

# ツボから症状

## 太溪 たいけい



動画で見る



### ツボの位置

内くるぶしとアキレス腱の間のくぼみが太溪 (たいけい: KI3)です。

### 症状

のどがつまる・汗かき症・手足の血行不良・冷え症・気候の変わり目に咳が出る・老眼 (加齢性の調節機能低下)・足がほてる・手がはれぼったい・抜け毛・骨折予防・冷房あたり・頭がぼおとする

### 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	太溪
経絡名	足の少陰腎経 (しょういんじんけい)
英略	KI3
要穴	腎の原穴(げんけつ) 腎経の愈土穴(ゆもくけつ)

### 由来

「太」は大きい重要の意。

「溪」は溪谷のような大きなくぼみのこと。

内くるぶしとアキレス腱の間にある大きなくぼみ。気の流れが水のように集まり、たまるところ

