

# ツボから症状

## 命門 めいもん



動画で見る



### ツボの位置

まずヒジの高さを確認します。  
ヒジと同じ高さの背骨にあるのが命門(めいもん)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 | 命門        |
| 経絡名 | 督脈(とくみやく) |
| 英略  | GV4       |

### 由来

2つある腎臓の間にあるため「生命の門」といわれている。  
生命エネルギーの出入り口

