

便通外穴

疾患名	便秘
経穴名	便通外穴
部位	第4腰椎下傍ら8cm（木下晴都氏の便通穴の外方3cm）で上後腸骨陵より仙骨に向かって下がること4cm。
取穴法	切痕部の圧痛部を目安として取る。脊柱起立筋と外腹斜筋の間。筋肉のないところを目指してなるべく腸に響かせる。腸骨陵に当てるのではなく内側に入れる。方向は腰俞を目指し斜めに刺入する。（両側）
鍼・灸	鍼
施術時の注意	体質や痩せ型、肥満型等で鍼の深さや長さ、大きさを調節する。更には通電時間の調節を行うことが必要。
解剖学的・経絡的意義	①解剖…腹膜、自律神経 ②経絡…仮説として、経絡に表裏が有ると仮定して考えると、脾経の真裏にあたるので、裏脾経にあたると考えられる。
参考文献	「鍼灸治療の実際」代田文誌 「経穴概論」大阪市盲学校同窓会発行

