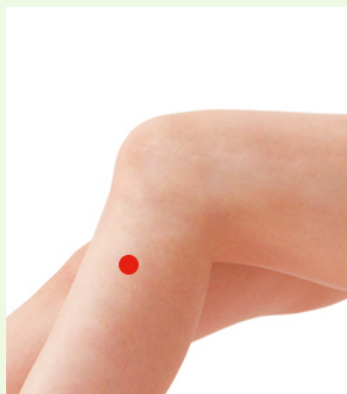


# ツボから症状

## 足三里 あしさんり



動画で見る



### ツボの位置

ひざのお皿のすぐ下、外側のくぼみに人さし指をおき、指幅4本そろえて小指があたっているところが足三里(あしさんり)です。

### 症状

ひざ痛・胃もたれ・食欲がない・しゃっくり・足先のしびれ・足がだるい・歯ぐきがはれる・鼻炎・花粉症・いつもカラダがだるい・疲れやすい・太りやすい・しもやけになりやすい・いつもねむい・便秘と下痢になる・健康増進・顔の神経痛・目のかすみ・目元のたるみ・冷房あたり・ウォーキングやジョギングのあとひざが痛む

### ツボの探し方

- 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

### ツボノート

|     |  |
|-----|--|
| ツボ名 | 足三里  |
| 経絡名 | 足の陽明胃経(ようめいいけい)                              |
| 英略  | ST36   |
| 要穴  | 胃経の合土穴(ごうどけつ)<br>四総穴(しそうけつ)<br>胃の下合穴(しもごうけつ) |

### 由来

「里」とは東洋医学では一寸(指幅)のこと。足三里とはひざのお皿の下から指幅3寸下にあるツボ。松尾芭蕉の奥の細道でも知られる通り、旅には欠かせないツボです。「三里に灸のあとのない友とは旅をするな」とのコトバもあるとおり、かつては旅には欠かせないツボでした

