

ツボ

陽谷 ようこく



●ツボの位置

手の甲を上にして手首の曲がりじわの小指側にあるくぼみが陽谷(ようこく)です。

TUBO NOTE

ツボ名	陽谷(ようこく)
経絡名	手の太陽小腸経
英略	SI 5
要穴	小腸経の経火穴

由来

「陽」は陰陽の陽こと、「谷」は陥凹の意。陽経にある陥凹部のツボということ。



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