

# ツボから症状

## 失眠 じつみん



動画で見る



### ツボの位置

かかとの真ん中が失眠(じつみん)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	失眠
経絡名	奇穴 (きけつ)

### 由来

「失」はうしなう。「眠」はねむり。  
快適な睡眠に導くツボ。  
経絡に属さない「奇穴」です。  
※「奇穴」とは経絡に属せず、特定の症状に効果のあるツボのこと。