

つばうち推拿整体
2026 8月号

か
す
み
目



肝	脾	心	肺	腎
肝気鬱結 かんき うっけつ 目の疲れやかすみ 目の脹感を伴うことが多い	脾気虚 ひ き きょ 目の疲れやかすみ 注視するとすぐ疲れる 肉体疲労により悪化	心肝血虚 しんかん けつきょ 目の疲れやかすみ 視力減退、目の乾き伴う	肝腎陰虚 かんじん いんきょ 目の疲れやかすみ 視力減退、目の乾き伴う	腎陽虚 じんよう きょ 目の疲れやかすみ 視力減退
随伴症状 イライラ、抑うつ感、怒りやすい、不眠 ため息、げっぷが多い、胸脇部痛など	随伴症状 めまい、筋のひきつり、不眠、爪が もろい、夢をよく見る	随伴症状 目の異物感、口が粘る、頭重 身体の重たさ、腹脹満など	随伴症状 不眠、動悸、筋のひきつり、しびれ 爪がもろい、夢をよく見る、めまいなど	随伴症状 寒がり、四肢や腰腹部の冷え、 未消化便の下痢、むくみ、腓膝のだるさなど
原因やきかけ 長期にわたるストレス、 陰血不足 など	原因やきかけ 目の使いすぎ、脾虚による生血不足、 長期の病、失血過多、多産 など	原因やきかけ アルコール常飲、湿度の高いところ に長時間滞在、甘いもの、油っこいもの 味の濃いもののとりすぎ など	原因やきかけ 考えすぎ、飲食不摂生、 疲労、過労 など	原因やきかけ 考えすぎ、失血過多、長期の病、 肝臓病、生血不足 など
原因やきかけ 目の使いすぎ、出血過多、多産、 精血不足、房事(性生活)過多 など	原因やきかけ 高齢や長期の病、房事過多や 先天的な精の不足の長期化 など			

つぼのツボ

せいめい
晴明

目病に効果があるとされる
目頭を親指と人差し指でつまむ

たいよう
太陽

眼精疲労や頭重にも
眉尻と目尻の外側を結んだ縁の真ん中より少し外側

ふうち
風池

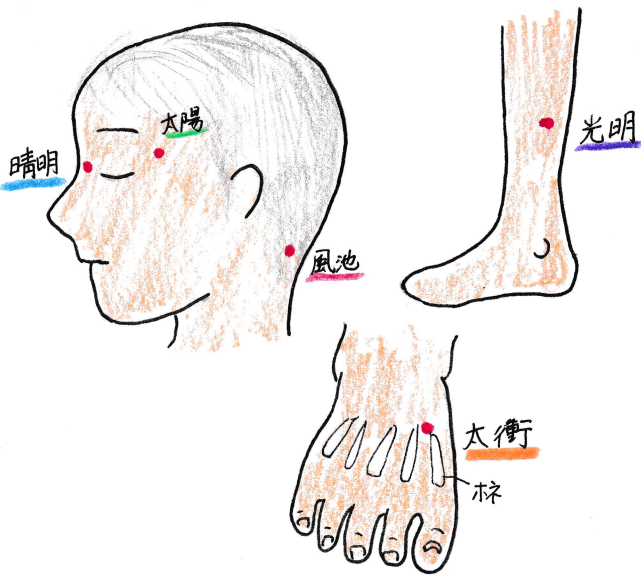
眼精疲労、頭痛、めまいにも
うなじの髪の生え際、へこむところ

たいしやう
太衝

ストレスや怒り、肝血を巡らせる
足の親指・人差し指の骨をたどって行き止まる場所

こうめい
光明

肝胆の気を通し、目の疾患(に効く)
外くるぶしの上、指幅7本分。腓骨の前縁。



食材

けつめいし
決明子(ハブ茶)ただし、低血圧やお腹の弱い人は注意
菊花、枸杞の実、ブルーベリー、^{でんしちにんじん}田七人参
納豆、レバー、卵、海苔、モロヘイヤ など



補血・養血には

黒豆、黒ゴマ、黒きくらげ、牡蠣、マグロ
カツオ、牛肉、卵、にんじん、ほうれん草、かぼちゃ
ぶどう、栗、はちみつ など



日常生活で気をつけること

- ・屋内ばかりにしていると、数メートル~数十メートル先しか見ていません。なるべく1日のうちに何度か外に出て遠くを見るようにしましょう。
- ・^{パソコン}PCやスマホの画面ばかり見ていると、目を見開き、呼吸が浅くなることで、目の乾きや目への酸素不足につながりかねません。まばたきの回数を増やしたり、ときどきギュッと目をつむって、目の周りの筋肉を収縮させたり深呼吸するなど、悪化しないようにしましょう。
- ・午前1時~3時は眠って血をつくる時間です。0時までには寝るようにしましょう。
- ・考えすぎると消化が止まって栄養を体に吸収する力が落ちます。考えなさすぎてもアホになります。ほどほどに！
- ・全身を動かすことで気血津液が巡ります。無理なくゆったり全身を動かしましょう。

かんたん薬膳 ♪

ニラときくらげの卵スープ

材料(2人分)

ニラ 3cmに切る	2本分
お好みで人参干切り	$\frac{1}{4}$ 本分
きくらげ	2つ~3つ
溶き卵	$\frac{1}{2}$ 個分

★ 水	400ml
鶏がらスープも	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
すりおろしニンニク	小さじ $\frac{1}{2}$

1. 乾燥きくらげは水で戻し、食べやすい大きさにちぎる。
2. 鍋に★を沸騰させ、卵以外を1分煮る。
3. 2に卵を流し入れ、火が通れば火を止める。