まぶたがピクピク

え？目の疲れだけじゃない？！

「まぶたがピクピクするなー。目が疲れているのかなー。」そんな経験はありませんか？たいてい、時間が経てばけいれんは治まることが多いのですが、頻繁に続く場合は要注意です。

中医学では「肝」の異常と考えます。中医学の肝は血を貯蔵し、全身の血流量を調整、血液の解毒を行ったり、血脈や経絡を通じて気血の流れをコントロールする働きがあります。

精神的緊張やストレスがかかったときや血が不足したときなどに気の流れが阻害されて〝体の中に風が生じ〟ます。自然界の風と同様に、急に強くなったり治まったり、渦巻いて上ったり、場所がコロコロ変わったりする特徴があります。目や筋とも深い関係にあるので、肝の異常や血の不足があるとまぶたのピクピクに繋がりやすいのです。

血が不足する原因

血が不足する原因には、過労や夜更かし、睡眠不足、月経、目の酷使などで血を大量に消耗することが挙げられます。その血を作っているのが「脾胃」。良い食材を摂っても、お腹が弱いとうまく消化吸収できないため、血が不足した状態になりやすいです。

血が不足すると？

血が不足すると、顔色が白い・脈が弱い・めまい・唇や舌の色が淡い・視力減退・爪の色が淡い・爪がもろい・痺れなど・身体がかたい・筋肉がつりやすいなど

その他、精神活動を支えることも血の役割なので、不足すると物忘れ、不眠、不安、不規則な動悸、やる気の低下にもなりかねません。

女性は月経不順や血塊、PMS（月経前症候群）、更年期障害が強くなるなど症状が出やすくなるので、目の周りがピクピクするなと感じたら、早めに対処することをおすすめします。

つぼのツボ

太衝（たいしょう） 気の流れを良くし、血行を良くします。また、自律神経を整えるツボでもあるので、イライラする人にもオススメです。
足の親指と人差し指の骨の間をなぞっていき、交差するところ。

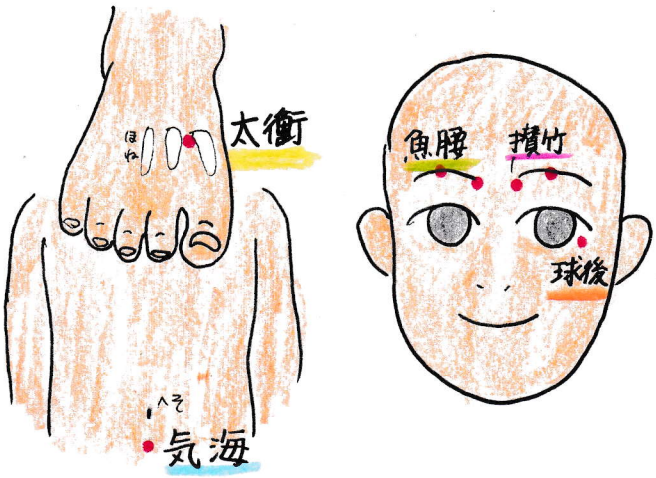
気海（きかい） 気が集まったり醸成されてまた全身に巡らせたりする重要なツボ。
おへそから指2本分下

目のまわりの緊張をほぐす

攅竹（さんちく） 眉毛内端のくぼんだところ

魚腰（ぎょよう） 眉の中央部のまぶたの方へ少し下りた眼窩のきわ

球後（きゅうご） 目尻から1/4あたりの骨のくぼみ



食材

血を補うもの

貝類、いか、タラ、すずき、海老、鶏卵、黒豆、黒ゴマ、黒きくらげ、蓮根、人参、小松菜、ほうれん草、なつめ、くこの実など

胃腸の働きを整えるもの

山芋、里芋、さつま芋、じゃが芋、かぶ大根、キャベツ、りんご、みかんなど

消化を促進するもの

生の大根、かぶ、人参、そば、オクラ、パクチー、ゆず、すだち、きんかんなど

日常生活で気をつけること

- **リラックスする時間を作る。**
  リラックスできれば何でも良いですが、お風呂はできるだけお湯をためて、ゆったり入りましょう。現代医学的にも副交感神経が優位になり、効果大！
  血流を良くすることで気の流れも正常になりやすくなります。
- **夜更かしをしない**
  夜寝ているときに血が作られると考えられています。部屋を暗くして早めに就寝を心掛けましょう。
- **腹八分目、冷たいもの、生もの、油脂の多いもの、濃い味のもの、甘いもの、消化の悪いものは控える。よく噛んで食べる。**
  脳は欲しがっているけど、胃は悲鳴をあげてる…なんてことありませんか？口当たりの良い柔かい食べものは、満腹感を得にくく、つい食べ過ぎてしまいます。
- **適度に動く**
  スポーツ・体操・ストレッチ、どれも苦手ならしなくても良いですが、布団の上で転がってみるなど、全身を動かす意識を。車や機械など動かさないと動かせなくなる…人の身体も同じです。深呼吸を毎日するだけでも違いますよ。
  それも無理なら頻繁に推拿を受けて下さい(笑)

かんたん薬膳♪

にんじんサラダ

材料（2人分）

にんじん（中）	1本
☆酢	大さじ1.5
☆オリーブオイル	小さじ2
☆はちみつ	小さじ2
☆胡椒	お好みで
レーズン	〃
くるみ	〃

千切りにして少し塩を振った人参に和えるだけ！