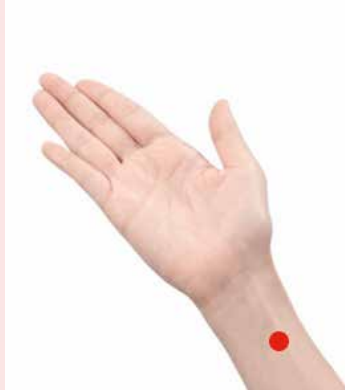


ツボ

内関 ないかん



● ツボの位置

手首の曲がりジワに薬指をおき指幅3本そろえて人さし指が当たっているところ、腕の幅の真ん中が内関(ないかん)です。

● 症状

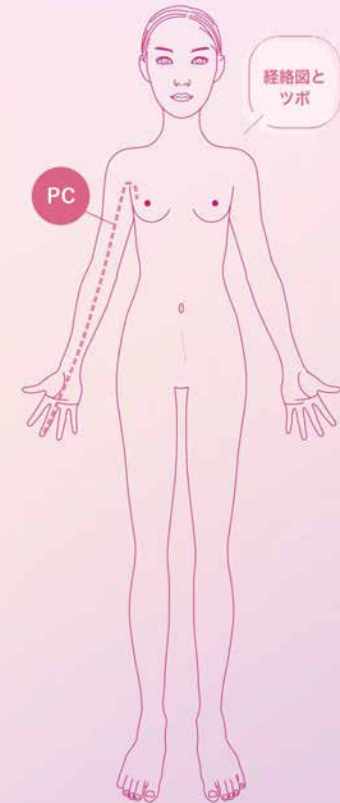
しゃっくり

TUBO NOTE

ツボ名	内関
経絡名	手の厥陰心包経
英略	PC6
要穴	心包経の絡穴、 八脈交会穴

由来

「内」は内側「関」はしきり、重要な意味。腕の内側にある重要な役割をもつツボ



ツボは血行不良をおこしているポイント > ●へこみをさがす ●押すと軽い痛みのあるところ ●皮膚のカサつきもチェック

