

内庭 ないてい



●ツボの位置

足の人さし指の中指のあいだが内庭
(ないてい:ST44)です。

TUBO NOTE

ツボ名	内庭(ないてい)
経絡名	足の陽明胃経
英略	ST44
要穴	胃経の栄水穴

由来

「内」は深部、「庭」は居住地の意味。浅い「表」より進行した「内」にある病態に効果があるところから名づけされた。



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