

ツボから症状

血海 けっかい



動画で見る



ツボの位置

ひざのお皿の上、内側角にくすり指をおき指幅3本そろえて人さし指が当たっているところが血海(けっかい)です。

症状

肌のくすみ・目元のたるみ・乾燥肌

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	血海
経絡名	足の太陰脾経 (たいいんひけい)
英略	SP10

由来

「血」は血液。「海」はひろく大きい。気・血が大量に集まる場所。血を脾にもどす働きがあり、女性の症状に欠かせないツボ。

