

ツボから症状

解溪 かいけい



動画で見る



ツボの位置

足の人さし指と中指の骨の間を足首までなで上げ、足首で手が止まるところが解溪(かいけい)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	解溪
経絡名	足の陽明胃経 (ようめいいけい)
英略	ST41
要穴	胃経の経火穴(けいかけつ)

由来

「解」はゆるめる、開放する

「溪」はくぼみの意。

靴のひもを解くところにツボがあるためこのツボ名がついたともいわれています。

