



◆◆目の漢方養生◆◆

最近パソコンやスマートフォンの使用時間が増え、疲れ目やドライアイなど、目の不調をうったえる人が増えてきました。

こういった目のトラブルと深く関係しているのは、五臓の中でも、特に「肝」です。肝は血を貯蔵し、気の巡りをスムーズに保つ臓器。「肝」と「目」は経絡を通して繋がっています。



このため、肝の機能が低下すると目の状態にも影響し、さまざまな不調が起りやすくなるのです。さらに「肝」と「腎」は互いに補い合って働くため、肝の機能を高めるためには、腎を強くすることも大切です。つまり、「肝」や「腎」を整えることは、日常的な目の疲れや乾燥などを和らげることはもちろん、白内障や飛蚊症などの目のトラブルの予防にもつながります。

しかし残念ながら、「肝」や「腎」は、加齢とともに機能が顕著に低下する臓器ですので、中高年以降の方は特に、「肝」「腎」を強くする食材や漢方薬を、予防目的も含めて、おすすめします。具体的には、食品としては、松の実、クルミ、胡麻、黒豆など、また漢方薬としては、杞菊地黄丸などがファーストチョイスです。

この他、気・血の不足が、目のトラブルの原因になっていることがあります。長時間、目を酷使していると、思っている以上に血を消耗してしまいます。ココの実、棗（なつめ）など、気・血を補う食材や、帰脾湯、婦宝当帰膠など気血を補う漢方薬がおすすめです。また、ストレスが目に影響している場合は、「肝鬱（かんうつ）」タイプといい、情緒の変化によって、症状に起伏があるのが特徴です。このタイプの方には、菊花茶や加味逍遥散などストレスのコントロールに役立つ食品や漢方薬を用います。

◆◆目をいたわるカモミール湿布◆◆



湿布には温湿布と冷湿布があります。肩こりや疲れがあるときは、温湿布、かゆみがあるときや目が赤くなっているときは冷湿布がおすすめです。温湿布の場合、濃く淹れたカモミールティーを洗面器に入れ、その中にタオルを浸し、硬く絞ってから顔の上部分や首の後ろにあてて、緊張をほぐします。

冷湿布は、濃く淹れたカモミールティーを冷蔵庫で冷まし、これをコットンにたっぷりとかませてから軽く絞り、目を閉じて、まぶたの上に乗せます。

酷い肩こりから来ている目のトラブルの場合は、ラベンダー4~5滴をお風呂にいれて、心身をリラックスさせることでも、効果が期待できます。

営業時間：月～金曜日 11:00～18:30 / 土曜日： 12:30～17:30

定休日：日曜、祝日

※誠に恐れ入りますが4月4日は臨時休業させていただきます。

漢方草庵 泰山堂

TEL:044-222-4484 FAX:044-222-4486

<http://www.taizando.net/>



↑泰山堂のブログ