

ツボから症状

合谷 とうこく



動画で見る



ツボの位置

親指と人さし指の骨がまじわったところから、やや人さし指よりのへこみが合谷(とうこく)です。

症状

腱鞘炎(親指)・頭痛・鼻づまり・鼻炎・顔の神経痛・目のかすみ・顔のシワ

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	合谷
経絡名	手の陽明大腸経 (ようめいだいちょうけい)
英略	LI4
要穴	大腸の原穴(げんけつ) 四総穴(しそうけつ)

由来

「合」はあう「谷」はくぼみ。
「まずは合谷」の言葉の通り、万能のツボとして最も知られるツボ

