

ただ見えて
いればOK!では
いけませんよ!



目のさまざまな病気は、ものが見えづらくなったり、
変なものが見えたりして自分で気づくものもありますが、
まったく気づかずに進行するものもあります。
こうした目のトラブルを防ぐには、日頃から目の状態に
意識を向けることが大切です。

目の トラブル



一般的な目のトラブル

ドライアイ／パソコンやスマホの長時間使用により涙の分泌量が減少したり、蒸発しやすくなることで目が乾燥します。対策としては、定期的に目を休めることや、目薬など人工涙液を使用することが有効です。

緑内障／眼圧上昇による視神経の障害により、視野が狭くなる病気で、進行すると失明のリスクがあります。定期的な眼科検診が重要です。

白内障／加齢など様々な原因により目のレンズである水晶体が濁ることで視力が低下します。手術で治療が可能です。

加齢黄斑変性／視野の中心が見えにくくなる病気で、特に高齢者に多いです。早期発見と治療が重要です。

飛蚊症(ひぶんしょう)／視界に小さな点や線、糸くずのようなものが見える現象です。一般的に無害ですが、急に症状が増えたり、視力低下や視界の一部が欠けるなどの症状がある場合は、早めに眼科を受診することが重要です。

見え方チェックをしてみましょう!

目の病気で視覚に異常が現れると、この様に見えます。



緑内障
視界が欠ける



白内障
ぼやけて見える



加齢黄斑変性
中心が見えない



加齢黄斑変性
歪んで見える

目の健康は毎日の食事から

肉や脂質の多い食生活は目のトラブルや生活習慣病のリスクになります。脂っこい食事、甘いお菓子は控え、野菜中心の食事を心がけましょう。



目に良い食材で眼病のリスクを軽減

- ① **ビタミンA**／効果: 視力の維持や夜盲症の予防に役立ちます。
網膜の健康を保つために必要です。
含まれる食品: レバー、にんじん、ほうれん草、卵黄
- ② **ビタミンB群**／効果: 目の疲れを軽減し、視神経の健康をサポートします。
含まれる食品: 豚肉、鶏肉、魚、全粒穀物
- ③ **ルテイン・ゼアキサンチン**／効果: ブルーライトから目を保護し、抗酸化作用があります。
含まれる食品: ほうれん草、ケール、ブロッコリー
- ④ **オメガ3脂肪酸**／効果: ドライアイの予防や視力の維持に役立ちます。
含まれる食品: サバ、サーモン、くるみ、亜麻仁油
- ⑤ **アントシアニン**／効果: 抗酸化作用があり、目の疲れを軽減し、視力をサポートします。
含まれる食品: ブルーベリー、ブラックベリー、なす

漢方医学から 「目のトラブル」を考える

目のトラブルは「血管」がポイント!

目の健康不良や加齢対策を防ぐにはどこに気を付けたらよいのでしょうか? 目の奥には多くの血管があり、そこを流れる血液が目の細胞に栄養や酸素を運んでいます。ところが、加齢や高血糖などの要因によりこれらの血管にストレスがかかり続けると、血管がもろくなったり、異常な血管(新生血管)が発生したりします。もろくなった血管や新生血管からは血液や血液成分が漏れ出しやすくなり、出血やむくみを生じ、見え方の異常や視力悪化の原因となることがあります。つまり、目の健康を保つには、いきいきとした健康な血管を保つ必要があるのです。目の健康を損なう要因として、喫煙や高血圧、紫外線、生活習慣の乱れなどが知られています。日常生活を見直してこれらの要因を避けることも同時に意識しましょう。



主な漢方 対策はこれ!



原因を知ろう! 昔から漢方ではこう考えられています。

漢方の世界では目の機能は「腎【じん】」「肝【かん】」に密接な関係があるとされています。腎は生命活動の源である精(せい:根源的なエネルギー)を蓄え、肝は血(けつ:栄養)を蓄えます。腎精は肝血の元となり、肝血は精を補充するという密接な関係にあり、「肝腎同源【かんじんどうげん】」「精血同源【せいけつどうげん】」と言われています。そのため腎に蓄えられた精(根源的なエネルギー)が不足すると、肝血(栄養)を消耗してしまい、目を潤すことが出来なくなり、疲れ目やかすみ目、視力減退、ドライアイなど様々なトラブルが生じてきます。また、たとえ精や血(エネルギー・栄養)が補われたとしても、血の流れが滞っていると目に栄養が届かないため、血の巡りも大切です。

かすみ目・疲れ目

目の機能が衰える

栄養が不足する

栄養が届かない

肝

腎が衰える

漢方的対策法

1. 栄養滋養して目の症状を緩和する漢方の使用
(漢方的には補腎【ほじん】・滋補肝腎【じほかんじん】という)
2. エネルギーの流れが滞る状態(気滞【きたい】)と栄養や血流の滞り(瘀血【おけつ】)を解消する漢方を使用(漢方的には理気活血【りきかけつ】という)
3. エネルギーや熱のもととなる「陽【よう】」を補い、「腎【じん】」を温める
(漢方的には温腎補陽【おんじんほよう】という)

ご相談は当店まで



こころとからだに自然の力
漢方療法推進会