

## ツボ

# 隠白 いんぱく



### ●ツボの位置

足の親指のツメの生えぎわ内側の角が隠白(いんぱく:SP1)です。

## TUBO NOTE

ツボ名	隠白(いんぱく)
経絡名	足の太陰脾経
英略	SP1
要穴	脾経の井木穴

### 由来

「隠」は隠す蔵す、「白」は赤白肉際(皮膚の色が変わるところ)、足の母指で爪甲の角に隠れているところのツボから名づけされた。



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