

A 刺鍼

1	C6 棘突起直側への刺鍼	4
2	斜角筋への刺鍼	6
3	胸鎖乳突筋上部への刺鍼	8
4	胸鎖乳突筋中部への刺鍼	10
5	肩甲挙筋上部への刺鍼	12
6	頭板状筋への刺鍼	14
7	頸板状筋への刺鍼	16
8	僧帽筋上部への刺鍼	18
9	C5/6 椎間関節部への刺鍼	20
10	小胸筋への刺鍼	22
11	上腕二頭筋への刺鍼	24
12	上腕二頭筋長頭腱への刺鍼	26
13	三角筋前部線維への刺鍼	28
14	三角筋中部線維への刺鍼	30
15	三角筋後部線維への刺鍼	32
16	大円筋への刺鍼	34
17	大胸筋への刺鍼	36
18	小菱形筋への刺鍼	38
19	大菱形筋への刺鍼	40
20	棘上筋への刺鍼	42
21	棘下筋への刺鍼	44
22	小円筋への刺鍼	46
23	肩甲下筋への刺鍼	48
24	L4 夾脊穴への刺鍼	50
25	殿部：坐骨神経への刺鍼	52
26	大腿部：坐骨神経への刺鍼	54
27	L4/5 椎間関節部への刺鍼	56
28	内側広筋への刺鍼	58
29	外側広筋への刺鍼	60
30	大腿筋膜張筋への刺鍼	62
31	半腱様筋・半膜様筋への刺鍼	64
32	大腿二頭筋への刺鍼	66
33	股関節内転筋群（縫工筋・長内転筋）への刺鍼	68
34	股関節内転筋群（縫工筋・薄筋）への刺鍼	70

35	腓腹筋内側への刺鍼	72
36	腓腹筋外側への刺鍼	74
37	ヒラメ筋内側への刺鍼	76
38	ヒラメ筋外側への刺鍼	78
39	前脛骨筋への刺鍼	80

1 C6 棘突起直側への刺鍼

□頸部屈曲回旋で動く最も大きな棘突起（C7）を確認する

※頸部を最大屈曲して、最も後方に突出した棘突起を C7 とする



□C7 基準に C6 を確認する



□C6 棘突起下縁、後正中線の外方 5 分が刺鍼部位とする



□1.5-2.0cm 刺入する



映像

□頸部屈曲回旋で動く最も大きな棘突起（C7）を確認

□C7 を基準に C6 を確認

□刺鍼部位：C6 棘突起下縁、後正中線の外方 5 分

□刺入深度：1.5-2.0cm 刺入

2 斜角筋への刺鍼

□頸部を対側回旋するように指示し、胸鎖乳突筋を確認する



□甲状軟骨上縁と同じ高さで、胸鎖乳突筋の後縁（天窗）を確認する

※天窗：前頸部、胸鎖乳突筋の後縁、甲状軟骨上縁と同じ高さ



- 胸鎖乳突筋を上押し上げ、頸椎横突起前方を刺鍼部位とする
- ※確認したい場合は、強制吸気を指示し、斜角筋の収縮の有無を確認



- 頸椎横突起に当てるようなイメージで5-15mm 刺入する
- ※周囲に神経や血管が分布しているので注意



映像

- 頸部対側回旋を指示し、胸鎖乳突筋を確認
- 甲状軟骨上縁と同じ高さで、胸鎖乳突筋後縁（天窗）を確認
- 刺鍼部位：胸鎖乳突筋を上押し上げ、頸椎横突起前方
- 刺入深度：頸椎横突起に当てるようなイメージで5-15mm 刺入

3 胸鎖乳突筋上部への刺鍼

□頸部を対側回旋するように指示し、胸鎖乳突筋を確認する



□乳様突起後下方の陥凹部（完骨）を刺鍼部位とする

※完骨：前頸部、乳様突起の後下方、陥凹部



□5-15mm 刺入する



映像

□頸部対側回旋を指示し、胸鎖乳突筋を確認

□刺鍼部位：乳様突起後下方の陥凹部（完骨）

□刺入深度：5-15mm 刺入

4 胸鎖乳突筋中部への刺鍼

□頸部を対側回旋するように指示し、胸鎖乳突筋を確認する



□甲状軟骨上縁の高さに（扶突）を刺鍼部位とする

※扶突：前頸部、甲状軟骨上縁と同じ高さ、胸鎖乳突筋の前縁と後縁の間



□5-15mm 刺入する



映像

□頸部対側回旋を指示し、胸鎖乳突筋を確認

□刺鍼部位：甲状軟骨上縁の高さに（扶突）

□刺入深度：5-15mm 刺入

5 肩甲挙筋上部への刺鍼

□甲状軟骨上縁より少し上の高さの頸椎棘突起を確認する



□頭板状筋の外方、頸椎横突起部分を刺鍼部位とする



□頸椎横突起に向け 5-15mm 刺入する



映像

□甲状軟骨上縁よりやや上方、頸椎棘突起を確認

□刺鍼部位：頭板状筋の外方、頸椎横突起部分

□刺入深度：頸椎横突起に向け 5-15mm 刺入

6 頭板状筋への刺鍼

□項窩のほぼ中央（瘧門）を確認する

※瘧門：後頭部、後正中線上、第2頸椎棘突起上方の陥凹部



□頭半棘筋膨隆部の外縁（天柱）を刺鍼部位とする

※天柱：後頭部：第2頸椎棘突起上縁と同じ高さ、僧帽筋外縁の陥凹部



□5-15mm 刺入する



映像

- 項窩のほぼ中央（瘻門）を確認
- 刺鍼部位：頭半棘筋膨隆部の外縁（天柱）
- 刺入深度：5-15mm 刺入

7 頸板状筋への刺鍼

□甲状軟骨の高さにある頸椎棘突起を確認する



□その高さの頸椎棘突起外方 10-15mm を刺鍼部位とする



□頸椎横突起に向かい斜めに 5-15mm 刺入する



映像

- 甲状軟骨の高さにある頸椎棘突起を確認
- 刺鍼部位：甲状軟骨の高さの頸椎棘突起外方 10-15mm
- 刺入深度：頸椎横突起に向かい斜めに 5-15mm 刺入

8 僧帽筋上部への刺鍼

□第7頸椎棘突起と肩峰外縁を結ぶ



□その結んだ中点（肩井）を刺鍼部位とする

※肩井：後頸部、第7頸椎棘突起と肩峰外縁を結ぶ線上の中点



- 僧帽筋をつまむようにつかみ、やや上方（約15°上方に傾ける）に5-15mm刺入する
- ※僧帽筋の奥には肺が存在するので注意



映像

- 第7頸椎棘突起と肩峰外縁を結ぶ
- 刺鍼部位：その結んだ中点（肩井）
- 刺入深度：僧帽筋をつかみ、やや上方に5-15mm刺入

9 C5/6 椎間関節部への刺鍼

□頸部屈曲回旋で動く最も大きな棘突起（C7）を確認する

※頸部を最大屈曲して、最も後方に突出した棘突起を C7 とする



□C7 棘突起を基準に C5 棘突起を確認する



□C5 棘突起下端の外方約 2cm を刺鍼部位とする



□直刺で 2-4cm 刺入する

※椎間関節は脊髄神経後枝内側枝の支配のため、椎間関節に鍼尖が達しなくもよい



映像

□頸部屈曲回旋で動く最も大きな棘突起（C7）を確認

□C7 棘突起を基準に C5 棘突起を確認

□刺鍼部位：C5 棘突起下端の外方約 2cm

□刺入深度：直刺で 2-4cm 刺入

10 小胸筋への刺鍼

□鎖骨凹面の最も深い部分から下がり、烏口突起を確認する



□烏口突起内下方（中府あたり）を刺鍼部位とする

※中府：前胸部、第1肋間と同じ高さ、鎖骨下窩の外側、前正中線の外方6寸



□烏口突起に向けて斜刺 5-15mm 刺入する。

※深層に肺があるので気胸に注意



映像

□鎖骨凹面の最も深い部分から下がり、烏口突起を確認

□刺鍼部位：烏口突起内下方（中府あたり）

□刺入深度：烏口突起に向け斜刺 5-15mm 刺入

1 1 上腕二頭筋への刺鍼

□腋窩横紋前端と肘窩横紋を確認する



□腋窩横紋前端と肘窩横紋を結んだ中点を確認する



□上腕二頭筋短頭は、その内側を刺鍼部位とする



□5-15mm 刺入する



□上腕二頭筋長頭は、その外側を刺鍼部位とする



□5-15mm 刺入する



映像

- 腋窩横紋前端と肘窩横紋を確認
- 腋窩横紋前端と肘窩横紋を結んだ中点を確認
- 刺鍼部位：上腕二頭筋短頭は、結んだ線の内側
- 刺入深度：5-15mm 刺入
- 刺鍼部位：上腕二頭筋長頭は、結んだ線の外側
- 刺入深度：5-15mm 刺入

1 2 上腕二頭筋長頭腱への刺鍼

□肩関節を内・外旋させ、結節間溝を確認する



□結節間溝のやや上方を刺鍼部位とする



□肘に向かって横刺で 10-20mm 刺入する



映像

- 肩関節を内・外旋させ、結節間溝を確認
- 刺鍼部位：結節間溝のやや上方
- 刺入：肘に向かって横刺で 10-20mm 刺入

1 3 三角筋前部線維への刺鍼

□肩峰を確認する



□肩峰から3横指下、その前方を刺鍼部位とする



5-10mm 刺入する



映像

肩峰を確認

刺鍼部位：肩峰から3横指下、その前方

刺入深度：5-10mm 刺入

1 4 三角筋中部線維への刺鍼

□肩峰を確認する



□肩峰から4横指下を刺鍼部位とする



5-10mm 刺入する



映像

肩峰を確認

刺鍼部位：肩峰から4横指下

刺入深度：5-10mm 刺入

15 三角筋後部線維への刺鍼

□肩峰を確認する



□肩峰から2横指下、その後方を刺鍼部位とする



5-10mm 刺入する



映像

肩峰を確認

刺鍼部位：肩峰から2横指下、その後方

刺入深度：5-10mm 刺入

16 大円筋への刺鍼

□肩甲骨外側に指を置く



□肩関節を内旋させ収縮を確認する



□収縮が触れる場所を刺鍼部位とする



□5-10mm 刺入する

※内側には小円筋、外側には広背筋が存在。小円筋とは作用で判断できるが、広背筋とは作用で判断できない



映像

□肩甲骨外側に指を置く

□肩関節を内旋させ収縮を確認

□刺鍼部位：内旋時に収縮が触れるところ

□刺入深度：5-10mm 刺入

17 大胸筋への刺鍼

□ 烏口突起のラインと腋窩横紋前端のラインを確認する



□ 烏口突起のラインと腋窩横紋前端のラインの交点を刺鍼部位とする



□ 下方斜刺 5-10mm 刺入する

※ この筋肉の下には小胸筋が存在するので強く圧迫しすぎない

※ 奥に肺があるので注意する



映像

□ 烏口突起のラインと腋窩横紋前端のラインを確認

□ 刺鍼部位： 烏口突起のラインと腋窩横紋前端のラインの交点

□ 刺入深度： 下方斜刺 5-10mm 刺入

18 小菱形筋への刺鍼

□肩甲骨内側縁を確認する



□肩甲棘内端を確認する



肩甲骨内側縁、肩甲棘内端やや上方を刺鍼部位とする



肩甲骨内側に向けて 5-15mm 刺入する



映像

肩甲骨内側縁を確認

肩甲棘内端を確認

刺鍼部位：肩甲骨内側縁、肩甲棘内端やや上方

刺入深度：肩甲骨内側に向けて 5-15mm 刺入

19 大菱形筋への刺鍼

□肩甲骨内側縁を確認する



□肩甲棘内端と肩甲骨下角を確認する



□肩甲骨内側縁、肩甲棘内端と肩甲骨下角を結ぶ 1/3 下方を刺鍼部位とする



□肩甲骨内側に向けて 5-15mm 刺入する



映像

□肩甲骨内側縁を確認

□肩甲棘内端と肩甲骨下角を確認

□刺鍼部位：肩甲骨内側縁、肩甲棘内端と肩甲骨下角を結ぶ 1/3 下方

□刺入深度：肩甲骨内側に向けて 5-15mm 刺入

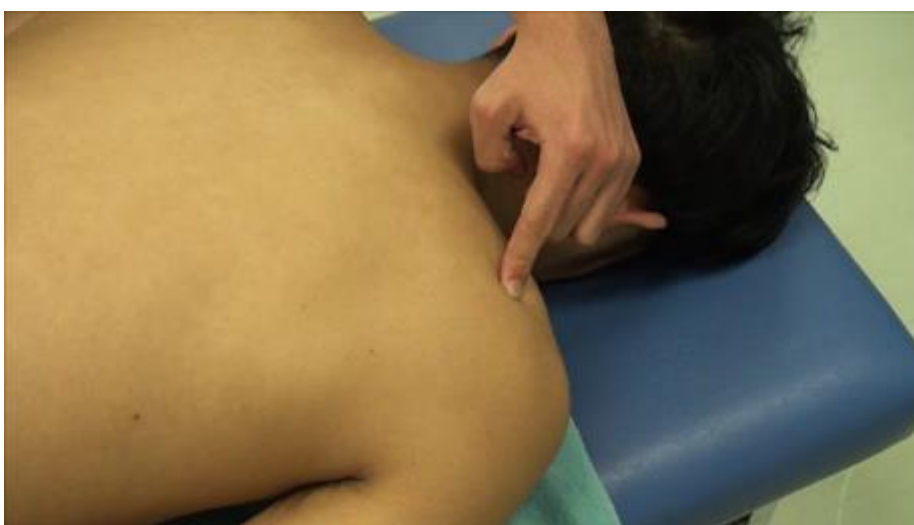
20 棘上筋への刺鍼

□肩甲棘を確認する



□肩甲棘の midpoint より1横指上（乗風）を刺鍼部位とする

※乗風：肩甲部、棘上窩、肩甲棘 midpoint の上方



肩甲棘へ向けて 5-15mm 刺入する



映像

肩甲棘を確認

刺鍼部位：肩甲棘の midpoint より 1 横指上（乗風）

刺入深度：肩甲棘へ向けて 5-15mm 刺入

2 1 棘下筋への刺鍼

□肩甲棘中点と肩甲骨下角を確認する



□肩甲棘中点と肩甲骨下角を結んだ線上、肩甲棘から3分の1（天宗）を刺鍼部位とする

※天宗：肩甲部、肩甲棘の midpoint と肩甲骨下角を結んだ線上、肩甲棘から3分の1にある陥凹部



□肩甲骨下角に向け 5-15mm 刺入する



映像

□肩甲棘中点と肩甲骨下角を確認

□刺鍼部位：肩甲棘中点と肩甲骨下角を結んだ線上、肩甲棘から 3 分の 1（天宗）

□刺入深度：肩甲骨下角に向け 5-15mm 刺入

2 2 小円筋への刺鍼

□肩甲骨外側縁に指を置く



□肩関節を外旋させ収縮を確認する



□収縮が触れる場所を刺鍼部位とする



□5-10mm 刺入する

※内側には小円筋、外側には広背筋が存在。小円筋とは作用で判断できるが、広背筋とは作用で判断できない



映像

□肩甲骨外側縁に指を置く

□肩関節を外旋させ収縮を確認

□刺鍼部位：外旋時に収縮が触れるところ

□刺入深度：5-10mm 刺入

2 3 肩甲下筋への刺鍼

□肩甲骨外縁を確認し、その内側肩甲下窩に指を置く



□肩関節を内旋し、収縮が触れるところを刺鍼部位とする



□肩甲下窩へ向かって 10-20mm 刺入する



映像

- 肩甲骨外縁を確認、その内側肩甲下窩に指を置く
- 刺鍼部位：肩関節を内旋し、収縮が触れるところ
- 刺入深度：肩甲下窩へ向かって 10-20mm 刺入

2 4 L4 夾脊穴への刺鍼

□ヤコビー線より、L4 棘突起を確認する



□L4 棘突起下縁、後正中線の外方 5 分を刺鍼部位とする



□15-20mm 刺入する



映像

□ヤコビー線より、L4 棘突起を確認

□刺鍼部位：L4 棘突起下縁、後正中線の外方 5 分

□刺鍼部位：15-20mm 刺入

25 殿部：坐骨神経への刺鍼

□上後腸骨棘と大腿骨大転子を確認する



□上後腸骨棘と大腿骨大転子を結び、その中点から下方 3-4cm を刺鍼部位とする



□60mm 刺入する



映像

□上後腸骨棘と大腿骨大転子を確認

□刺鍼部位：上後腸骨棘と大腿骨大転子を結び、その中点から下方 3-4cm

□刺入深度：60mm 刺入

26 大腿部：坐骨神経への刺鍼

□ 殿溝の midpoint と膝窩横紋の midpoint を確認する



□ 殿溝 midpoint と膝窩横紋 midpoint を結んだ線の中央上方 1 横指 (股門) を刺鍼部位とする

※ 股門：大腿部後面、大腿二頭筋と半腱様筋の間、殿溝の下方 6 寸



□40-50mm 刺入する



映像

□殿溝中点と膝窩横紋中点を確認

□刺鍼部位：殿溝中点と膝窩横紋中点を結んだ線の中央上方1横指（股門）

□刺入深度：40-50mm 刺入

2.7 L4/5 椎間関節部への刺鍼

□ヤコビー線より L4 棘突起を確認する



□L4 棘突起下端、外方約 1.5-2cm (2 横指外方) を圧迫し、椎間関節を確認する



椎間関節が確認できれば、その部位を刺鍼部位とする



直刺で 4-5cm 刺入する



映像

ヤコビー線より L4 棘突起を確認

L4 棘突起下端、外方約 1.5-2cm (2 横指外方) を圧迫し、椎間関節を確認

刺鍼部位：L4 棘突起下端、外方約 1.5-2cm の椎間関節部

刺入深度：直刺で 4-5cm 刺入

28 内側広筋への刺鍼

□膝蓋骨底内端を確認する



□膝蓋骨底内端の上方3横指（血海）を刺鍼部位とする

※血海：大腿前内側、内側広筋隆起部、膝蓋骨底内端の上方2寸



5-20mm 刺入する

※伏在神経が貫通しており、この筋肉が緊張すると下腿内側にしびれが生じることがある



映像

膝蓋骨底内端を確認

刺鍼部位：膝蓋骨底内端の上方 3 横指（血海）

刺入深度：5-20mm 刺入

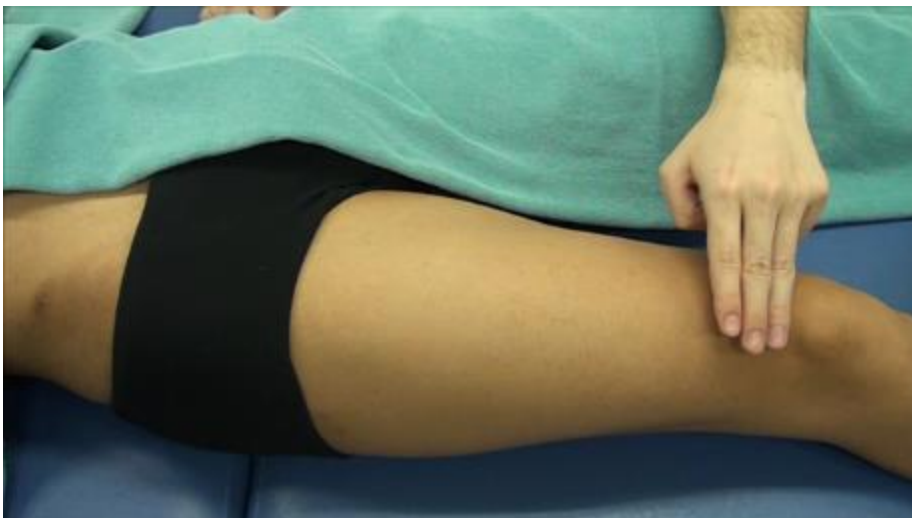
29 外側広筋への刺鍼

□ 膝蓋骨底外端を確認する

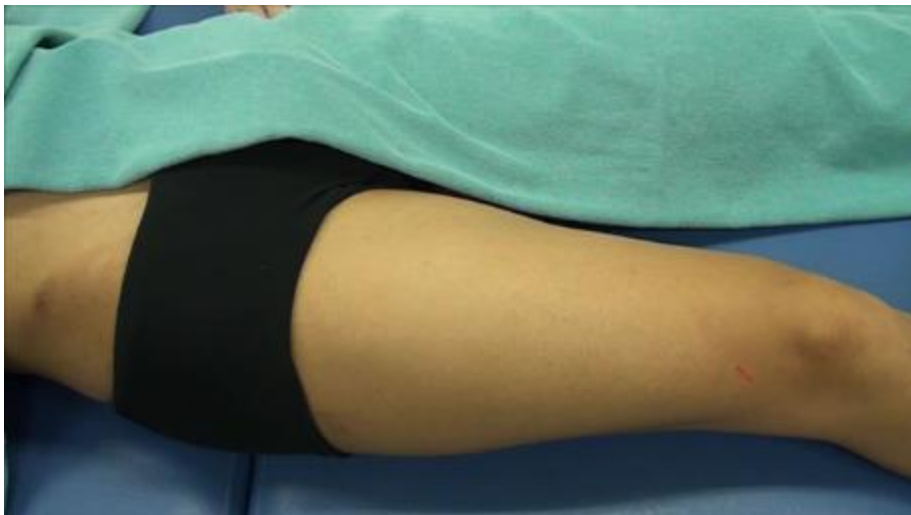


□ 膝蓋骨底外端の上方3横指（梁丘）を刺鍼部位とする

※ 梁丘：大腿前外側、外側広筋と大腿直筋腱外縁の間、膝蓋骨底の上方2寸

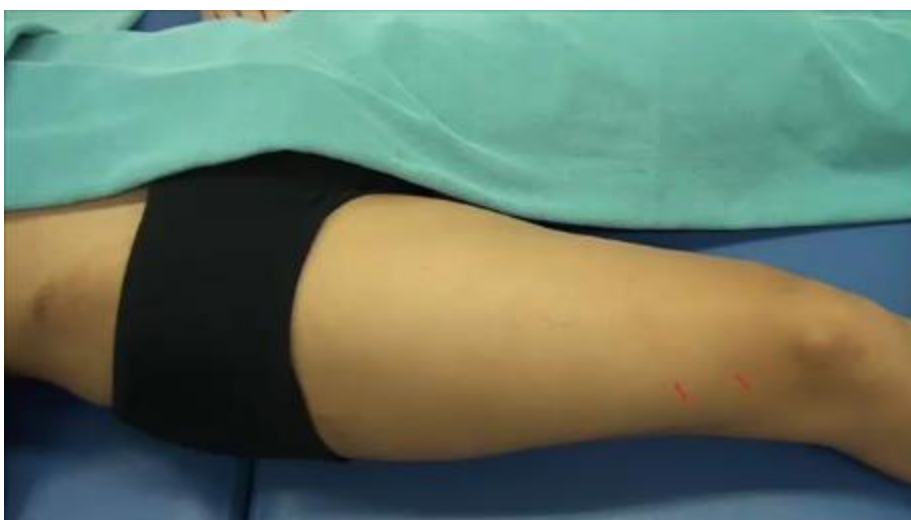


□5-15mm 刺入する



その他：膝蓋骨底外端の上方 3 横指（梁丘）、6 横指（伏兎）を刺鍼部位とする

※伏兎：大腿前外側、膝蓋骨底外端と上前腸骨棘を結ぶ線上、膝蓋骨底の上方 6 寸



映像

□膝蓋骨底外端を確認

□刺鍼部位：膝蓋骨底外端の上方 3 横指（梁丘）

□刺入深度：5-15mm 刺入

30 大腿筋膜張筋への刺鍼

□ 上前腸骨棘と大腿骨大転子を確認する



□ 上前腸骨棘と大腿骨大転子を結んだ線の中点（居膠）を刺鍼部位とする

※ 居膠：殿部、上前腸骨棘と大転子の頂点の中点



□5-15mm 刺入する

※股関節屈曲拘縮のある患者は筋肉全体が緊張

※外側大腿皮神経が貫通しており、絞扼により大腿外側のしびれや痛みを伴う



映像

□上前腸骨棘と大腿骨大転子を確認

□刺鍼部位：上前腸骨棘と大腿骨大転子を結んだ線の中点（居髌）

□刺入深度：5-15mm 刺入

3 1 半腱様筋・半膜様筋への刺鍼

□坐骨結節と膝窩横紋内側を確認する



□坐骨結節と膝窩横紋内側を結ぶ線の中央上方1横指（股門の高さ）を刺鍼部位とする

※股門：大腿部後面、大腿二頭筋と半腱様筋の間、殿溝の下方6寸



□5-15mm 刺入する



映像

□坐骨結節と膝窩横紋内側を確認

□刺鍼部位：坐骨結節と膝窩横紋内側を結ぶ線の中央上方1横指（股門の高さ）

□刺入深度：5-15mm 刺入

3 2 大腿二頭筋への刺鍼

□ 殿溝中点と膝窩横紋外端を確認する



□ 殿溝中点と膝窩横紋外端を結ぶ線の中央上方1横指（股門の高さ）を刺鍼部位とする

※ 股門：大腿部後面、大腿二頭筋と半腱様筋の間、殿溝の下方6寸



□5-15mm 程度刺入する



映像

□殿溝中点と膝窩横紋外端を確認

□刺鍼部位：殿溝中点と膝窩横紋外端を結ぶ線の中央上方1横指（股門の高さ）

□刺入深度：5-15mm 程度刺入

3 3 股関節内転筋群（縫工筋・長内転筋）への刺鍼

□膝蓋骨底内端と鼠径部大腿動脈拍動部の外方（衝門）を確認する

※衝門：鼠径部、鼠経溝、大腿動脈拍動部の外方



□膝蓋骨底内端と鼠径部大腿動脈拍動部の外方を結んだ線の上方 1/3（箕門）を刺鍼部位する

※箕門：大腿内側、膝蓋骨底内端と衝門を結ぶ線上、衝門から 3 分の 1、縫工筋と長内転筋の間、大腿動脈拍動部



□5-15mm 刺入する

※深部は大腿動脈拍動部



映像

□膝蓋骨底内端と鼠径部大腿動脈拍動部の外方（衝門）を確認

□刺鍼部位：膝蓋骨底内端と鼠径部大腿動脈拍動部の外方を結んだ線の上 1/3（箕門）

□刺入深度：5-15mm 刺入

3 4 股関節内転筋群（縫工筋・薄筋）への刺鍼

□膝蓋骨底内端と恥骨結合上縁を確認する

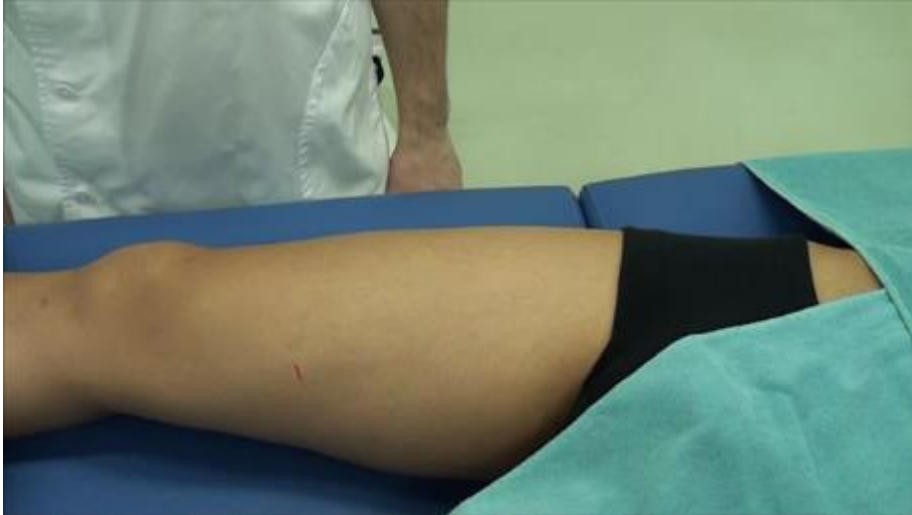


□膝蓋骨底内端と恥骨結合上縁の線を結び、膝蓋骨底内端から上方 6 横指のところ（陰包）を刺鍼部位とする

※陰包：大腿部内側、薄筋と縫工筋の間、膝蓋骨底の上方 4 寸



□5-15mm 刺入する



映像

□膝蓋骨底内端と恥骨結合上縁を確認

□刺鍼部位：膝蓋骨底内端と恥骨結合上縁の線を結び、膝蓋骨底内端から上方6横指のところ（陰包）

□刺入深度：5-15mm 刺入

3 5 腓腹筋内側への刺鍼

□膝窩横紋を確認する



□膝窩横紋内側下方7横指（承筋の高さ）を刺鍼部位とする

※承筋：下腿後面、腓腹筋の両筋腹の間、膝窩横紋の下方5寸



□5-15mm 刺入する



映像

□膝窩横紋を確認

□刺鍼部位：膝窩横紋内側 7 横指（承筋の高さ）

□刺入深度：5-15mm 刺入

3 6 腓腹筋外側への刺鍼

□膝窩横紋を確認する



□膝窩横紋外側下方7横指（承筋の高さ）を刺鍼部位とする

※承筋：下腿後面、腓腹筋の両筋腹の間、膝窩横紋の下方5寸



□5-15mm 刺入する



映像

□膝窩横紋を確認

□刺鍼部位：膝窩横紋外側下方7横指（承筋の高さ）

□刺入深度：5-15mm 刺入

37 ヒラメ筋内側への刺鍼

□内果とアキレス腱の間を確認する



□内果とアキレス腱の間の上方3横指、アキレス腱の内側を刺鍼部位とする



□10-20mm 程度刺入する



映像

□内果とアキレス腱の間を確認

□刺鍼部位：内果とアキレス腱の間の上方3横指、アキレス腱の内側

□刺入深度：10-20mm 程度刺入

38 ヒラメ筋外側への刺鍼

□ 外果とアキレス腱の間（崑崙）を確認する

※ 崑崙：足関節後外側、外果尖とアキレス腱の間の陥凹部



□ 外果とアキレス腱の間の上方 9 横指、腓腹筋外側頭下縁とアキレス腱の間（飛揚）を刺鍼部位とする

※ 飛揚：下腿後外側、腓腹筋外側頭下縁とアキレス腱の間、崑崙の上方 7 寸



□10-20mm 程度刺入する

※腓腹筋が上方にある



その他：崑崙の上方3寸、腓骨とアキレス腱の間（跗陽）を刺鍼部位とする

跗陽：下腿後外側、腓骨とアキレス腱の間、崑崙の上方3寸



映像

□外果とアキレス腱の間（崑崙）を確認

□刺鍼部位：外果とアキレス腱の間上方9横指、腓腹筋外側頭下縁とアキレス腱の間（飛揚）

□刺入深度：10-20mm 程度刺入

39 前脛骨筋への刺鍼

□膝蓋靭帯外方の陥凹部（犢鼻）と足関節前面中央の陥凹部（解溪）を確認する

※犢鼻：膝前面、膝蓋靭帯外方の陥凹部

※解溪：足関節前面、足関節前面中央の陥凹部、長母趾伸筋腱と長趾伸筋腱の間



□膝蓋靭帯外方陥凹部（犢鼻）と足関節前面中央陥凹部（解溪）を結ぶ線、8横指下方（上巨虚）を刺鍼部位とする

※上巨虚：下腿前面、犢鼻と解溪を結ぶ線上、犢鼻の下方6寸



□5-15mm 刺入する



映像

□膝蓋靭帯外方陥凹部（犢鼻）と足関節中央陥凹部（解溪）を確認

□刺鍼部位：膝蓋靭帯外方陥凹部（犢鼻）と足関節中央陥凹部（解溪）を結ぶ線、8横指下方（上巨虚）

□刺入深度：5-15mm 刺入

この出版物は、公益社団法人東洋療法研修試験財団 平成29年度
鍼灸等研究課題「「鍼灸師・マッサージ師」に必要な痛み治療の
技術習得のためのコンテンツ開発（研究代表者：伊藤和憲）」の
一環として作成されました。

