

# 症状別インデックス

## あ

足がつる	108
足首のねんざ	108
足の冷え	124
足のむくみ	119
頭が重い	58
頭に何かかぶった感じがする	59
アンチエイジング	52
胃腸障害	66
胃痛	66
胃のむかつき	67
胃もたれ	67
イライラを鎮める	98
お腹がゴロゴロする	68

## か

顔のむくみ	118
風邪	80
風邪による関節痛	81
風邪の引きはじめ	80
肩こり	56
花粉症	38,86
軽いうつ	94
肝機能向上	38
乾燥肌	112
ぎっくり腰	55
禁煙	92
緊張で胸が苦しい	99
首や背中のかこり	56
月経痛	126
月経不順	128
下痢	75
健康増進	50
腱鞘炎	63
高血圧	78
口内炎	89
更年期障害	132
小顔	117
腰がだるい	55
五十肩	57
こむらがり	108

## さ

坐骨神経痛	60
痔	71
紫外線対策	39
脂肪太り	116
シミ	114
しゃっくり	106
上腹部・下腹部痛	69
食中毒	76
食欲不振	40,70
自律神経失調症	95
神経痛	60
頭痛	58
精力減退	90
咳	41,82,106
前立腺肥大	91
ソバカス	114

## た

ダイエット	116
体力増進	43
たちくらみ	72
疲れ目	88
低血圧	39,77
手のしびれ	63
手のむくみ	119
動悸・息切れ	73

## な

夏風邪	40
夏バテ	40
ニキビ	113
抜け毛	120
寝遣え	107
眠気を覚ます	43,103
のどの痛み	41,82
乗り物酔い	103

## は

歯痛	89
吐き気	102

バスタアップ	115
肌のくすみ	114
発熱	81
鼻血	105
鼻のかゆみ(花粉症)	87
鼻水・鼻づまり(風邪)	83,104
鼻水・鼻づまり(花粉症)	86,104
PMS(月経前症候群)	127
冷え症	84,124,134
冷えのぼせ	125
美顔	122
ひざが重だるい	62
ひざ関節痛	62
疲労回復	42,51
貧血	73
吹き出物	113
腹痛	68
二日酔い	102
不妊	130
不眠	96
片頭痛	59
便秘	74

## ま

水太り	117
耳鳴り	107
むくみ	118
目のかゆみ(花粉症)	87
目の充血	88,105
目の疲れ	41
めまい	72

## や

腰痛	54
----	----

## ら

リウマチ	61
肋間神経痛	60

# ツボの名称別インデックス

## あ

あしごり	足五里	84
あしさんり	足三里	28,38,40,44,48,70,72,84,85,94,112
あしりんきゅう	足臨泣	30,108
あもん	痙門	17,105
あんみんてん	安眠点	97
い	胃	19
いちゅう	委中	55
いゆ	胃俞	23,52,69,101
いんこく	陰谷	29
いんどう	印堂	16,78,122
いんぱく	陰白	30
いんぼう	陰包	29,43,90
いんりょうせん	陰陵泉	29,44,62,129
うらないてい	裏内庭	31,76
えいふう	翳風	18,103,120
えきもん	液門	119
えんえき	淵腋	115

## か

がいかん	外関	24,56,61,63
かいけい	解谿	30,108
かくそん	角孫	120
かくゆ	膈俞	52,106
かんげん	関元	21,38,43,50,77,84,127
かんこつ	完骨	17
かんし	間使	25
がんでん	眼点	41

かんゆ	肝俞	22,38,52,69,73,101,114
きかい	氣海	21,47,124,130
きてん	飢点	19
きもん	期門	68
きゃくしゅじん	客主人	86
きゅうきよ	丘墟	28,108
きゅうび	鳩尾	106
きょうけい	俠溪	72
きょうしゃ	頰車	18,89,117
きよくせん	曲泉	29,131
きよくち	曲池	24,39,44,49,81,113,118
ぎょくちん	玉枕	17,41,83
ぎょさい	魚際	26,82
ぎょよう	魚腰	16
くち	口	92
げいこう	迎香	16,38,83,104
げかん	下関	18,89
けっかい	血海	29,39,49,62,114,116,126,128,133
けんぐう	肩髃	25,56
けんしょう	懸鐘	28
けんせい	肩井	20,57,59
けんてい	肩貞	24
こうかん	行間	30,125
こうこう	膏肓	57
ごうこく	合谷	27,41,56,63,77,87,89,113
こうさい	孔最	25,41,71,82
こけつ	巨闕	20,68,70,102

こんろん	崑崙	28
さんいんこう	三陰交	29,44,48,71,84,114,119,124,126,127,128,130,132
さんちく	攢竹	16,59,87,105
しいん	至陰	30,124
じかん	二間	27
しきゅう	子宮	39
しこう	支溝	24
ししつ	志室	23,54,131
ししんそう	四神聰	18
しちくくう	絲竹空	16
しつみん	失眠	31,96
しはく	四白	16
じもん	耳門	18
しゃくたく	尺沢	25,73,82,135
しょうかい	少海	25
しょうかい	照海	38,42,108,134
じょうかん	上関	18
しょうきゅう	承泣	16,88
しょうきん	承筋	134
じょうこきよ	上巨虚	70
しょうざん	承山	42,108
しょうしょう	承漿	122
じょうせい	上星	16,38,104
しょうちょうゆ	小腸愈	23,52
しょうもん	章門	68
しょうよう	商陽	87
しょくどう	食道	19
じんげい	人迎	79
しんちゅう	身柱	22

## さ

じんちゅう	人中	122
しんてい	神庭	95,122
しんもん(手)	神門	26,96
しんもん(耳)	神門	19,92
しんゆ	心俞	22,52,73,101
じんゆ	腎俞	23,49,52,54,61,73,90,101,133,135
ずい	頭維	18,59
すいせん	水泉	119
すいどう	水道	21
すいぶん	水分	21,75,117
せいめい	睛明	16,83,88,104
せきがいてん	咳喘点	26
そくしん	足心	39

## た

たいえん	太淵	26
だいおう	大横	74
たいけい	太谿	29,44,51,54,124,128
だいこ	大巨	21,74
たいしょう	太衝	30,44,98,102,129
だいちょうゆ	大腸愈	23,52,54
だいつい	大椎	22,80,107
だいとん	太敦	103
たいはく	太白	30
たいよう	太陽	18,59,72,78,122
だんちゅう	臈中	20,68,99,115
たんゆ	胆俞	69
ちき	地機	29,44,75
ちくひん	築賓	54,75
ちそう	地倉	16,122

ちゅうかん	中脘	21,40,66,112
ちゅうきょく	中極	39,91,112,126,128
ちゅうしょう	中衝	81,103
ちゅうふ	中府	20,57
ちょうえ	聴会	18
ちょうきゅう	聴宮	18,107
てさんり	手三里	24,39,44,107
てんけい	天谿	115
てんすう	天枢	21,74
てんせい	天井	24
てんそう	天宗	22
てんちゅう	天柱	17,49,57,58,59,88,105,118
てんてい	天鼎	106
てんとつ	天突	20,41,106
どうしりょう	瞳子膠	16

## な

ないかん	内関	25,67,98,103
ないぶんび	内分泌	19
ねんこく	然谷	29

## は

はい	肺	19,92
はいゆ	肺俞	22,52,101
びつう	鼻通	16,38,83,86
ひやくえ	百会	18,42,44,47,58,71,73,77,95,104,120,127,130,132
ひゆ	脾俞	22,52,61,69
ふうし	風市	28,60,78
ふうち	風池	17,40,72,80

ふうふ	風府	17
ふうもん	風門	22,40,80,81
ふくりゅう	復溜	29,79,133
ふとつ	扶突	20,87
ほうこう	胞背	90
ぼうこうゆ	膀胱俞	23,91
ほうりゅう	豊隆	28,82

## ま

めいもん	命門	23,50,54,84,133
------	----	-----------------

## や

ゆうせん	湧泉	31,42,51,84,117,135
ようけい	陽谿	63
ようそう	膺窓	60
ようたいてん	腰腿点	27,55
ようち	陽池	27,63
ようはく	陽白	16,105
ようりょうせん	陽陵泉	28,44,129

## ら

らくちん	落枕	27,107
りょうきゅう	梁丘	28,62,116,119
りょうもん	梁門	67
れいだ	厲兌	103
ろうきゅう	勞宮	26,43,94,134