

## ツボ

# 侠溪 きょうけい



### ● ツボの位置

足の薬指と小指の間が侠溪(きょうけい)です。

## TUBO NOTE

ツボ名	侠溪(きょうけい)
経絡名	足の少陽胆経
英略	GB43
要穴	胆経の栄水穴

### 由来

「狭」は狭い、「溪」はくぼみの意。足の薬指と小指の間の狭いところにあるので名づけられた。



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