

## 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