

# ツボから症状

## 次髎 じりょう



動画で見る



### ツボの位置

おしりの真ん中にある骨が仙骨です。仙骨の左右の4つのくぼみのうち上から2番目のくぼみが次髎(じりょう)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	次髎
経絡名	足の太陽膀胱経 (たいようぼうこうけい)
英略	BL32

### 由来

「次」は二番目。「髎」は骨のくぼみ。

仙骨にある左右あわせて8つのくぼみを八髎穴と呼びますが、そのくぼみの上から2つ目なので次髎と呼びます。

