

# ＋つぼカルテ＋

No. 4

症状	使うつぼの名称
肌のくすみ・荒れ	中腕（ちゅうかん）・天枢（てんすう）・大巨（だいこ） ----- 三陰交（さんいんこう）
にきび・吹き出物	肩井（けんせい）・肩髃（けんぐう）・中腕（ちゅうかん） ----- 天枢（てんすう）・大巨（だいこ）・合谷（ごうこく）
生理痛・生理不順 症状が重いとき	気海（きかい）・関元（かんげん）・中極（ちゅうきょく）・合谷（ごうこく） ----- 大巨（だいこ）・血海（けっかい）・蠡溝（れいこう）・三陰交（さんいんこう）

## つぼ位置マップ

