



日々のお手入れが目を健康にする

現代はテレビや携帯電話、パソコンなど様々な場面で目を酷使しています。疲れ目は目周辺の血液循環の悪化だけでなく、涙の分泌量も減らします。涙は目を潤すだけでなく、角膜や結膜に栄養を与え、バイ菌から目を保護しています。血行不良とドライアイが続くと、目の組織の再生力や免疫抵抗力が低下して、目の病気に罹りやすくなります。白内障のように加齢が原因でも、予防により発症を遅らせることが可能です。そこで毎日のツボ押しで、筋肉の緊張を取り、血行を促進し、目に溜まった疲労物質を流し、新鮮な血液を供給しましょう。

ツボ押しには中指を使います。目の周りは皮膚が薄く、あまり強く押すと内出血する場合もあるので、気持ちいいと感じる強さで優しくゆっくり押し下さい。リラックスしながら行なうことが大切です。

【攢竹】…目頭の上で、眉の内側の端にあります。顔を少し俯きにして眉の内側の端に中指を当てます。下から上に向かって押していきます。



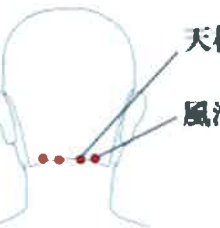
【効能】…疲れ目(血行促進)、ドライアイ(涙分泌増加)、頭痛、緑内障(房水流促進、眼圧低下)

【太陽】…目の外方にあります。こめかみから下に指をすべらせ、少し窪んだところで、目尻の後方です。皮膚に対して垂直に押していきます。



【効能】…疲れ目(血行促進)、頭痛、老眼

【承泣】…目の真下にあります。瞳の下で、指で押すと、骨の隙で骨に当たる感覚があるところです。その骨の隙を上から下に向かって押します。



【効能】…ドライアイ(涙分泌増加)、近視、緑内障

【天柱】…首の後ろ、盆の窪の外側にあります。後頭部と首の境界にある太い筋肉の外側です。斜め上方に向かって押していきます。

【効能】…疲れ目(血行促進) 鍼灸師・機能訓練指導員 松崎那輝



目の疲れを溜めない生活のすすめ



目の不快な症状の簡単な対策法をご紹介します。

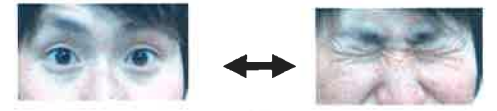
【疲れ目】…目がショボショボする、目の奥が痛いなどの、目の疲れを放っておくと、頭痛や肩こり、全身の倦怠感などを引き起こします。首や肩の運動で、血行促進して、疲労物質を流し去りましょう。…下記①～④参照

【ドライアイ】…涙の分泌量が減り、目の乾きやゴロゴロ感を感じます。ものもらいや結膜炎などの感染症にも罹りやすくなります。ツボ押しや眼球運動で涙を増やしましょう。

【老眼】…新聞を目から40cm程度離さないと読みづらいなら老眼が進行しています。老眼の主な原因は目のピントを調節する毛様体の筋力低下が原因です。下記のトレーニングで目を鍛えれば進行を遅らせることも可能です。疲れ目対策にも効果的なので、日常生活に取り入れて習慣にしましょう。

*** 改善策 ***

- ①ホットタオルで目の回りの血流を促す。
 - ②深呼吸のリラックス効果で、身体の強ばりや緊張をとる。
 - ③肩の上げ下げ運動で肩周辺の血液の巡りを促す。
 - ④小指爪の生え際を10秒程揉み、肩甲骨から首筋を緩め、眼球を動かす筋肉や神経を刺激する。
 - ⑤目をぐるりと回す(眼球運動)左右3回ずつ回す。
 - ⑥眼球を頭の奥へ押し入れるイメージで3回動かす。
 - ⑦眼球を前へ押し出すイメージで3回動かす。
 - ⑧目をパッと見開く。
- 目をギュッと瞑る。(各3回ずつ)



以上⑤～⑧を2分程度繰返し行いましょう。ふらつきやめまいが起こることがあるので、必ず座位か臥位で行いましょう。☆就寝前などに毎日実施してみてください。必ず目力が養えます。スポーツインストラクター 横山邦子



老化だけでない眼病の原因

年齢とともに衰えてくる目の機能、大掛かりな手術や治療は避けたいものです。

そこで目の病気の原因を知り、深刻な事態にならないよう予防に努めましょう。

【白内障】…加齢とともに増加する白内障は、目のレンズである水晶体が濁ります。加齢による白髪や皮膚のシミと原因が同じといわれ、紫外線の影響が大きいです。また、糖尿病やアトピー性皮膚炎が原因となることもあります。現在は日帰り手術も可能ですが…
★ 進行を遅らせるには…サングラスなどで紫外線から目を守ることと、シミ予防と同様に老廃物を溜めないことです。

【緑内障】…目のスクリーンである網膜と、その映像を脳に伝える視神経に異常をきたします。高眼圧による眼球の視神経圧迫が一般的ですが、視神経の生来の脆弱さや眼底の血流の悪さによる場合もあります。眼圧は、角膜や水晶体を養う房水(図:濃い青色部)の流れが阻害されて上昇します。★進行を遅らせるには…血行を良くし、血圧を上手に管理しましょう。高血圧は眼圧を上げる一因です。疲れ目を放置せず、房水の流れを良くすることです。

【糖尿病網膜症・加齢黄斑変性症】…網膜には細かい血管が張り巡らされ、映像をキャッチして神経に伝えています。血管の詰まりなどで、その網膜の下に新生血管ができて、網膜やその中心部の黄斑(図:中心窩周辺)にダメージを与えます。新生血管は正常血管とは違い非常に脆く、血液が停滞し出血を起こしやすいのです。かすみや視力低下、飛蚊症、視界のゆがみ、視野中心の暗化、視野欠損さらに失明を起こすこともあります。★進行を遅らせるには…食事の見直しが大切です。ビタミンCやビタミンE、カロテン、不飽和脂肪酸などが豊富な緑黄色野菜や果物、魚介類を積極的に摂り入れ、野菜中心の食生活にしましょう。薬剤師・鍼灸師 堀口和彦

【眼の構造】

