

ツボから症状

築賓 ちくひん



動画で見る



ツボの位置

内くるぶしのいちばん高いところに小指をおき、指幅4本+3本上がったアキレス腱のやや前の痛みを感じるところが築賓(ちくひん)です。

症状

坐骨神経痛・腰痛・寝違え・足裏のこわばり

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	築賓
経絡名	足の少陰腎経 (しょういんじんけい)
英略	KI9
要穴	陰維脈の郄穴(げきけつ)

由来

「築」は固くなる。
「賓」は大切な人のいるところ。
つかれがたまると固くなる。腓腹筋(ヒラメ筋)の下にあって、下肢の疾患に有効なツボ

