

ツボから症状

中脘 ちゅうかん



動画で見る



ツボの位置

おへそに小指をあてて、親指までの指幅5本。親指があたっているところを目安にして指でやさしくなでるとへこみがあります。そこが中脘(ちゅうかん)です。

症状

背中のコリ

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	中脘
経絡名	任脈(にんみやく)
英略	CV12
要穴	胃の募穴(ぼけつ) 八会穴の腑会 (はちえけつのふえ)

由来

「脘」は胃全体を示します。胃に関係するツボは上脘、中脘、下脘にわかれます。

中脘は胃の中心部をさし、胃の症状の反応点であり、治療点です。

