

# ツボから症状

## 上髎 じょうりょう



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4つのくぼみのうちいちばん  
上のくぼみが上髎(じょうりょう)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	上髎
経絡名	足の太陽膀胱経 (たいようぼうこうけい)
英略	BL31

### 由来

「上」は上、「髎」は仙骨孔を意味する。

仙骨孔には左右合わせて8穴あり  
「八髎穴(はちりょうけつ)」と呼ばれており、その一番上にあるくぼみにあるツボということでこの名づけられた。

