

# 症状からツボ

## 耳なり

### 照海 しょうかい



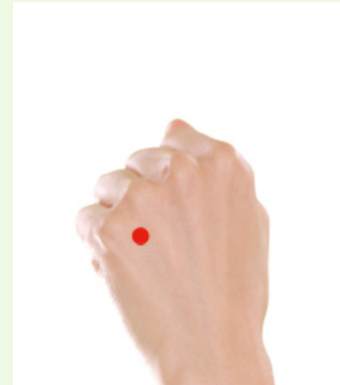
#### ツボの位置

内くるぶしの真下にあり、押すと痛みを感じるくぼみが照海(しょうかい)です。

動画で詳しく



### 中渚 ちゅうしょ



#### ツボの位置

手をにぎった時、小指と薬指の関節にできるくぼみが中渚(ちゅうしょ)です。

動画で詳しく



ツボの働き > 耳まわりの緊張を緩め血行を促します

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