

ツボ

胞肓 ほうこう



● ツボの位置

おしりの真ん中にある骨が仙骨です。仙骨の4つのくぼみのうち上から2番目のくぼみの高さで、仙骨の中央から指幅4本外側が胞肓(ほうこう)です。

TUBO NOTE

ツボ名	胞肓(ほうこう)
経絡名	足の太陽膀胱経
英略	BL53

由来

「胞」は膀胱、「肓」は深部という意味で膀胱の深部にあるツボ。膀胱の疾患の治療穴なのです。



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

