

ツボから症状

尺沢 しゃくたく



動画で見る



ツボの位置

手のひらを上にして腕をのばしヒジの曲がりジワの中央やや外側にあるくぼみが尺沢(しゃくたく)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	尺沢
経絡名	手の太陰肺経 (たいいんはいけい)
英略	LU5
要穴	肺経の合水穴 (ごうすいけつ)

由来

「尺」は肘「沢」は水のたまるところ。
前腕の骨である尺骨が上腕につながるくぼみにあるツボ。

