

# ツボから症状

## 侠溪 きょうけい



動画で見る



### ツボの位置

足の薬指と小指の間が侠溪(きょうけい)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	侠溪
経絡名	足の少陽胆経 (しょうようたんけい)
英略	GB43
要穴	胆経の栄水穴(えいすいけつ)

### 由来

「狭」は狭い、「溪」はくぼみの意。  
足の薬指と小指の間の狭いところにあるので名づけられた。

