

ツボ

申脈 しんみやく



●ツボの位置

外くるぶし真下のくぼみが申脈(しんみやく:BL62)です。

TUBO NOTE

ツボ名	申脈(しんみやく)
経絡名	足の太陽膀胱経
英略	BL62
要穴	八脈交会穴

由来

「申」はまっすぐに伸ばす、「脈」は血脈を指すことにより名づけされた。



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