

# ツボから症状

## 腎俞 じんゆ



動画で見る



### ツボの位置

まずヒジの高さを確認します。ヒジと同じ高さで背骨の両脇を親指で押して気持ちよく感じるところが腎俞(じんゆ)です。

### 症状

腰痛・足のむくみ・疲れやすい・  
足がほてる・骨折予防

### 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	腎俞
経絡名	足の太陽膀胱経 (たいようぼうこうけい)
英略	BL23
要穴	腎の背部俞穴(はいぶゆけつ)

### 由来

「俞」とは古代中国では木をくりぬいた丸木船のこと。  
鋭い刃でくりぬいてつくるところから、病の元をぬきとる意味として使われる。  
腎の働きをととのえるツボ

