

解表穴

外邪を散らし、表証を緩和することを主な機能とする経穴を解表穴と呼びます。

外邪を散らす経穴は、主に頭部、顔面、上背部、上肢の外側に位置し、手陽明大腸経、手太陽小腸経、足太陽膀胱経、足少陽胆経、督脈に属します。頭部、顔面、上背部、上肢の外側にある経穴は、体の上部にあり、陽に属し、様々な陽経の交点であるため、外邪を上方および外方に散らす機能を持ちます。手陽明大腸経と手太陰肺経は、表裏的に関連しています。肺は皮膚を司り、その経穴は肺経の気を調整することで邪を散逸させ、表証を緩和します。督脈は陽経の海であり、太陽経は表の陽を司り、その経穴は全身の陽気を調整して邪を散逸させます。少陽経は半表半裏を司り、経絡の気を調整することで外邪を表皮から排出します。

解表穴は、疏散風邪（風邪を散逸させる）、表証の症状や痛みを緩和する働きがあります。これらのツボは、風寒、風熱、風湿、風燥、暑湿が皮膚表面に侵入することによって生じる表証（例えば発熱、悪寒、頭痛、首のこり、鼻づまり、咳、喉の痛み、発汗があり、浮脈など）に適しています。また、一部のツボには、止咳平喘（咳や喘息の緩和）、理気活血（気血の循環調整）、頭眼をスッキリさせ、開竅、風湿の除去、経絡を通し、清熱といった効果もあります。

解表穴を応用するには、それぞれの穴の特性に応じて風寒や風熱を散逸させるのに適したツボを選ぶだけでなく、症状や併発症状に応じて適切な組み合わせを行う必要があります。例えば、夏の湿証には、祛暑化湿（夏熱を払い湿を解消する）のツボを組み合わせます。風燥証には、生浸潤燥（水分を生成し乾燥を潤す）のツボを組み合わせます。咳には、宣肺止咳（肺機能を促進し咳を止めるツボ）のツボを組み合わせます。陽虚、気虚には、温陽益気のツボを組み合わせます。陰虚、血虚には、滋陰養血のツボを組み合わせます。裏熱には、清熱瀉火（熱を冷まし火を払う）のツボを組み合わせます。

解表穴は、風寒と風熱の両方に適応する双方向の調整効果を持つことが多いため、それ以上の分類は行いません。

表証は、主に外邪が肌表に侵入することによって引き起こされるため、解表穴はしばしば瀉法で使われます。