

ツボから症状

少海 しょうかい



動画で見る



ツボの位置

手のひらを上にして肘を曲げたときにできる曲がりじわ内側の先端が少海(しょうかい)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	少海
経絡名	手の少陰心経 (しょういんしんけい)
英略	HT3
要穴	心経の合水穴(ごうすいけつ)

由来

「少」は少陰心経の少。
「海」は広く集まるの意。
ヒジの内側にあり、気・血が多く集まるところから少海と呼ばれてきました。

