

# 内野山治療院便り 冬号 No. 21

## テーマ 「目の疲れ（眼精疲労）」

新型コロナウイルス感染症の影響から、この一年で随分と私たちの生活様式は変化しています。なかでも、企業や団体のテレワークの推進、長期のステイホームにより日々の移動が減り、対面ではなくネットを使った通信による交流が多くなりました。感染予防という点から優れていて、何よりも効率的であり、今後コロナが収束しても推進されていくであろうと思います。

ただ、とても悩まされる問題も出てきております。それは、パソコンや携帯、テレビなどの画面を長時間見続けていることで目を酷使してしまい、眼精疲労を起こす方々が増えております。放っておくと、ドライアイや視力低下につながり、頭痛やだるさ、肩こりの原因にもなります。

私たちの目は、適度な潤いを保つことで守られています。そして、「まばたき」がその役目を担っているのですが、画面を見ている間は、まばたきの回数が減るといわれています。また、画面から発せられるブルーライトなど強い光の刺激により、とても目には負荷が多くかかってきます。少しでも、目の負担を減らし身体の不調を起こさせないためにも、1時間程作業したら10分程度休憩を取り目を休ませたり、ブルーライトをカットしてくれるようなメガネを使用したり、画面からはなるべく距離を取って見るなどの工夫が大事になります。よく、目が疲れたときに、温めた方がいいのか、冷やした方がいいのか迷うことがあると思いますが、基本的には、疲れ目の際には温めたほうがいいでしょう。明らかに目が充血していて熱感がありそうな時は冷やしていいでしょう。また、目と一緒に首や肩を同時に温めてあげるととても楽になるはずです。目に良い食事としては、アントシアニンを含むブルーベリー、レモン、柿、ほうれん草や小松菜、ひじきなどもいいでしょう。

そして、東洋医学において目は肝臓と関係が深く、ストレスや貧血で肝臓が疲れていると目の疲れがなかなか回復してくれません。そこで私たちが「はり灸」の治療として使う「ツボ」があります。目に効く「手の合谷（ごうこく）」と肝臓に効く「足の太衝（たいしょう）」です。どちらも、親指と人差し指の間にあります。効果的な「ツボ」ですので、みなさんもぜひ「ツボ」を押してみてください。

また、同じ目の疲れでも、年齢や性別、人それぞれ様々です。目の周りや他にもたくさん「ツボ」があり、「はり灸」では、その人に合わせた「ツボ」を選びオーダーメイドの治療を行っていくのです。

目というのは、眼底検査で動脈硬化や糖尿病、脳の病気や緑内障の可能性など身体のいろいろな状態も知ることができ、目を見ればその人の心の状態も読み取れます。目も心もスッキリとさせて過ごせるようにしましょう。

