

ツボ

三陰交 さんいんこう



●ツボの位置

内くるぶしのいちばん高いところに小指をおき、指幅4本そろえて、人さし指があたっているところが三陰交(さんいんこう)です。

●症状

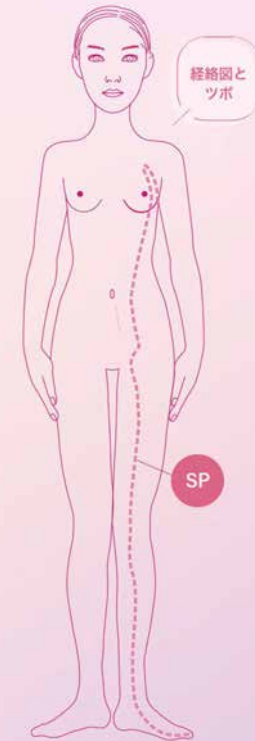
不安になる・落ち込む・じんましん・ひざ痛

TUBO NOTE

ツボ名	三陰交
経絡名	足の太陰脾経
英略	SP6
要穴	

由来

「交」はまじわるの意。足の三陰経(肝経・脾経・腎経)が交わるところにあるために、この三経にあらわれる症状にひろく対応できるツボ



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