

# ツボから症状

## 大都・太白 だいと・たいはく



動画で見る



### ツボの位置

足の親指を曲げてできるシワの親指側が大都(だいと)  
かかとよりが太白(たいはく)です。

### 症状

こむらがり・外反母趾・タコ・ウオノメ

### 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	大都・太白
経絡名	足の太陰脾経 (たいいんひけい)
英略	SP2・SP3
要穴	大都:脾経の榮火穴(えいかけつ) 太白:脾の原穴(げんけつ) 脾経の兪土穴(ゆどけつ)

### 由来

大都とは大きな都。  
人が集まるようにここにはさまざまな病気が集まるところから多くの症状の治療に役立つツボ  
太白「太」とは大きい、重要、大切の意。  
脾の働きをととのえる重要なツボです

