

ツボから症状

委中 いちゅう



動画で見る



ツボの位置

ひざの後ろにある曲がりジワの真ん中が委中(いちゅう)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	委中
経絡名	足の太陽膀胱経 (たいようぼうこうけい)
英略	BL40
要穴	膀胱経の合土穴(ごうどけつ) 四総穴(しそうけつ) 膀胱の下合穴(しもごうけつ)

由来

「委」は曲がる場所、ひざを曲げた時のひざの裏の真ん中に、位置するので名づけられた。

