



「白内障を予防する」 Vol. 85

Q

40代なのに白内障が出ていたと言われました。漢方で目のかすみを何とか出来ませんか？

A 白内障は、目の水晶体の蛋白質の変性です。卵を加熱すると透明な蛋白が白くなるように蛋白質の変性は「熱」によって起こります。

一般的に「白内障は、加齢によって起こる目の病気です。水晶体の蛋白質の変性が原因で、60代以上では80%が発症する」とされています。では、発症しない20%に入るにはどうしたらいいでしょうか。

まず、白内障になりやすい方は、「糖尿病、リウマチ、膠原病などステロイド剤を長期服用中の方、多量のX線を受けた方、若い方ではアトピー性皮膚炎など」はリスクが高いそうです。病名を見るとバラバラのようですが、共通しているのは**炎症体質**、いずれも身体にこもった強い熱をもっています。熱は上昇する性質がありますから頭部に上がって顔や眼、耳が赤い、

口や目の乾き、ドライアイ、湿疹、眠りが浅い、イライラなどの症状に繋がります。その熱は、高温でなくても長期になると少しずつ**蛋白質が白濁**し始めます。また、**加齢**によって腎虚が進み、潤いが減ると**熱が余って**きます。

これを炎症による「**実熱**」と加齢による「**虚熱**」によって原因別に対応していきます。ぜひご相談下さい。

漢方と養生についてアドバイスをいただきました。



龍虎堂薬局  
薬剤師  
夏莉和子 なつかり かずこ  
日本不妊カウンセリング学会認定  
不妊カウンセラー  
夏莉竜子 なつかり りょうこ

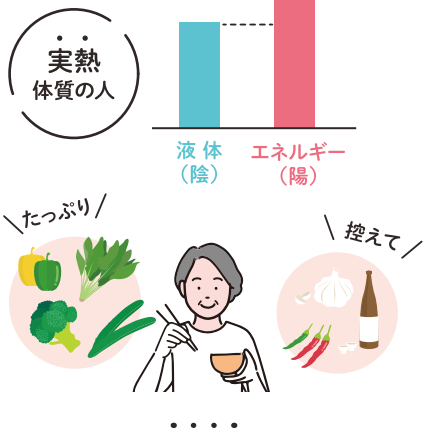
## 1. 「実熱」…… 炎症体質

上記のように**糖尿病、リウマチ、膠原病**など**ステロイド剤を長期服用中の方、多量のX線を受けた方、若い方ではアトピー性皮膚炎**など**炎症を伴う病気**や、**唐辛子・ニンニク・シナモン・お酒**などの**辛い物の摂りすぎ**によって、身体に過剰にこもった熱が頭部に上昇し、交感神経をも興奮させます。

その結果、**顔や眼、耳が赤い、髪が薄い、口や目の乾き、ドライアイ、湿疹、眠りが浅い、イライラ**

などの**症状**に繋がります。長期になると40代でも蛋白質の変性を招くので白内障になっても不思議ではありません。

これは、毎日の食生活において**熱に繋がる辛いもの**と**清熱作用のある緑の濃い野菜**の摂り方を比較すると緑が少ない状態が続いた結果だと思います。漢方の清熱薬は熱がどこにどれくらいこもっているかで用いる薬が違います。この見極めが大切です。



## 2. 「虚熱」… 加齢による腎虚体質

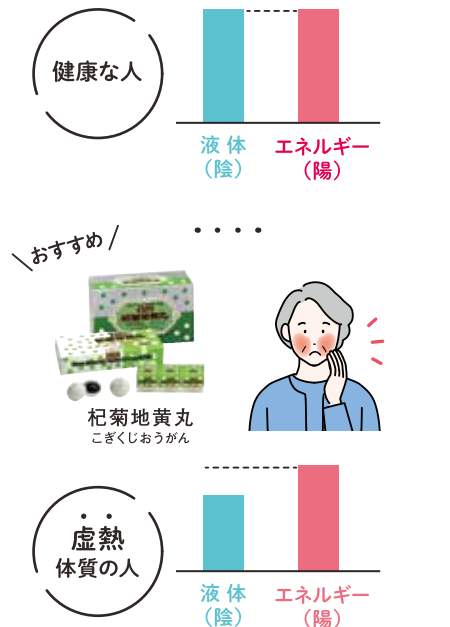
身体には細胞を潤す**血液・リンパ液・体液**などの**液体 (陰)**と、それらを全身の細胞に運ぶ**エネルギー (陽)**のバランスで健康的に養われています。

腎機能は身体の水道局の役目をしており、腎機能が正常だと細胞や血液を潤し、みずみずしく若さを保ちます。しかし、食生活の乱れや**加齢**によって腎機能が低下し、腎虚になると潤いを保つ力が低下し、乾きやすくなります。血液中の水分が減ると血液は流れにくくなります。つまり**陰が減って陽が余る状態**です。これを**虚熱**と

言います。**頬が赤い高齢の方**がそうです。

**虚熱であっても熱は熱**、時間をかけて蛋白質を徐々に白濁させていくのです。

この場合は、補腎をして潤す力を取り戻していきます。特に**目 (肝経)**の熱なので、肝熱を冷まし、腎を潤す**杞菊地黄丸**がオススメです。時間はかかりますが、同時に筋や骨を養い足腰もしっかりし、老化による目や耳の症状も改善します。合わせて甘い物を控え、腎を養う海草や貝類を摂りましょう。



「漢方のチカラ」のバックナンバーはこちらからチェックできます！

<http://kanpo-ryukodo.com/kanpo.html>

あなたの悩みをチェックしてみよう！



龍虎堂薬局

営業時間/9:30~19:00 休/日曜・月曜 Pあり

西彼杵郡長与町嬢里郷1170-5

☎095-883-4300

龍虎堂薬局

検索



漢方相談はご予約下さい! Facebook更新中!