つぼうち推拿整体
２０１８　２月号

目を休ませるのが一番ですが…

# 目が疲れたら

『一月（いちげつ）往（い）ぬる二月（にげつ）逃（に）げる三月（さんげつ）去（さ）る』といいますが、あっという間に二月ですね。年度末に仕事量が増えたり、最近はスマホの普及で目が疲れたりする人も多くいらっしゃいますね。

目のまわりを温めたり、目薬を入れたりとケアをしている人もおられますが、今回は目の※保健（ほけん）推拿（すいな）を紹介します。

※健康を保つための手技

中医学では、『肝は目に通ずる』といわれます。血を貯蔵する働きをする肝に、血が十分蓄えられていれば、必要な栄養や潤いが行きわたり、目も良く見えるというわけです。過労や老化などで肝の働きが低下したり、肝の血が不足すると、眼精疲労や目のかすみ、視力の低下、ドライアイなどの症状が現れることも。

血は陰陽の「陰」に属します。夜は「陰」を養う時間。眠っている間に陰を養います。遅くとも、0時までには就寝するようにしましょう。

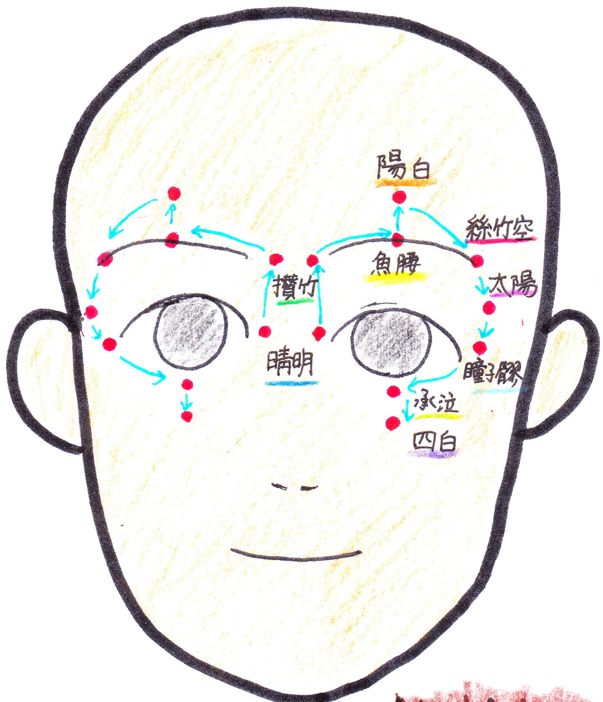
また、肝の働きを助ける食材や枸杞（くこ）の実やブルーベリーをおやつがわりに摂ったり、菊花茶を飲んだりしましょう。菊花は高ぶった気持ちも鎮めてくれます。

その他、近くを見るときには、焦点を合わせるのに毛様体筋という目の周りの筋肉を収縮させます。逆に、遠くを見るときは緩ませます。手元のものを見すぎた時は一時間に五分くらいは遠くを見るのが望ましいです。室内ばかりいると視力が低下するので、屋外へ出たり、窓の外を眺めると良いでしょう。

裏面には眼に関するツボを載せていますが、ツボを押さえたからとすぐに良くなる訳ではありません。普段からスマホやパソコンなどの酷使、同じ姿勢を控えてくださいね。

# つぼのツボ

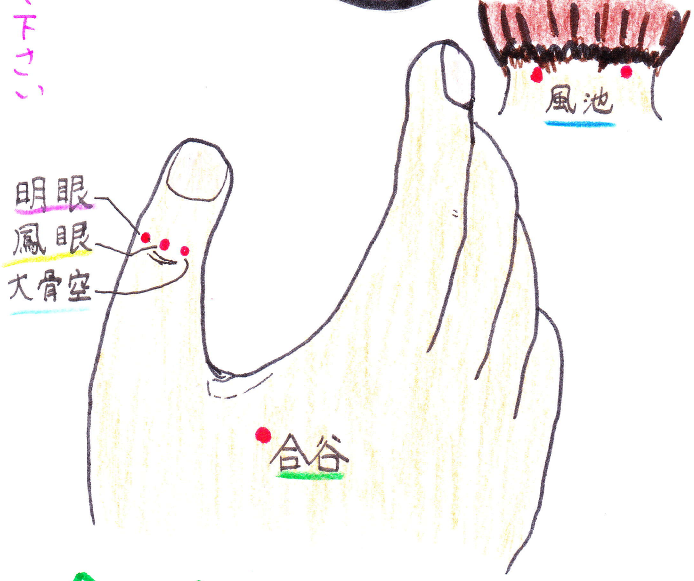
顔面はゆっくり優しくじっくりと触って下さい



| | |
|---|---|
| 晴明（せいめい） | 目頭を鼻をつまむようにする。 |
| 攅竹（さんちく） | 眉頭の下から親指で骨を押し上げるようにする。 |
| 魚腰（ぎょよう） | 瞳孔（どうこう）の真上で眉の中間を親指第一関節で押す。 |
| 陽白（ようはく） | 魚腰の指幅一本分上を魚腰と同じように押す。 |
| 絲竹空（しちくくう） | 眉の外側端のくぼみを親指で頭を挟むよう押す。 |
| 太陽（たいよう） | 目尻眉尻の間の少し外側のくぼみを両側から押す。 |
| 瞳子髎（どうしりょう） | 目尻の少し外側のくぼみを前に向けて押す。 |
| 承泣（しょうきゅう） | 正面を見て瞳孔の真下の骨のきわ。人差し指の腹で押す。 |
| 四白（しはく） | 承泣のすぐ下の骨のくぼみ。人差し指の腹で押す。 |

| | |
|---|---|
| 合谷（ごうこく） | 人差し指の親指側を手首に向かってたどり、痛気持ちいい所。 |
| 風池（ふうち） | 頭と首の境目。親指で押し上げるようにする。 |

| | |
|---|---|
| 明眼穴（めいがんけつ） | 全部親指にあります。<br>3つをセットで1回5分、1日3セットすると効果的。<br>続けることで白内障予防にも。 |
| 鳳眼穴（ほうがんけつ） | |
| 大骨空（だいこっくう） | |



## 食材

それぞれ目の疲れ、乾燥の他に

目の熱感、涙が出ない、のぼせ、ほてり、寝汗
牡蠣、帆立、牛乳、黒ゴマ、キウイフルーツなど

瞼の腫れ、顔面蒼白、息切れ、めまい
うなぎ、すずき、豆類、かぼちゃ、人参、ほうれん草、ブルーベリー、はちみつ、鶏肉など

目の奥の痛み、瞼の周囲が黒い、ため息
みかん、オレンジ、レモン、ジャスミン、ハッカ、そば、ちんげん菜など

## 眼精疲労の原因（現代医学では）

- 眼の筋肉疲労で焦点を合わせるための（毛様体）調節機能が低下
  → ぼやけ、かすみ
- 眼球を動かす筋肉の疲労により、眼球を正しい位置に動かせない。
  → 近くのものが見づらい、ものがダブって見える
- 視神経が光や色の刺激を受けすぎて働きが悪くなる
- 結膜炎やものもらい、白内障、緑内障など目の組織に負担がかかりすぎる
- 糖尿病や高血圧症など、その他の病気から眼瞼下垂で目を開けるのに負担がかかる

特に子どもの視力低下は目の周りの筋肉が一時的に固まっただけの仮性近視という状態のこともあります。当院にご相談ください