

ツボから症状

外関 がいかん



動画で見る



ツボの位置

手の甲を上にして、手首にくすり指をおき、指幅3本そろえてヒジより人さし指があたる場所が外関(がいかん)です。

症状

バネ指

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	外関
経絡名	手の少陽三焦経 (しょうようさんしょうけい)
英略	TE5
要穴	三焦経の絡穴(らくけつ) 八脈交会穴 (はちみゃくこうえけつ)

由来

「外」はそと。「関」は重要の意。
前腕の外側にあつて陽気を宿すツボ。
腕の内側の内関と相対するツボ。

