

ツボから症状

内関 ないかん



動画で見る



ツボの位置

手首の曲がりジワに薬指をおき指幅3本そろえて人さし指があたっているところ、腕の幅の真ん中が内関(ないかん)です。

症状

しゃっくり・気がつまる

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	内関
経絡名	手の厥陰心包経 (けついんしんぼうけい)
英略	PC6
要穴	心包経の絡穴(らくけつ) 八脈交会穴 (はちみゃくこうえけつ)

由来

「内」は内側「関」はしきり、重要な意味。

腕の内側にある重要な役割をもつツボ

