

# ツボから症状

## 三陰交 さんいんこう



動画で見る



### ツボの位置

内くるぶしのいちばん高いところに小指をおき、指幅4本そろえて、人さし指があたっているところが三陰交(さんいんこう)です。

### 症状

不安になる・落ち込む・じんましん・ひざ痛・肌のくすみ・冷え症・外反母趾・太りやすい・ウォーキングやジョギングのあとひざが痛む・タコ・ウオノメ

### 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 | 三陰交                 |
| 経絡名 | 足の太陰脾経<br>(たいいんひけい) |
| 英略  | SP6                 |

### 由来

「交」はまじわるの意。  
足の三陰経(肝経・脾経・腎経)が交わるところにあるために、この三経にあらわれる症状にひろく対応できるツボ

