

ツボの名称と効能①

名 称		効 能	経 脈
瘰癧門	あもん	言語障害、鼻血、ひきつけ、頭痛	督脈
天柱	てんちゅう	めまい、頭痛、目の疲れ、肩こり、だるい、疲れ	足の太陽膀胱経
風池	ふうち	頭痛、めまい、眼・鼻の疾患、耳鳴、頸部筋肉痛、感冒、発熱、片麻痺、肩こり、背部痛	足の少陽胆経
完骨	かんこつ	片頭痛、めまい、頸部筋肉痛、顔面神経麻痺、肩こり、不眠症	足の少陽胆経
翳風	えいふう	顔面神経麻痺、聴覚神経障害、顎関節障害、歯痛、寝違い、項強、片麻痺	手の少陽三焦経
頭竅陰	きょういん あたまきょういん	頭・目の痛み全般、耳鳴り、片頭痛、めまい	足の少陽胆経
百会	ひやくえ	頭痛、めまい、鼻づまり、失語症、テンカン、不眠、高血圧、内臓下垂、脱毛の予防	督脈
肩井	けんせい	後頭部痛、頸腕障害、肩こり、背部痛、過労、のぼせ、五十肩	足の少陽胆経
肩隅	けんぐう	肘関節及び周囲軟部組織障害、五十肩、片麻痺、頸部リンパ節腫脹	手の陽明大腸経
肩髃	けんりょう	肩関節及び周囲軟部組織障害、五十肩、片麻痺、頸部リンパ節腫脹	手の少陽三焦経
肩貞	けんてい	五十肩、肩関節障害、頸腕障害、肩甲痛、片麻痺、上肢の痛み	手の太陽小腸経
天宗	てんそう	五十肩、肩甲痛、肩こり、肩関節障害、上肢外側の知覚・運動障害	手の太陽小腸経
肩中兪	けんちゅうゆ	かすみ目、疲れ目、肩こり、項強、肩背痛、咳、たん	手の太陽小腸経
肩外兪	けんがいゆ	肩・背中・肘の痛み、だるい、けいれん、項強（うなじが凝った状態）	手の太陽小腸経
曲池	きよくち	頸腕・肘関節障害、橈骨神経障害、高血圧、生理痛、咽頭炎、片麻痺、じん麻疹、発熱	手の陽明大腸経
膏肓	こうこう	動悸、息切れ、せき、たん、背中痛、呼吸器系疾患、感冒、慢性虚弱の疾患、盗汗（寝汗）	足の太陽膀胱経
神堂	しんどう	胸部苦満、心胸痛、神経衰弱、肋間神経痛	足の太陽膀胱経

ツボの名称と効能②

名 称		効 能	経 脈
大抒	だいじょ	発熱、頭痛、肩甲骨のだるさ・痛み、感冒、頸椎痛、後頭痛、項強、肩こり	足の太陽膀胱経
風門	ふうもん	発熱、頭痛、腰・背部の痛み、頭痛、頸部筋肉痛、顔面神経麻痺、肩こり	足の太陽膀胱経
肺俞	はいゆ	気管支ぜんそく、肩・背中・胸痛、風邪、呼吸器系疾患、アレルギー、盗汗（寝汗）	足の太陽膀胱経
厥陰俞	けついんゆ	心臓疾患、胸痛、嘔吐、胸部苦満、心胸痛、神経衰弱、肋間神経痛	足の太陽膀胱経
心俞	しんゆ	動悸、のぼせ、下半身の冷え、心身症、心臓疾患、不眠症、神経衰弱、肋間神経痛	足の太陽膀胱経
督俞	とくゆ	腹痛、心痛、心胸痛、腹痛、横隔膜痙攣、アレルギー	足の太陽膀胱経
膈俞	かくゆ	嘔吐、喘息、吐血、食道狭窄、ゲップ、横隔膜痙攣、盗汗	足の太陽膀胱経
肝俞	かんゆ	肝炎、肝臓肥大、胆石症、胆嚢炎、腰痛、背筋痛、目疾患、肝疾患、婦人病、神経衰弱	足の太陽膀胱経
胆俞	たんゆ	胆嚢疾患、胆石症、頭痛、寒気、胸焼け、胸脇痛、口苦、潮熱	足の太陽膀胱経
脾俞	ひゆ	腹脹、腹痛、嘔吐、吐き気、食欲不振などの消化器系の疾患、倦怠感、貧血、脾臓の疾患	足の太陽膀胱経
胃俞	いゆ	急性胃炎、慢性胃炎、胃下垂、吐き気、糖尿病、胸脇痛、脾臓の疾患	足の太陽膀胱経
三焦俞	さんしょうゆ	心身の疲れ、だるい、腹脹、腹痛、腸鳴、下痢、小便不利、水腫（むくみ）、頭痛	足の太陽膀胱経
腎俞	じんゆ	腰膝軟弱、腰痛、泌尿器系疾患、生殖器系疾患、慢性下痢、冷え性、婦人病	足の太陽膀胱経
気海俞	きかいゆ	腰痛、便秘、下痢、泌尿器系の病気、冷え性、婦人病、下肢知覚・運動障害	足の太陽膀胱経
大腸俞	だいちょうゆ	背中痛、ぎっくり腰、腰痛、坐骨神経痛、腹脹、腸鳴、慢性下痢、便秘	足の太陽膀胱経
関元俞	かんげんゆ	腰痛、腹脹、腸鳴、下痢、便秘、尿漏、婦人病	足の太陽膀胱経
風市	ふうし	片麻痺、下肢外側痛、下肢のしびれ、かゆみ	足の少陽胆経

ツボの名称と効能③

名 称		効 能	経 脈
志室	ししつ	背中・腰痛、坐骨神経痛、腎臓病、急性胃炎、泌尿・生殖器系疾患、婦人病	足の太陽膀胱経
小腸愈	しょうちょうゆ	足の腫れ、息切れ、食欲不振、下腹痛、下痢、小便不利、尿漏、婦人病	足の太陽膀胱経
上膠	じょうりょう	腰痛、夜尿症、尿失禁、婦人科系の疾患、胃痛、腹脹、嘔吐、しゃっくり、胸やけ、食欲不振、下痢、不眠	足の太陽膀胱経
次膠	じりょう	便通異常、腰痛、ぎっくり腰、月経不順、腹痛、脱肛、下痢、水腫、虚冷症	足の太陽膀胱経
中膠	ちゅうりょう	生殖器・腎臓・膀胱の疾患、坐骨神経痛、婦人病、腰痛、帯下、便秘、下痢、小便不利	足の太陽膀胱経
下膠	げりょう	生殖器・泌尿器・直腸・肛門・下肢・腰の疾患	足の太陽膀胱経
血海	けっかい	月経不順、月経痛、膝関節痛、リウマチ、神経痛、慢性出血症状、貧血、生殖器系の障害、膝関節の障害	足の太陰脾経
内膝眼	うちしつがん ないしつがん	痛風、脚気、膝痛、変形性膝関節症	奇穴
外膝眼	そとしつがん しつがん	痛風、脚気、膝痛、変形性膝関節症、坐骨神経痛	奇穴
承扶	しょうふ	モモの肉離れ、長期の痔、腰痛、坐骨神経痛、片麻痺	手の少陰心経
殷門	いんもん	坐骨神経痛、背中・腰痛、足の腫れ、片麻痺	足の太陽膀胱経
委中	いちゅう	変形性膝関節症、坐骨神経痛、腰痛、下腿の知覚・運動障害、片麻痺、腹痛	足の太陽膀胱経
陰谷	いんこく	生殖器の疾患、膝関節症、リウマチ、膝窩内側の知覚・運動障害、膝の冷え性、婦人病、泌尿・生殖器系の障害	足の少陰腎経
委陽	いよう	背中・腹・腰・膝裏の痛み、坐骨神経痛、変形性膝関節症、下肢の知覚・運動障害	足の太陽膀胱経
合陽	ごうよう	坐骨神経痛、下肢のだるさ・痛み、腰・背中の痛み	足の太陽膀胱経
承筋	しょうきん	こむら返り、坐骨神経痛、腰・背中の痛み、腓復筋の知覚・運動障害	足の太陽膀胱経
承山	しょうざん	こむら返り、坐骨神経痛、腰痛、便秘、腓復筋の知覚・運動障害	足の太陽膀胱経

ツボの名称と効能④

名 称		効 能	経 脈
飛陽	ひよう	頭痛、鼻づまり、鼻血、腰痛、腓腹筋の知覚・運動障害、後頭痛、めまい	足の太陽膀胱経
跗陽	ふよう	頭痛、腰痛、仙骨痛、坐骨神経痛、後頭痛、下腿痛、外果腫痛	足の太陽膀胱経
崑崙	こんろん	坐骨神経痛、足の関節炎、リウマチ、頭痛、後頭痛、アキレス腱障害、踵痛	足の太陽膀胱経
環跳	かんちょう	股関節痛、腰痛、下腹部の麻痺、坐骨神経痛、臀痛、片麻痺、下肢の知覚・運動障害	足の少陽胆経
陽陵泉	ようりょうせん	坐骨・排骨神経痛、小児麻痺、腰痛、片麻痺、膝関節障害、下肢の知覚・運動障害	足の少陽胆経
湧泉	ゆうせん	足底発熱、足指痛、片麻痺、腓腹筋痙攣、頭痛、不眠、高血圧、神経衰弱、失神、熱中症	足の少陰腎経
魚際	ぎょさい	胃腸や肝臓の調子を整える、手掌熱、咳嗽、喘息、発熱、無汗、咽喉炎、母指球筋の知覚・運動障害	手の太陰肺経
合谷	ごうごく	頭痛、疲れ目、手のしびれ、腹痛、下痢、顔面の知覚・運動の諸疾患、咽喉炎、片麻痺、高血圧、じん麻疹、発熱、橈骨神経障害	手の陽明大腸経
巨骨	ここつ	肩こり、肩関節痛、上肢の痛み、肘関節及び周囲軟部組織障害、五十肩	手の陽明大腸経
雲門	うんもん	五十肩、上肢の麻痺、喘息、胸部の痛み、咳嗽、喘息、胸部苦満、疼痛、感冒、咽喉炎、頸腕神経障害、胸郭出口症候群	手の太陰肺経
気戸	きこ	喘息、咳、胸部のはり、胸部苦満などの呼吸器疾患、肋間神経痛、気管支炎、乳腺炎	足の陽明胃経
兪府	ゆふ	心臓疾患、胸部の痛み、咳、喘息	足の少陰腎経
睛明	せいめい	眼疾患、流涙症、眼のけいれん	足の太陽膀胱経
攢竹	さんちく	頭痛、眩暈（めまい）、流涙症、顔面神経麻痺、三叉神経痛、眼の諸疾患、眼筋痙攣、鼻炎、頭痛	足の太陽膀胱経
人中水溝	じんちゅうすいこう	ひきつけ、腰・背部の痛み、上歯痛 顔面神経痛、三叉神経痛、失神	督脈
承漿	しょうしょう	顔面神経麻痺、三叉神経の下顎神経痛、下歯痛、顔面浮腫、構音障害	任脈

ツボの名称と効能(足ツボ) ①

名 称		効 能	経 脈
束骨	そっこつ	頭・目・鼻の痛み、充血、頭痛、発熱、腰背・下肢後面痛	足の太陽膀胱経
崑崙	こんろん	頭痛・腰痛・アキレス腱障害、踵痛、高血圧、めまい	足の太陽膀胱経
公孫	こうそん	足指痛・腫脹、腹脹、腹痛、嘔吐、下痢、腸鳴、食欲不振、急・慢性胃腸炎、ノイローゼ	足の太陰脾経
然谷	ねんこく	腎臓、膀胱、扁桃腺、咽頭、耳の炎症、発熱性疾患、足指痛、婦人病、泌尿・生殖器系の障害、片麻痺、足の冷え性	足の少陰腎経
太衝	たいしょう	生殖器・消化器・呼吸器の疾患、腰部・下腹部・側腹部・胸部の痛み、引きつけ、眼病、のぼせ、めまい、不眠症、生理不順、生理痛、足背痛、片麻痺	足の厥陰肝経
陷谷	かんこく	急・慢性胃炎、下痢、顔面のはれ・むくみ、口内炎、中耳炎、発熱、足軟無力、足関節障害、片麻痺、レイノー症、歯痛	足の陽明胃経
足臨泣	あしりんきゅう	頭部・心臓・胃・胆嚢・乳房・子宮の痛み、足背痛、眼の疾患、めまい	足の少陽胆経
商丘	しょうきゅう	呼吸器の疾患、足関節痛・腫脹及び周囲軟部組織障害、腓腹筋痙攣、腹脹、腹痛、嘔吐、腸鳴、食欲不振	足の太陰脾経
丘墟	きゅうきょ	呼吸器・消化器・目の病気、足首の捻挫、頸項痛、下腿の軟弱無力、外果腫脹・疼痛	足の少陽胆経
太谿	たいけい	心臓病、ぜんそく、気管支炎、喉のはれ、腎臓病、足指痛、片麻痺、泌尿・生殖器系の障害、婦人病	足の少陰腎経
三陰交	さんいんこう	冷え性、生理不順、更年期障害、虚弱体質、胃腸障害、婦人科の諸症状、生殖器系の障害、慢性出血症状、消化吸収不良の障害、神経衰弱	足の太陰脾経
漏谷	ろうこく	胃腸病、ノイローゼ、胆嚢炎、腹脹、腹痛、下痢、排尿困難、膝と下腿の知覚・運動障害、慢性出血症状	足の太陰脾経
地機	ちき	糖尿病、胃酸過多、精力減退、股関節・足の痛み、膝と下腿の知覚・運動障害、婦人病、生殖器系の障害、腹脹、腹痛、下痢、腰痛	足の太陰脾経
陰陵泉	いんりょうせん	消化器・生殖器・膝関節の病気、残尿、下腹部の冷え、膝と下腿の知覚・運動障害、婦人病、腹脹、腹痛、下痢、腰痛	足の太陰脾経

ツボの名称と効能(足ツボ) ②

名 称		効 能	経 脈
陰谷	いんこく	婦人科系疾患、精力減退、下腹部・膝の痛み、冷え性、膝窩内側の知覚・運動障害、泌尿・生殖器系の障害	足の少陰腎経
解谿	かいけい	足の捻挫、足首関節のはれ・痛み、下腿の知覚・運動障害、片麻痺、頭痛、めまい、腹脹、腹痛、腸鳴、下痢	足の陽明胃経
足三里	あしさんり	消化器・呼吸器・心臓など内臓の病気、神経症、蓄膿症、婦人病、高血圧、慢性疲労、坐骨神経痛、片麻痺、膝、半身不随・運動疾患等万病に効果的	足の陽明胃経
委中	いちゅう	腰痛、背部痛、膝痛、坐骨神経痛、風邪、熱、腰痛、腹痛、下腿の知覚・運動障害、片麻痺	足の太陽膀胱経
委陽	いよう	坐骨神経痛、腰痛、膀胱炎、腰背の諸障害、下肢の知覚・運動障害、腹痛	足の太陽膀胱経
内膝眼	うちしつがん ないしつがん	痛風、脚気、膝痛、変形性膝関節症	奇穴
外膝眼	そとしつがん しつがん	痛風、脚気、膝痛、変形性膝関節症、坐骨神経痛	奇穴
血海	けっかい	婦人科の諸疾患、生理不順、月経痛、膝関節痛、リウマチ、神経痛、慢性出血症状、貧血、生殖器系の障害、膝関節の障害	足の太陰脾経
梁丘	りょうきゅう	腹痛、下痢、胃痙攣、胃の痛み、大腿痛、片麻痺、膝関節及びその周囲軟部組織の知覚・運動障害、急性胃炎	足の陽明胃経
失眠	しつみん	不眠症、足底の痛み、足のだるさ、足の疲れ、婦人科疾患、下半身の冷え、のぼせ、生殖器系疾患、腎臓・膀胱疾患	奇穴
湧泉	ゆうせん	腎臓疾患、むくみ、下肢の冷え、のぼせ、高血圧、不眠症、足底発熱、足指痛、片麻痺、腓腹筋痙攣、頭痛、神経衰弱、失神、熱中症	足の少陰腎経
足心	そくしん	慢性疲労、精力減退、イライラ、冷え性	奇穴
裏内庭	うらないてい	食中毒、じんましん、食あたり、腹痛、嘔吐、下痢	奇穴