

# ツボから症状

## 厲兌 れいだ



動画で見る



### ツボの位置

足の第2趾、ツメの生え際の外側の角が厲兌(れいだ)です。

### 症状

鼻づまり・花粉症

### 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	厲兌
経絡名	足の陽明胃経 (ようめいいけい)
英略	ST45
要穴	胃経の井金穴(せいぎんけつ)

### 由来

「厲」ははげしいするどい、  
「兌」は小さな穴。  
水の集まるツボ

