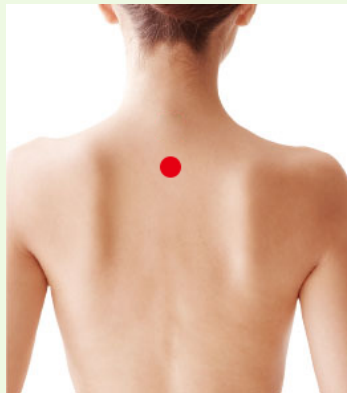


# ツボから症状

## 身柱 しんちゅう



動画で見る



### ツボの位置

うつむいた時、首のつけ根でいちばんでっばっている骨のすぐ下のくぼみから骨3つ下がったくぼみが身柱(しんちゅう)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	身柱
経絡名	督脈(とくみやく)
英略	GV12

### 由来

「身」はカラダ、体幹のこと。  
「柱」ははしら。  
カラダを支える大切な役割があるところから身柱と呼ばれてきました。

