

ツボから症状

陰陵泉 いんりょうせん



動画で見る



ツボの位置

ひざのお皿から下がったところにある出っばりを探し、ふくらはぎの内側へ指をずらし骨のキワにあるのが陰陵泉(いんりょうせん)です。

症状

尿もれ

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	陰陵泉
経絡名	足の太陰脾経 (あしのたいいんひけい)
英略	SP9
要穴	脾経の合水穴(ごうすいけつ)

由来

「陰」は陰側(脚でいえば内側)
「陵」は隆起、もりあがり、ひざの内側の下の脛骨内側縁のもり上がったところのきわにあり、気が湧き出すところ

