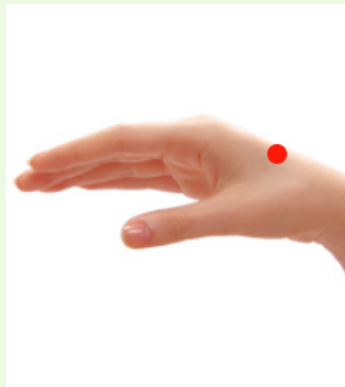


# 症状からツボ

## 鼻炎

### 合谷 ごうこく

動画で詳しく

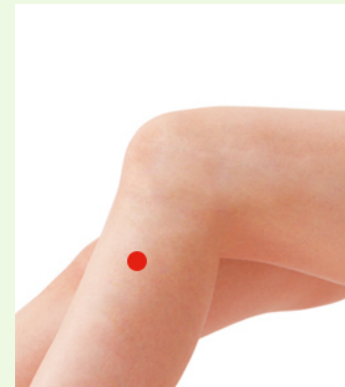


#### ツボの位置

親指と人さし指の骨がまじわったところから、やや人さし指よりのへこみが合谷(ごうこく)です

### 足三里 あしさんり

動画で詳しく



#### 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本そろえて小指が当たっているところが足三里(あしさんり)です。

ツボの働き > 消化機能を高めて、鼻粘膜のうるおい、分泌と吸収の調子を整えます

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