

不調が現れます。また、目のが「肝」。

中国の古い医学書には「五臓六腑の精気が目に集まることで視力が得られる。」と書かれています。中でも密接な関係があるのが「肝」。

テレビパソコン、スマートフォン…。現代人は朝から晩まで目を酷使しすぎています。20〜30代でも手元が見づらいといった「スマホ老眼」なるものも増えているそうです。

A もちろんです！目のトラブルの裏には肝・腎の不調が隠れています。目はとても大切な感覚器。身体の中からしっかり改善してくださいね。

Q 毎日のパソコン作業で目がショボショボ。目の不調、漢方で良くなりますか？

ココロとカラダに優しい



Vol. 38
目の不調

龍虎堂薬局に聞きました



龍虎堂薬局
薬剤師 夏寿和子 なつかり かずこ
日本不眠カウンセリング学会認定 不眠カウンセリングセラapist
夏寿竜子 なつかり りょうこ

ドライアイや老眼、白内障とも関係します。肝と腎を養うことが目の不調を改善する第1歩です。時に糖尿病の初期症状や白内障・緑内障・黄斑変性症・眼底出血など目の病気の場合もあります。漢方でサポートが軽減や発病を遅らせることが可能です。ご相談下さい！

目のトラブルは、身体からのSOS!

- 疲れ目、かすみ目 視力低下、老眼、飛蚊症
- 目が重い 身体も疲れやすい
- 「TVや文字を見たくない」と思ってしまう など

気血不足 が大きな原因

疲れ目



疲れ目・かすみ目の原因は、使い過ぎや加齢によるモノ(気血)不足。特に夕方や生理後に症状が悪化しませんか?その他にも、身体もきつい…などの症状もあるはず。クリアに物が見え身体が軽いのは、エネルギーと血液が十分に供給されてこそ。気血を補って肝を養うことがポイントです。気血を養う食べ物はほうれん草など緑の濃い野菜、赤みのお肉やレーズン、ぶどう、なつめなど。モノ不足ですから、目の使い過ぎと睡眠不足は厳禁!意識して目を休める時間を持ちましょう!

オススメはこちら!



- 疲れ目 タイプの症状 + 目が乾く
- 目がゴロゴロ・ショボショボ
- 光がまぶしい 肌や口も乾燥する など

体液不足 が大きな原因

ドライアイ



涙の量が減り、さまざまな不調が出るドライアイ。PCやスマホの凝視、コンタクトやエアコンなどが原因と言われていますが、同じ環境でもならない人もいます。ドライアイも「体質」からきている症状なのです。漢方では「目を潤す力がない」=肝陰(体液)不足を中心に考えます。目薬を差しても改善しない人は、身体の中から潤す力をつけ根治することを考えてみて。肌や口の渇きなど他の部位の乾燥も一緒に治りますよ。特にオススメなのが蠅丸の杞菊地黄丸。「凄く楽になった!」と評判です!

オススメはこちら!



- 目の奥が痛い、重い、圧迫感
- まぶたのけいれん 頭痛、肩こり
- ストレスが多い イライラ、憂うつ など

ストレス が大きな原因

目の奥が痛い



眼球の奥は毛細血管が集まっています。緊張やストレスで血管が収縮すると血液の流れが悪くなり、目の奥の痛みなどが現れます。ストレスが多い時や夕方頃から症状が強くなるのが特徴です。頭痛や肩こりなどを伴うこともしばしば。肝の不調からまぶたのけいれんもよくみられます。血管の収縮を緩めるにはリラックスすることが重要です。ストレス発散には香りの良い野菜やハーブティーなどを。目の周りのツボを押したり、目玉を上下左右に動かす運動やホットタオルで目を温めるのも効果的です。

オススメはこちら!



- 目の充血やかゆみ イライラしやすい
- ほてり、のぼせ 黄色い目やに
- 花粉症 アレルギー性結膜炎 など

身体の熱 が大きな原因

充血・かゆみ



充血やかゆみはいわば目玉の火事。身体(特に肝経)に熱がこもり、炎症状態になっていることが原因です。また、肝熱があるとイライラしやすかったり血圧上昇、頭痛や睡眠障害を伴うこともあります。辛い食べ物は火に油を注ぐことになるのでNG。緑の濃い野菜、ごぼうやたけのこ、山菜など苦みのある食べ物で身体の熱を冷ましましょう!目によい菊花茶や身体の熱を冷ますミントティー、緑茶がオススメ。花粉症からくる目のかゆみや皮膚の炎症も同じ対応でOK。よく効きますよ!

オススメはこちら!



龍虎堂薬局

漢方相談はご予約下さい! facebook更新中!

漢方で身体の中から大切な目の健康を守りましょう!

営業時間/9:30~19:00 休/日曜・月曜 P有り 西彼杵郡長与町嬉里郷1170-5

☎095-883-4300

龍虎堂薬局

検索

