



誠に恐れ入りますが、12月29日午後～1月4日は、年末年始の休業期間とさせていただきます

## ◆◆ スマフォ老眼にご用心 ◆◆

電車に乗ると、座っている人の殆どがスマフォを見ているのに驚くことがあります。スマフォの小さい文字を近くで見続けていると、目の筋肉が凝りかたまってしまふ「スマフォ老眼」になる危険性があります。普通の老眼と同じように、ピントの調整がうまくできなくなり、物がぼやけて見えたりします。



中医学では、スマフォ老眼の予防・改善には「肝」の養生が大切だと考えます。

スマフォの使い過ぎで目を酷使すると血を消耗するため、全身の血の貯蔵と調整をつかさどる肝の機能を低下させてしまいます。その結果、目に十分な血が送られず、栄養や潤い不足を引き起こすという悪循環が始まります。

漢方薬では、目の気・血を補うクコの実を使った杞菊地黄丸がもっともよく使われます。

基本的に、スマフォは30分以上使ったら5分は、目を休ませたり、遠くを見たりしましょう。スマフォを使用した後に、目尻や目元のツボを軽く押すのもおすすめです。

また、女性は、生理中は血不足を招きやすいので、特に生理中のスマフォの長時間使用は、極力避けましょう。

尚、スマフォの影響は、老眼だけではなくありません。スマフォの画面から発するブルーライトを夜見ていると睡眠の質にも悪影響を及ぼします。また、ブルーライトを長時間浴び続けると、網膜の中心にある黄斑がダメージを受け、黄斑変性を発症する危険性が高まるとも言われています。

## ◆◆ おうち薬膳【蓮根 (れんこん)】 ◆◆



蓮根は生で用いると体の熱を冷まして炎症を鎮める働き、加熱すると胃腸機能を改善し、消化吸収を促進する働きがあります。切り口から糸を引くのは、胃壁を保護する働きがあるムチンが含まれているためです。

### ●蓮根のはさみ揚げ●

＜材料＞蓮根 200g、鶏ひき肉 250g、生姜みじん切り 小さじ1、細ネギの小口切り 3～5本分  
塩 少々、片栗粉 適量、揚げ油 適量  
衣材料A (卵1個+冷水 2/3カップ、小麦粉 2/3カップ、塩少々)

＜作り方＞

- ① 蓮根は皮をむいて厚さ5ミリ程度の輪切りにし、酢水でアク抜きした後、水気をふきとる。
- ② 細ネギ、生姜、塩、鶏ひき肉をボールに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 蓮根の片側に片栗粉を軽くつけ、片栗粉をつけた側を内側にして、2枚のレンコンで、②をはさむ。
- ④ ボールに衣材料Aを入れてよく混ぜ合わせ、③に衣をつけて180℃の油で、中に火が通るまで揚げて、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/>