

# ツボから症状

## 腰陽関 こしょうかん



動画で見る



### ツボの位置

両手親指を腰骨のきわにあて、そのまま背骨にむかってスライドしていきます。

両手親指と背骨があたったところで、背骨と背骨のあいだのへこみが腰陽関(こしょうかん)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	腰陽関
経絡名	督脈(とくみやく)
英略	GV3

### 由来

「陽」は陽経。  
「関」はしきり陽気の流れをとどめるところ。  
古名は、陽関

