

# ツボから症状

## 湧泉 ゆうせん



動画で見る



### ツボの位置

足でグーをした時、足裏でいちばんへこんでいるところが湧泉(ゆうせん)です。足裏を3等分して約3分の1のところではず。

### 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	湧泉
経絡名	足の少陰腎経 (しょういんじんけい)
英略	KI1
要穴	腎経の井木穴(せいもくけつ)

### 由来

足裏のくぼみにあり、気・血が泉のように湧き出してくる、腎経の元気がでるツボとして知られる。

