



泰山堂通信 Vol.59

◆◆眼精疲労は「肝」と「腎」に関係あり◆◆

眼精疲労による症状は様々ですが、人によっては首や肩の凝り、頭痛、吐き気などを伴う場合もあります。人間がキャッチする情報の約8割以上を目で収集していると言われるほど目は大きな機能を果たしているため、エネルギーの代謝が活発で多くの栄養を必要とします。



中医学には「肝は目に穴を開く」という言葉があるように、目と肝は密な関係にあります。肝は目の栄養源となる血液の貯蔵庫でストレスや過労の影響を受けやすく、中医学では目の疲れは「肝の失調」と考えられています。目を酷使すると目の栄養分である血液が消耗されますが、不規則な食生活や過労で肝の機能が低下すると、さらに目に必要な栄養がいきわたらなくなります。

また、肝は、免疫やホルモン、中枢神経、造血機能を司る「腎」と深くかかわっており、腎の機能低下は肝の失調につながります。

目を酷使する時間が長い若い人は、肝の血液が不足していることが眼精疲労の原因になっていることが多く、婦宝当帰膠、心脾顆粒、十全大補湯など、血液と気（エネルギー）を補う漢方薬を使います。

一方、加齢やストレス、慢性病による陰虚（体液不足）が原因の場合は、杞菊地黄丸など肝、腎の陰液を補う漢方薬が役立ちます。

◆◆おうち薬膳【グリーンアスパラガス】◆◆



グリーンアスパラガスには、疲労回復効果で知られるアスパラギン酸が豊富に含まれ、消炎作用もあるので、目の充血や疲れ目などの症状にも効果的です。穂先には毛細血管を強化し、血圧降下作用があるルチンも含まれます

●アスパラとジャガイモのバター醤油炒め●

【材料】じゃがいも 大1個、アスパラ3〜4本、キクラゲ 4, 5枚、醤油 大さじ1、
バター 5〜10g

【作り方】

1. じゃがいもは皮を剥いて拍子切りにして水にさらし、キクラゲは水に戻した後、好みの大きさに切っておく。
2. アスパラはじゃがいもの長さと同じくらいに斜めに切る。
3. 水切りしたじゃがいもを炒め、火が通ってきたらアスパラ、キクラゲを加えて炒める。
4. バターを加えて軽く炒め、醤油を回しかけて全体に絡ませて出来上がり



漢方草庵 泰山堂

営業時間：月～金 11:00～18:30 / 土曜日：12:30～17:30 / 定休日：日曜、祝日

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

★予約制の無料漢方相談を行っております。詳細はホームページをご覧ください
<http://www.taizando.net/>