

期門 きもん



● ツボの位置

みぞおちから肋骨へ指を移動し、肋骨と肋骨の間を押して痛みを感じる場所が期門(きもん)です。

TUBO NOTE

ツボ名	期門(きもん)
経絡名	足の厥陰肝経
英略	LR14
要穴	肝の募穴

由来

「期」は待ちうける。「門」は出入り口。肝経の集まる場所。病邪の治療点として重要なツボ。



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

