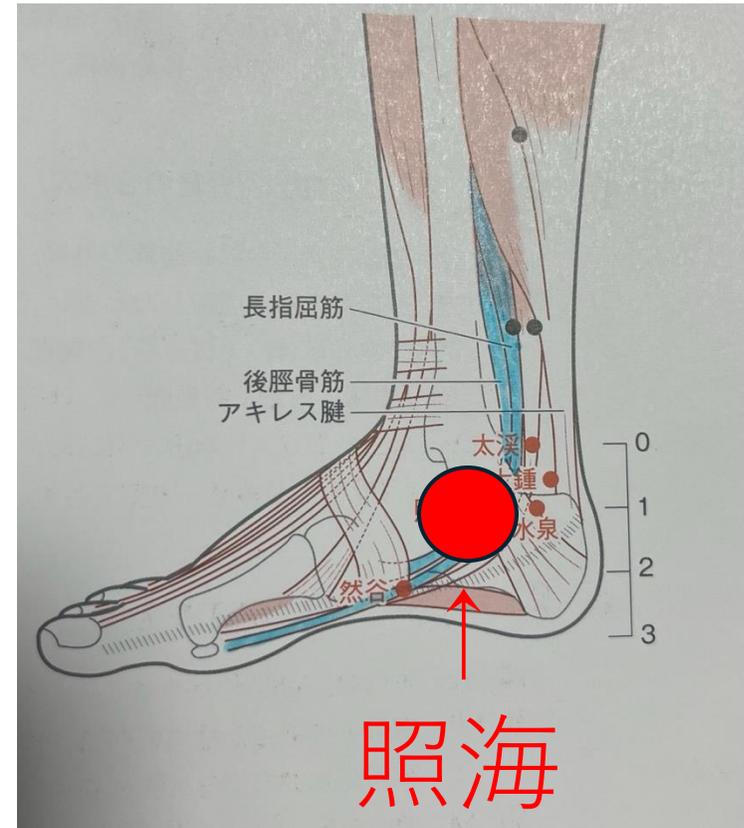
列欠はDFALに存在する



# DFL (Deep Front Line)



照海はDFL上に存在する



# DFAL(Deep Front Arm Line)

---

「DFLは神経血管束を經由しDFALの膜に接続する」

アナトミートレイン  
ー徒手運動療法のための筋膜経線

DFL→横隔膜腱中心→縦郭組織→神経血管束→DFAL

DFALの異常→DFLに影響を及ぼす

仮説

---

アナトミートレインにおける  
DFL,DFAL上にある経穴を刺激することで  
腸腰筋のタイトネスが改善する

DFL

照海

DFAL

列欠

# 実験内容

実験場所：北海道ハイテクノロジー専門学校  
第二鍼灸実技室

被検者：20代～50代 男性9人,女性3人 計12人

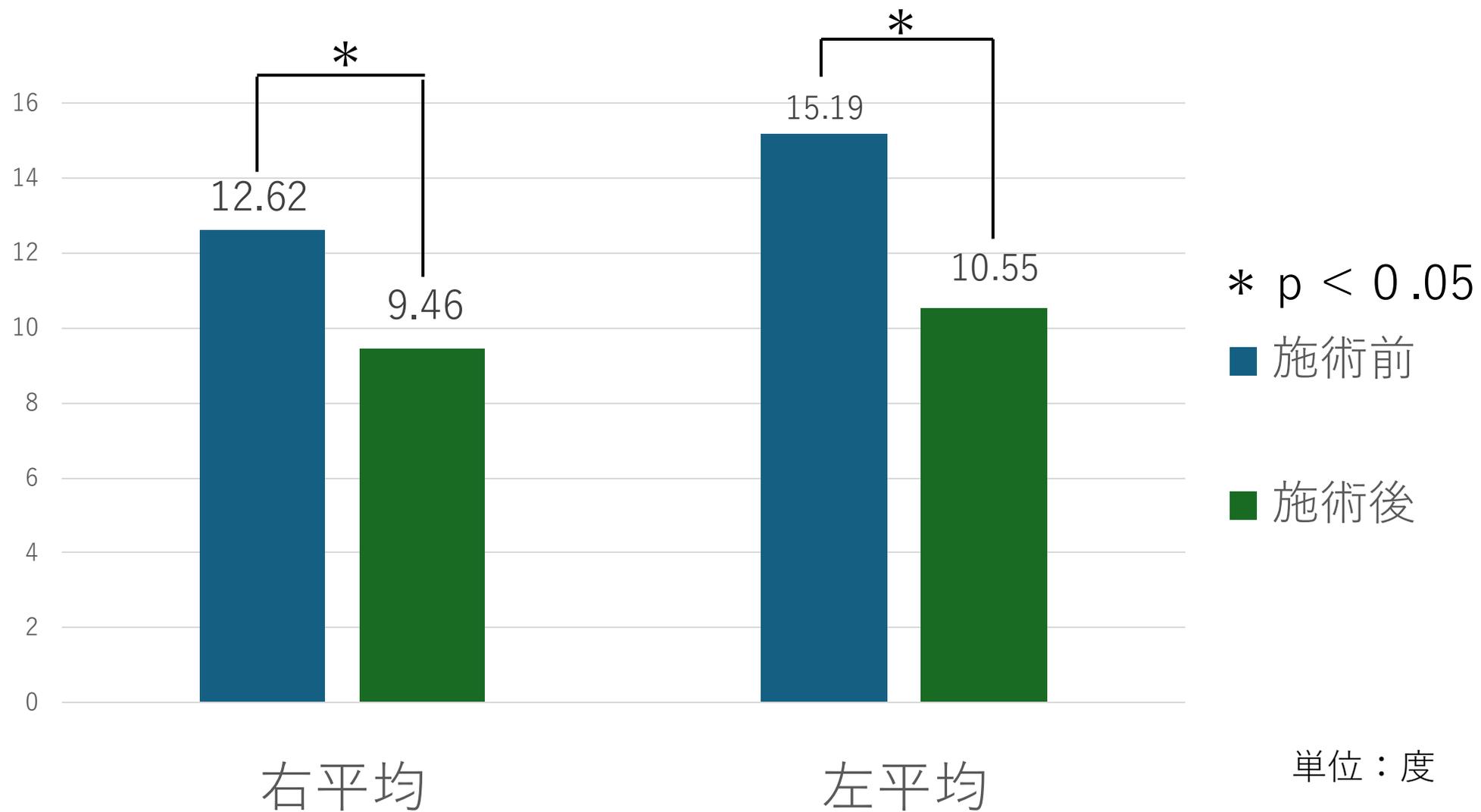
- ・ トーマステスト（膝の屈曲角度） →  
⇒ 腸腰筋のタイトネスチェック
- ・ エリーテスト（膝の屈曲角度） ↘  
⇒ 大腿四頭筋のタイトネスチェック



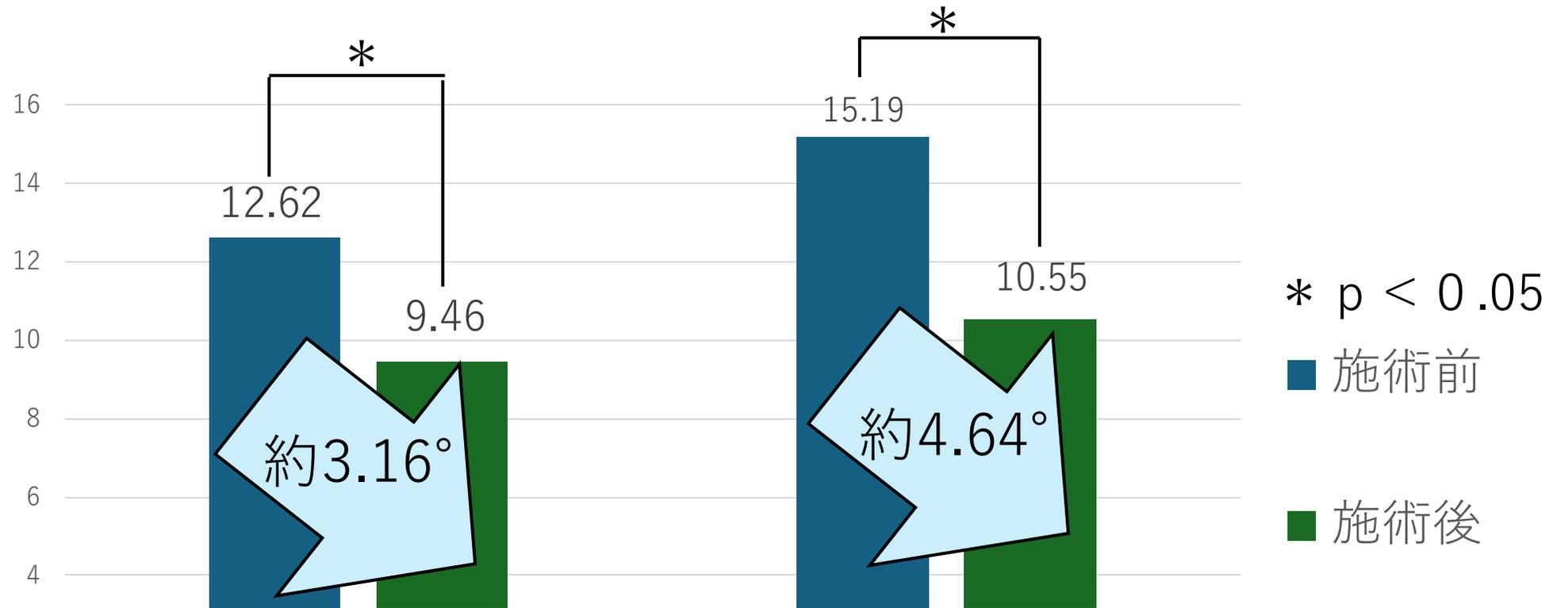
- ・ 列欠穴,照海穴に 1 CM刺入、10分置鍼（1寸1番鍼）

**置鍼前後で膝の屈曲角度を比較**

# 研究結果① トーマステスト



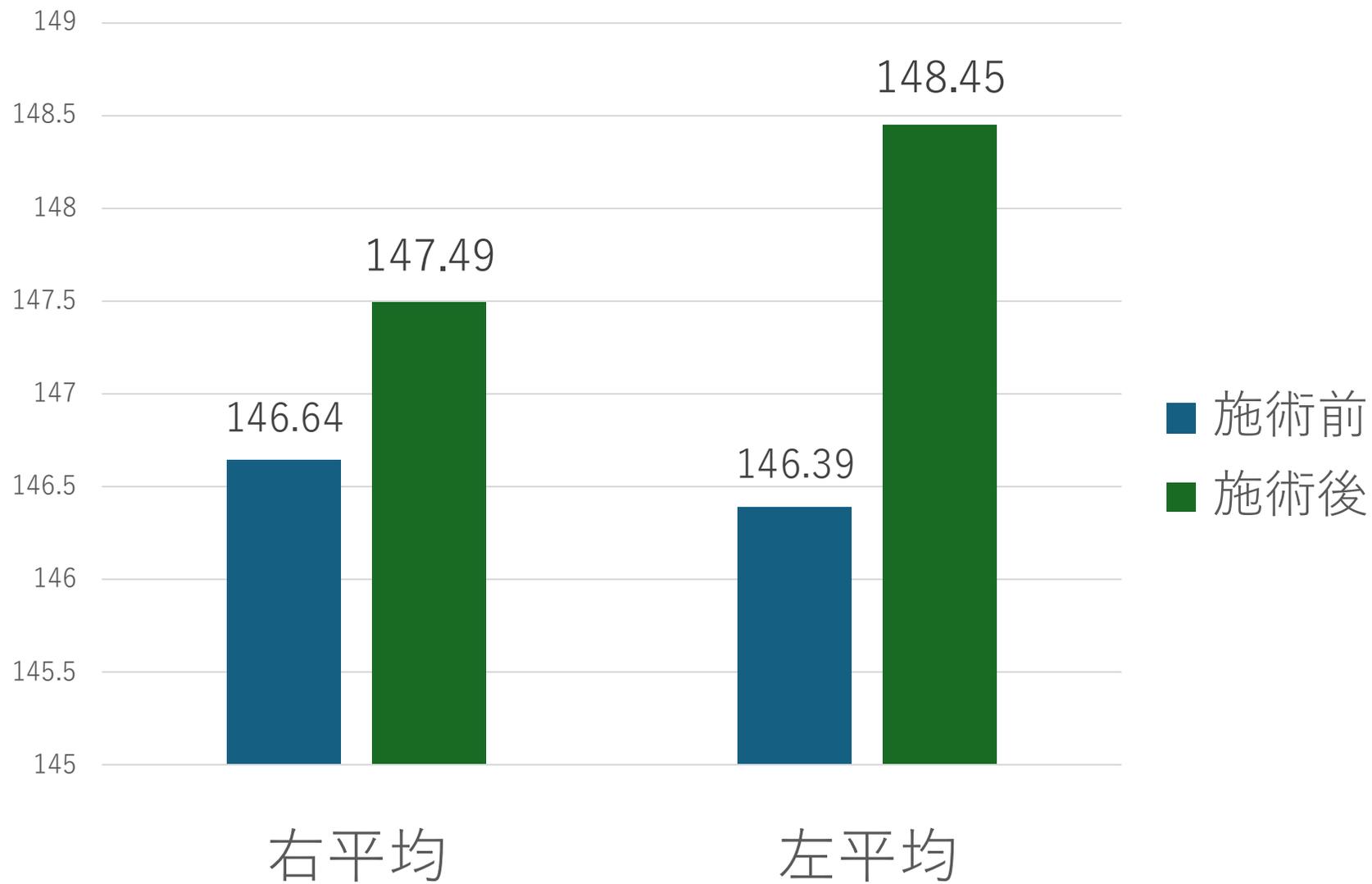
# 研究結果① トーマステスト



有意な改善が見られた

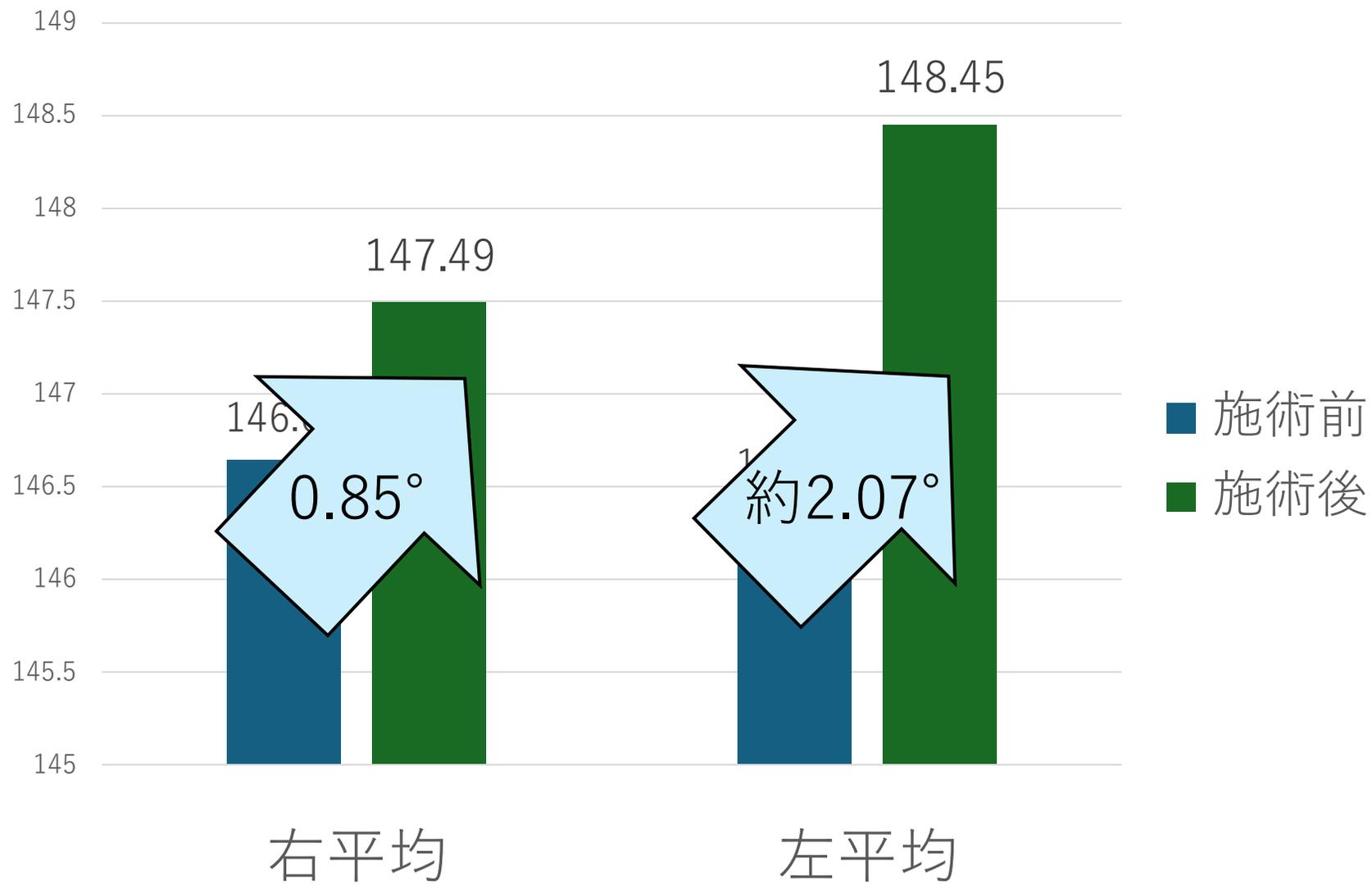
単位：度

# 研究結果② エリーテスト

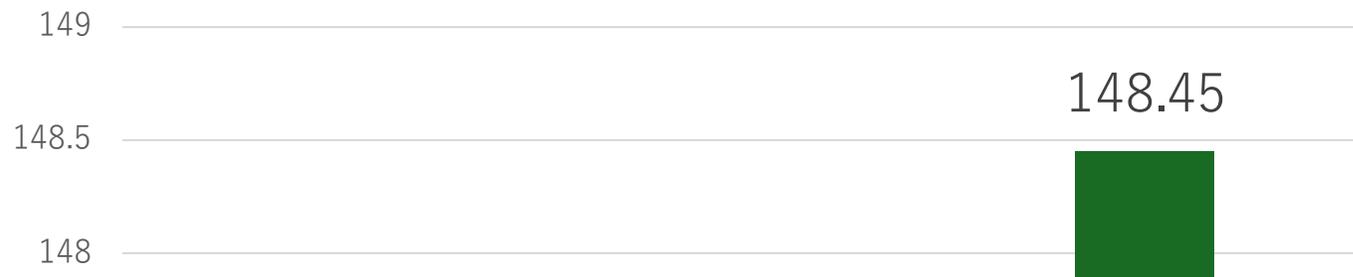


単位：度

# 研究結果② エリーテスト



## 研究結果② エリーテスト



有意性がなく、  
著明な改善とは言えない

145

右平均

左平均

単位：度

# 考察

---

西洋医学的観点

(アナトミートレイン)

DFL,DFALを刺激することで、  
過緊張となってしまうラインの  
張力が正常化する

東洋医学的観点

→なぜ改善したか？

経筋・奇経

# 腸腰筋と経筋

---

腸腰筋

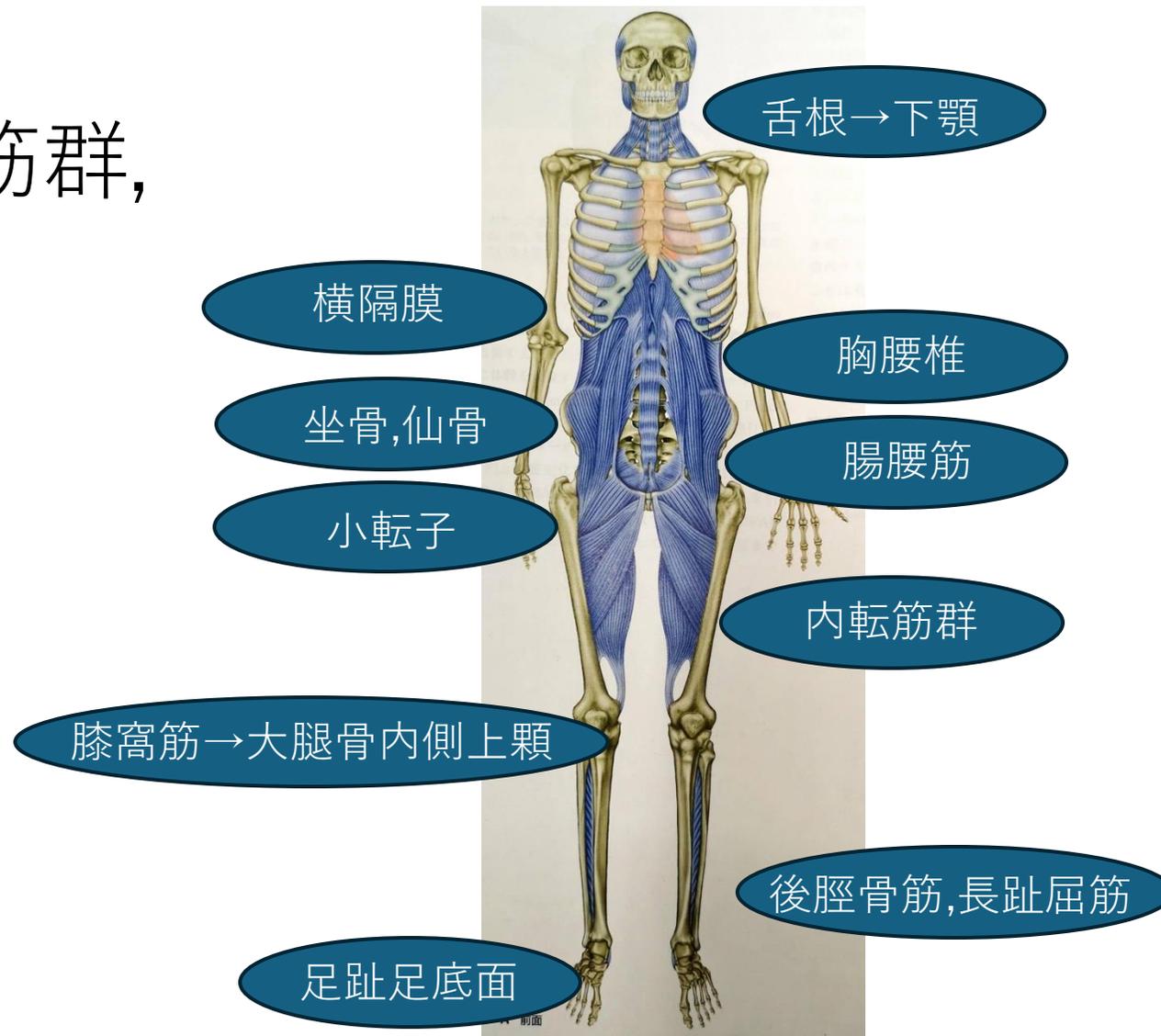
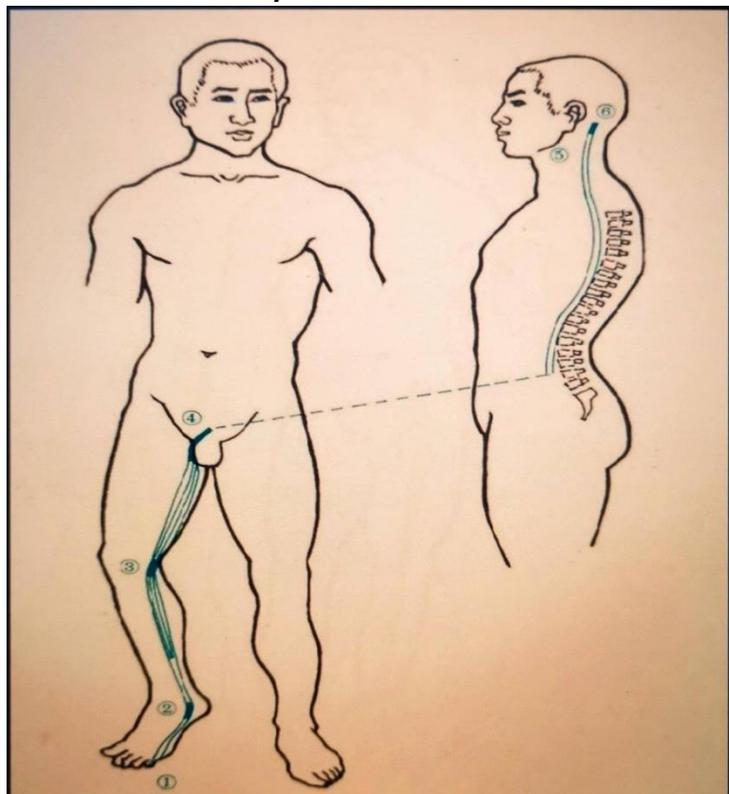


腎経筋

# 腎經筋

下腿内側,大腿内側の筋が属する

→後脛骨筋,腓腹筋,内転筋群,  
内側広筋,腸腰筋 等



# 腸腰筋と経筋

腸腰筋



腎経筋



陰蹻脈によって滋養される

陰蹻脈の主治穴

照海 (陰蹻脈の八脈交会穴)

# 腸腰筋と経筋

腸腰筋



腎経筋



陰蹻脈によって滋養される



任脈と組み合わせる

任脈の主治穴

列欠 (任脈の八脈交会穴, 四総穴, 絡穴)

# 研究のまとめ

---

腸腰筋への局所治療 → 徒手:くすぐりたい,痛い  
鍼灸:衣服によっては施術が困難

施術者側にも患者側にも負担が少なく治療ができる  
腸腰筋由来の腰痛症改善

「局所治療との具体的な差異」

「列欠のみ,照海のみ、の刺鍼及び無刺激者との比較」

「奇経治療の主従関係などを用いた

東洋医学に重点を置いた治療方法での結果」

# 参考文献

---

「アナトミートレイン ー徒手運動療法のための筋膜経線」  
訳:板場 英行,石井 慎一郎

「臨床に役立つ奇経八脈の使い方」  
著:高野 耕造

「新版 経絡経穴概論」  
著:教科書執筆小委員会

「経別・経筋・奇経療法」  
著:入江 正

「誰でもできる経筋治療」  
著:篠原 昭二

「はりきゅう理論 第3版」  
医道の日本社

「鍼灸特殊治療法」  
編著:北村智

# 謝辞

---

本研究を実施するにあたって、  
ご助力いただきました常通先生、宮越先生、  
被検者としてご協力いただいた  
北海道ハイテクノロジー専門学校の  
学生の皆様に深謝いたします。

御清聴ありがとうございました

