

# ツボから症状

## 中都 ちゅうと



動画で見る



### ツボの位置

ひざのお皿の下先端と内くるぶしのいちばん高いところを結んだ線の上、ほぼ真ん中が中都(ちゅうと)です。

### 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

### ツボノート

ツボ名	中都
経絡名	足の厥陰肝経 (けついんかんけい)
英略	LR6
要穴	肝経の郄穴(げきけつ)

### 由来

「中」は中央、「都」は集まるという意味。

