ブログ掲載回	ツボの名前	ブログ掲載年	ブログ掲載日	ツボの位置	主な効能
1	お灸をしよう	2009年	6月4日		
2	湧泉		6月11日	足裏	足の冷え
3	関元		6月18日	腹	精力減退
3	気海		6月18日	腹	神経性胃痛
4	内関		6月25日	前腕	不眠症
5	曲池		7月2日	肘	喉の痛み
6	天枢		7月9日	腹	下痢便秘
6	腹結		7月9日	腹	下痢便秘
6	大横		7月9日	腹	下痢便秘
6	腹哀		7月9日	腹	下痢便秘
7	胃六つ灸		7月16日	背中	胃疾患
8	失眠		7月23日	足裏	不眠症
9	足三里		7月31日	下腿	無病長寿
10	三陰交		8月6日	下腿	婦人科系諸症状
11	大椎		8月13日	背中	風邪症状
12	承山		8月20日	下腿	腰痛
12	飛揚		8月20日	下腿	腰背中の痛み
13	曲泉		9月3日	膝	膀胱炎
14	肩髃		9月10日	肩	五十肩
14	肩髎		9月10日	肩	五十肩
15	身柱		9月17日	背中	疳の虫
16	肩井		9月24日	背中	肩こり
17	天突		10月1日	首	喉の痛み
18	太渓		10月8日	足	不眠症
19	譩譆		10月22日	背中	肋間神経痛
19	膏肓		10月22日	背中	精神的疲れ
20	照海		10月29日	足	生理不順
21	申脈		11月5日	足	めまい
22	養老		11月12日	手首	眼精疲労
23	大都		11月19日	足	倦怠感
24	裏内庭		12月3日	足裏	二日酔い
25	期門		12月10日	腹	消化不良
26	合谷		12月17日	手	眼精疲労
27	列欠		12月24日	手首	首の痛み
28	陰陵泉	2010年	1月7日	下腿	お腹の冷え
29	中脘		1月14日	腹	胃痛
29	下脘		1月14日	腹	胃痛
30	印堂		1月21日	顔	花粉症

31	公孫		1月28日	足	足の冷え
32	臂臑		2月4日	上腕	声のかすれ
33	次髎		2月18日	腰	腰痛
34	神門		2月25日	手首	便秘
35	大腸兪		3月4日	腰	腰痛
36	腰陽関		3月11日	腰	腰痛
37	命門		3月18日	腰	精力減退
38	腎兪		3月25日	腰	精力減退
39	三焦兪		4月1日	背中	消化不良
40	養生灸		4月6日		
41	養生灸		4月15日		
42	懸枢		4月22日	背中	消化不良
43	労宮		5月6日	手	過緊張
44	至陰		5月13日	足	逆子の灸
45	至陽		5月20日	背中	食欲不振
46	霊台		5月27日	背中	自律神経失調症
47	神道		6月3日	背中	動悸息切れ
48	臑会		6月17日	上腕	五十肩
49	陽池		6月24日	手首	つわり
50	百会		7月1日	頭	痔
51	肓兪		7月15日	腹	便秘下痢
52	跗陽		7月22日	下腿	坐骨神経痛
53	復溜		7月29日	下腿	浮腫み
54	懸顱		8月5日	顔	頭痛
55	三陽絡		8月12日	前腕	突発性難聴
56	築賓		8月19日	下腿	こむら返り
57	支正		9月2日	前腕	首の痛み
58	梁丘		9月9日	大腿	胃痛
59	扶突		9月16日	首	喉の痛み
60	孔最		9月30日	前腕	風邪症状
61	神庭		10月7日	頭	鼻炎
62	懸鍾		10月14日	下腿	腹部膨満感
63	外関		10月21日	前腕	難聴
64	兪府		10月28日	胸	喘息
65	蠡溝		11月4日	下腿	膀胱炎
66	足通谷		11月11日	足	緊張性頭痛
67	後渓		11月18日	手	感冒
68	解渓		11月25日	足首	こむら返り
69	商丘		12月2日	足首	全身倦怠感

70	中封		12月9日	足首	足の冷え
71	足臨泣		12月16日	足	足の火照り
72	頭臨泣	2011年	1月6日	頭	頭痛
73	迎香		1月13日	顔	鼻づまり
74	丘墟		1月20日	足首	坐骨神経痛
75	崑崙		1月27日	足	坐骨神経痛
76	気穴		2月3日	腹	生理不順
77	水泉		2月10日	足	生理不順
78	中都		2月17日	下腿	疝痛
79	血海		2月24日	大腿	生理不順
80	気海２		3月3日	腹	神経性胃痛
81	陰谷		3月10日	膝	尿が出にくい
82	委中		3月17日	膝	腰背中の痛み
83	委陽		3月24日	膝	尿が出にくい
84	陽陵泉		3月31日	下腿	食欲不振
85	金門		4月7日	足	癲癇
86	僕参		4月14日	足	ぎっくり腰
87	上巨虚		4月21日	下腿	消化不良
88	条口		4月28日	下腿	足の冷え
89	下巨虚		5月12日	下腿	食欲不振
90	豊隆		5月19日	下腿	疲労感
91	尺沢		5月26日	肘	腕の痺れ
92	曲沢		6月2日	肘	みぞおちの痛み
93	少海		6月16日	肘	腕の痺れ
94	小海		6月23日	肘	腕の痺れ
95	天井		6月30日	肘	五十肩
96	大陵		7月7日	手首	手の平の火照り
97	間使		7月14日	前腕	胸苦しい
98	郄門		7月21日	前腕	胸苦しい
99	太淵		7月28日	手首	喘息
100	お灸を薦める訳		8月4日		
101	魚際		8月11日	手	飲みすぎ食べすぎ
102	少商		8月18日	手指	喉の痛み
103	陽渓		9月1日	手首	喉の痛み
104	偏歴		9月8日	前腕	歯痛
105	温溜		9月22日	前腕	口内炎
106	下廉		9月29日	前腕	歯痛
107	上廉		10月6日	前腕	歯痛
108	手三里		10月13日	前腕	蓄膿症

109	前谷		10月20日	手指	耳鳴り
110	腕骨		10月27日	手首	耳鳴り
111	陽谷		11月10日	手首	耳鳴り
112	霊道		11月17日	手首	動悸息切れ
113	通里		11月24日	手首	顔の火照り
114	陰郄		12月1日	手首	胸の痛み
115	青霊		12月8日	上腕	五十肩
116	清冷淵		12月15日	上腕	五十肩
117	膻中		12月22日	胸	動悸息切れ
118	神封	2012年	1月12日	胸	胸苦しい
119	玉堂		1月19日	胸	動悸息切れ
120	霊墟		1月26日	胸	気管支炎
121	紫宮		2月2日	胸	気管支炎
122	神蔵		2月9日	胸	気管支炎
123	華蓋		2月16日	足	気管支炎
124	彧中		2月23日	胸	気管支炎
125	璇璣		3月1日	胸	喉の痛み
126	気戸		3月8日	胸	気管支炎
127	雲門		3月15日	胸	五十肩
128	中府		3月22日	胸	気管支炎
129	気舎		3月29日	胸	喉の痛み
130	欠盆		4月5日	胸	喘息
131	庫房		4月12日	胸	胸苦しい
132	屋翳		4月19日	胸	肋間神経痛
133	膺窓		4月26日	胸	肋間神経痛
134	周栄		5月17日	胸	気管支炎
135	胸郷		5月24日	胸	冷えのぼせ
136	天渓		5月31日	胸	肋間神経痛
137	中庭		6月14日	胸	食道炎
138	歩廊		6月21日	胸	胸苦しい
139	食竇		6月28日	胸	胸痛
140	大包		7月5日	胸	肋間神経痛
141	巨闕		7月12日	腹	動悸息切れ
142	幽門		7月19日	腹	吐き気
143	不容		7月26日	腹	胃痛
144	上脘		8月2日	腹	胃痛
145	腹通谷		8月9日	腹	消化不良
146	承満		8月16日	腹	胃痛
147	陰都		8月23日	腹	胃下垂

148	梁門		9月6日	腹	胃炎
149	建里		9月13日	腹	胃痛
150	石関		9月20日	腹	腹痛
151	関門		9月27日	腹	胃炎
152	商曲		10月4日	腹	腹痛
153	太乙		10月11日	腹	胃痛
154	水分		10月18日	腹	下痢
155	滑肉門		10月25日	腹	消化不良
156	大巨		11月1日	腹	便秘
157	神闕		11月8日	腹	自律神経失調症
158	陰交		11月15日	腹	生理不順
159	中注		11月22日	腹	便秘
160	外陵		11月29日	腹	腹痛
161	石門		12月6日	腹	消化不良
162	四満		12月13日	腹	生理不順
163	水道		12月20日	腹	大小便の出が悪い
164	中極	2013年	1月10日	腹	インポテンツ
165	大赫		1月17日	腹	インポテンツ
166	帰来		1月24日	腹	膀胱炎
167	府舎		1月31日	腹	便秘
168	曲骨		2月7日	腹	夜尿症
169	横骨		2月14日	腹	尿が出にくい
170	気衝		2月21日	股関節	膀胱炎
171	急脈		2月28日	股関節	睾丸炎
172	章門		3月14日	腹	消化不良
173	期門2		3月21日	腹	消化不良
174	日月		3月28日	腹	胸やけ
175	髀関		4月11日	股関節	股関節痛
176	衝門		4月18日	股関節	下腹部痛
177	帯脈		4月25日	腹	生理不順
178	五枢		5月9日	腹	便秘
179	維道		5月16日	腹	下腹部痛
180	居髎		5月23日	股関節	坐骨神経痛
181	環跳		5月30日	尻	坐骨神経痛
182	風市		6月13日	大腿	坐骨神経痛
183	中瀆		6月20日	大腿	坐骨神経痛
184	膝陽関		6月27日	大腿	坐骨神経痛
185	陽交		7月4日	下腿	膝痛
186	外丘		7月11日	下腿	首項の痛み

187	光明		7月18日	下腿	夜盲症
188	陽輔		8月1日	下腿	膝下のむくみ
189	飛揚2		8月8日	下腿	腰背中の痛み
190	跗陽2		8月15日	下腿	坐骨神経痛
191	承山2		8月29日	下腿	腰痛
192	合陽		9月5日	下腿	生理不順
193	承筋		9月12日	下腿	こむら返り
194	少商		9月19日	手指	喉の痛み
195	商陽		9月26日	手指	風邪症状
196	中衝		10月3日	手指	胸苦しい
197	関衝		10月10日	手指	喉の痛み
198	少衝		10月17日	手指	動悸息切れ
199	少沢		10月24日	手指	頭痛
200	200回		10月31日		
201	湧泉2		11月7日	足裏	足の冷え
202	関元2		11月14日	腹	精力減退
203	気海３		11月21日	腹	神経性胃痛
204	内関2		11月28日	前腕	不眠症
205	曲池2		12月5日	肘	喉の痛み
206	足三里2		12月12日	下腿	無病長寿
207	三陰交2		12月19日	下腿	婦人科系諸症状
208	太渓2	2014年	1月9日	足	不眠症
209	合谷2		1月16日	手	眼精疲労
210	陰陵泉2		1月23日	下腿	お腹の冷え
211	百会2		1月30日	頭	痔
212	天枢2		2月6日	腹	下痢便秘
213	大横2		2月13日	腹	下痢便秘
214	腹哀2		2月20日	腹	下痢便秘
215	腹結2		2月27日	腹	下痢便秘
216	天突2		3月6日	首	喉の痛み
217	曲泉2		3月13日	膝	膀胱炎
218	肩髃2		3月20日	肩	五十肩
219	肩髎2		4月3日	肩	五十肩
220	肩井2		4月10日	肩	肩こり
221	照海2		4月17日	足	生理不順
222	列欠2		4月24日	手首	首の痛み
223	申脈2		5月1日	足	めまい
224	養老2		5月8日	手首	眼精疲労
225	大都2		5月15日	足指	倦怠感

226	太白		5月22日	足指	精神的疲労感
227	公孫2		5月29日	足	足の冷え
228	隠白		6月12日	手首	足の冷え
229	大敦		6月19日	足指	下腹部痛
230	行間		6月26日	足指	生殖器の痛み
231	太衝		7月3日	足指	婦人科系諸症状
232	厲兌		7月10日	足指	お腹の張り
233	内庭		7月17日	足指	胃弱
234	陥谷		7月24日	足指	腹痛
235	衝陽		7月31日	足指	歯痛
236	足竅陰		8月7日	足指	突発性難聴
237	侠渓		8月14日	足指	突発性難聴
238	地五会		8月28日	足指	乳腺炎
239	至陰2		9月4日	足指	逆子の灸
240	束骨		9月11日	足指	首の強ばり
241	京骨		9月18日	足	首の強ばり
242	然谷		9月25日	足指	下半身の冷え
243	大鍾		10月2日	足	喉の痛み
244	復溜2		10月9日	下腿	浮腫み
245	経渠		10月16日	手首	喘息
246	交信		10月23日	足	生理不順
247	漏谷		10月30日	下腿	お腹の張り
248	地機		11月6日	下腿	精力減退
249	犢鼻		11月13日	膝	膝関節痛
250	膝関		11月20日	膝	膝関節痛
251	陰包		11月27日	大腿	腰痛
252	風市２		12月4日	大腿	坐骨神経痛
253	二間		12月11日	手指	歯痛
254	三間		12月18日	手指	歯痛
255	頬車	2015年	1月8日	顔	顎関節症
256	大迎		1月22日	顔	顎関節症
257	下関		2月5日	顔	顎関節症
258	上関		2月12日	顔	顎関節症
259	瞳子髎		2月19日	顔	眼精疲労
260	花粉症対策		2月26日		
260	聴会		2月26日	顔	耳鳴り
261	聴宮		3月5日	顔	耳鳴り
262	耳門		3月19日	顔	耳鳴り
263	糸竹空		3月26日	顔	眼精疲労

264	翳風		4月2日	首	突発性難聴
265	角孫		4月9日	頭	耳鳴り
266	顱息		4月16日	頭	耳鳴り
267	瘈脈		4月23日	頭	耳鳴り
268	和髎		4月30日	顔	頭痛
269	睛明		5月7日	顔	眼精疲労
270	攅竹		5月14日	顔	眼精疲労
271	承泣		5月21日	顔	眼精疲労
272	四白		5月28日	顔	眼精疲労
273	巨髎		6月11日	顔	顔面神経麻痺
274	地倉		6月18日	顔	顔面神経麻痺
275	人迎		6月25日	顔	喘息
276	水突		7月2日	首	喉の痛み
277	巨骨		7月9日	肩	肩の痛み
278	顴髎		7月16日	顔	顔面神経麻痺
279	天鼎		7月23日	首	首こり
280	天容		7月30日	首	首こり
281	天牖		8月6日	首	首こり
282	天窓		8月13日	首	首こり
283	頭維		8月27日	顔	頭痛
284	頷厭		9月3日	顔	頭痛
285	懸顱２		9月10日	顔	頭痛
286	懸釐		9月17日	顔	頭痛
287	神門2		9月24日	手首	便秘
288	労宮2		10月1日	手指	過緊張
289	陽池2		10月8日	手首	つわり
290	臂臑2		10月15日	上腕	声のかすれ
291	臑会2		10月22日	上腕	五十肩
292	肩貞		10月29日	上腕	五十肩
293	臑俞		11月5日	上腕	五十肩
294	秉風		11月12日	肩	五十肩
295	曲垣		11月19日	肩	五十肩
296	肩外俞		11月26日	肩	肩こり
297	肩中俞		12月3日	肩	肩こり
298	天髎		12月10日	肩	肩こり
299	天宗		12月17日	背中	五十肩
300	300回		12月24日		
301	大椎2	2016年	1月7日	背中	風邪症状
302	陶道		1月14日	背中	風邪症状

303	身柱2		1月21日	背中	疳の虫
304	神道2		1月28日	背中	動悸息切れ
305	霊台2		2月4日	背中	自律神経失調症
306	至陽2		2月18日	背中	食欲不振
307	筋縮		2月25日	背中	不眠症
308	中枢		3月3日	背中	疳の虫
309	脊中		3月10日	背中	お腹の張り
310	懸枢2		3月17日	背中	消化不良
311	命門2		3月24日	腰	精力減退
312	腰陽関2		3月31日	腰	腰痛
313	大杼		4月7日	背中	首こり
314	風門		4月14日	背中	風邪症状
315	肺俞		4月21日	背中	更年期障害
316	厥陰俞		4月28日	背中	胸苦しい
317	心俞		5月12日	背中	動悸息切れ
318	督俞		5月19日	背中	背部痛
319	膈俞		5月26日	背中	胸脇苦満
320	肝俞		6月9日	背中	夜盲症
321	胆俞		6月16日	背中	消化不良
322	脾俞		6月23日	背中	食欲不振
323	胃俞		6月30日	背中	胃痛
324	三焦俞2		7月7日	背中	消化不良
325	腎俞2		7月14日	腰	精力減退
326	気海俞		7月21日	腰	腰痛
327	大腸俞2		7月28日	腰	腰痛
328	関元俞		8月4日	腰	腰痛
329	天柱		8月18日	背中	首こり
330	附分		8月25日	背中	寝違え
331	魄戸		9月1日	背中	喘息
332	膏肓2		9月8日	背中	精神的疲れ
333	神堂		9月15日	背中	動悸息切れ
334	譩譆2		9月29日	背中	肋間神経痛
335	膈関		10月6日	背中	背部痛
336	魂門		10月13日	背中	背部痛
337	陽綱		10月20日	背中	消化不良
338	意舎		10月27日	背中	下痢
339	胃倉		11月10日	背中	食欲不振
340	肓門		11月17日	背中	便秘
341	志室		11月24日	腰	腰痛

342	次髎2		12月1日	腰	腰痛
343	上髎		12月8日	腰	腰痛
344	中髎		12月15日	腰	腰痛
345	下髎		12月22日	腰	腰痛
346	小腸兪	2017年	1月12日	腰	下痢便秘
347	膀胱兪		1月19日	腰	膀胱炎
348	中髎兪		1月26日	腰	坐骨神経痛
349	白環兪		2月2日	腰	痔
350	胞肓		2月9日	尻	膀胱炎
351	秩辺		2月16日	尻	坐骨神経痛
352	腰兪		2月23日	尻	痔
353	会陽		3月9日	尻	痔
354	承扶		3月16日	尻	坐骨神経痛
355	廉泉		3月23日	首	口内炎
356	承漿		3月30日	顔	口内炎
357	瘂門		4月6日	頭	首こり
358	風府		4月13日	頭	風邪症状
359	風池		4月20日	頭	眼精疲労
360	脳戸		4月27日	頭	首こり
361	強間		5月11日	頭	不眠症
362	後頂		5月18日	頭	不眠症
363	前頂		5月25日	頭	不眠症
364	顖会		6月8日	頭	鼻炎
365	上星		6月15日	頭	鼻炎
366	神庭2		6月22日	頭	鼻炎
367	素髎		6月29日	顔	失神
368	水溝		7月6日	顔	人事不省
369	兌端		7月13日	顔	口内炎
370	齦交		7月20日	顔	蓄膿症
371	曲差		7月27日	頭	鼻炎
372	眉衝		8月3日	頭	頭痛
373	五処		8月17日	頭	頭痛
374	承光		8月24日	頭	顎関節症
375	通天		8月31日	頭	頭が重い
376	絡却		9月7日	頭	斜頚
377	玉枕		9月14日	頭	目の奥の痛み
378	曲鬢		9月21日	頭	顎関節症
379	率谷		9月28日	頭	片頭痛
380	天衝		10月5日	頭	片頭痛

381	浮白		10月12日	頭	片頭痛
382	完骨		10月19日	頭	不眠症
383	頭竅陰		10月26日	頭	耳鳴り
384	本神		11月2日	頭	頭痛
385	陽白		11月9日	顔	眼精疲労
386	頭臨泣２		11月16日	頭	頭痛
387	目窓		11月30日	頭	眼精疲労
388	正営		12月7日	頭	めまい
389	承霊		12月14日	頭	頭痛
390	脳空		12月21日	頭	頭が重い
391	禾髎	2018年	1月11日	顔	蓄膿症
392	迎香２		1月18日	顔	鼻づまり
393	鳩尾		1月25日	腹	精神的ストレス
394	巨闕２		2月1日	腹	動悸息切れ
395	上脘２		2月8日	腹	胃痛
396	中脘２		2月15日	腹	胃痛
397	建里２		2月22日	腹	胃痛
398	下脘２		3月1日	腹	胃痛
399	水分２		3月8日	腹	下痢
400	400回		3月15日		
401	神闕２		3月22日	腹	自律神経失調症
402	陰交２		3月29日	腹	生理不順
403	気海４		4月5日	腹	神経性胃痛
404	石門２		4月12日	腹	下痢
405	関元３		4月19日	腹	精力減退
406	中極２		4月26日	腹	膀胱炎
407	曲骨		5月10日	腹	膀胱炎
408	会陰		5月17日	股関	人事不省
409	長強		5月24日	股関	痔
410	陰廉		6月7日	大腿	生理不順
411	箕門		6月14日	大腿	尿が出にくい
412	足五里		6月21日	大腿	膀胱炎
413	手五里		6月28日	上腕	肘の痺れ
414	天府		7月5日	肩	火照り
415	侠白		7月12日	上腕	動悸息切れ
416	肘髎		7月19日	上腕	肘の痺れ
417	淵腋		7月26日	脇	肋間神経痛
418	輒筋		8月2日	脇	肋間神経痛
419	脾関		8月9日	股関節	腰痛

420	伏兎		8月16日	大腿	坐骨神経痛
421	陰市		8月23日	大腿	膝関節痛
422	殷門		8月30日	大腿	坐骨神経痛
423	浮郄		9月6日	膝	膀胱炎
424	京門		9月13日	腹	膀胱炎
425	極泉		9月20日	脇	胸苦しい
426	天池		9月27日	胸	心痛
427	天泉		10月11日	脇	心痛
428	液門		10月18日	手指	乗り物酔い
429	中渚		10月25日	手指	めまい
430	支溝		11月1日	前腕	人事不省
431	会宗		11月8日	前腕	難聴
432	四瀆		11月15日	前腕	突発性難聴
433	消濼		11月22日	上腕	五十肩
434	肓俞2		11月29日	腹	便秘下痢
435	跗陽3		12月6日	下腿	坐骨神経痛
436	復溜3		12月13日	下腿	浮腫み
437	懸顱3		12月20日	顔	頭痛
438	三陽絡2	2019年	1月10日	前腕	突発性難聴
439	築賓2		1月17日	下腿	こむら返り
440	支正2		1月24日	前腕	首の痛み
441	梁丘2		1月31日	太腿	胃痛
442	扶突2		2月7日	首	喉の痛み
443	孔最2		2月14日	前腕	喘息
444	懸鐘2		2月21日	下腿	お腹の張り
445	外関2		2月28日	前腕	難聴
446	兪府2		3月7日	胸	喘息
447	蠡溝2		3月14日	下腿	膀胱炎
448	足通谷2		3月28日	足	頭痛
449	後渓2		4月4日	手指	感冒
450	解渓2		4月11日	足首	こむら返り
451	商丘2		4月18日	足首	全身倦怠感
452	中封2		5月9日	足首	足の冷え
453	足臨泣2		5月16日	足	足の火照り
454	丘墟2		5月23日	頭	坐骨神経痛
455	崑崙2		6月6日	足	坐骨神経痛
456	気穴2		6月13日	腹	生理不順
457	水泉2		6月20日	足	生理不順