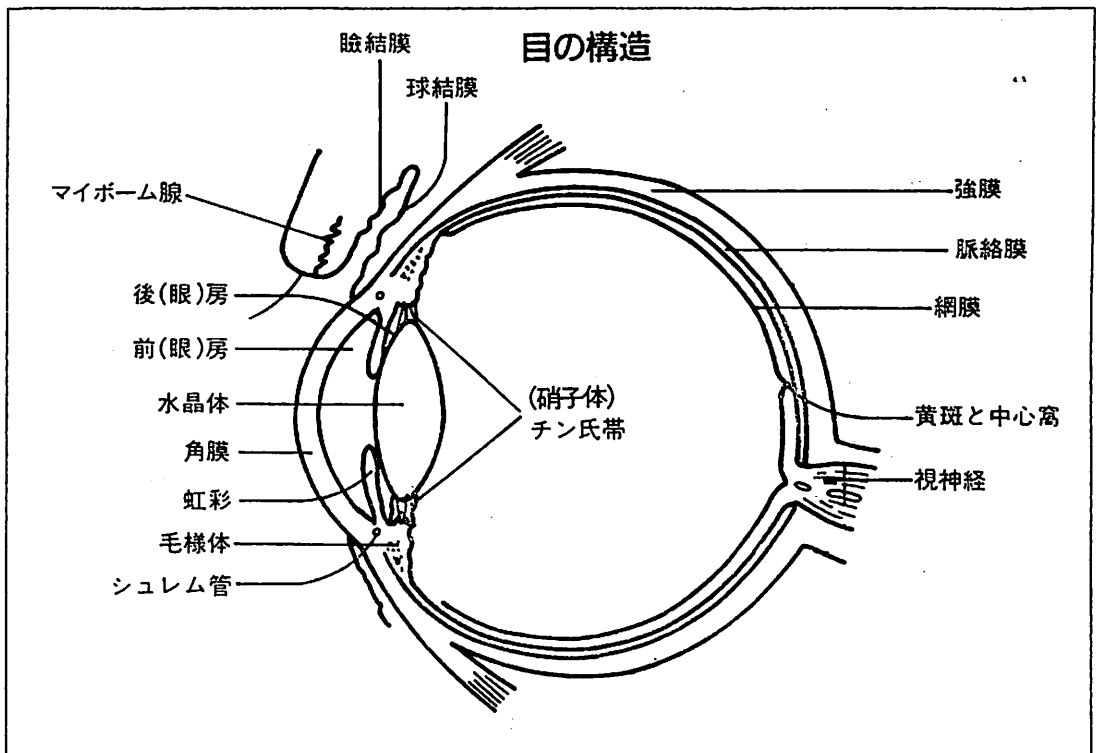


目に優しい家庭医学
発行 戸塚鍼灸院

目の話

目のスッキリする話
発行人 村山哲郎



テレビゲームやOA機器の普及によって目を酷使する機会が増え、子供からお年寄りまで目の疲れを訴える人が大変増えています。近視社会の現代では都会人の8割は目の疲れを訴えているともいわれています。深夜のテレビや過剰な照明も原因の1つと考えられています。

東洋医学では「目は肝に属す」、「五臓六腑の精気は目や耳に注ぐ」とされています。「目は全身の鏡」ですから五臓六腑の疲れは目に影響します。

今回は、目の疲れをとる栄養素、食べ物、ツボ、目の体操等の話です。

目の仕組み

眼球は直径24ミリ程で、前側が軽く膨らんだボール型をしています。眼球の壁は、外膜、中膜、内膜の3つの層で構成されています。

外膜

一番外側の外膜は強膜（しろめ）と角膜（くろめ）より成ります。強膜と角膜は連続した1つの膜になっています。

強膜はしろめの部分で厚さ0.5mm～1mmの強硬な膜で眼球内を保護しています。

角膜はくろめの部分で光を通す透明な膜で血管はありません。光が眼球内に入る最も表面の部位で透明な血管のない組織です。

角膜も強膜もコラーゲン組織で出来ていて、配列の違いが透明か白いかの違いになっています。

中膜

中膜は血管とメラニン色素が豊富でぶどうの房のように見えるので、ぶどう膜とも呼ばれます。虹彩、毛様体、脈絡膜からなります。

虹彩は俗に茶目といわれる所で、虹彩の中央には瞳孔（ひとみ）があります。カメラの絞りにあたり、瞳孔の大きさを支える2つの筋肉（瞳孔括約筋、瞳孔散大筋）があります。

毛様体は房水を産生し、この房水が角膜と水晶体に栄養を補給しています。そして毛様体と水晶体をつなぐチン小体と共同で水晶体の厚さを調節しています。

脈絡膜には多くの血管が走っていて、内側の網膜に栄養を与える役目を果たしています。またメラニン色素を大量に含んでいて、瞳孔以外から光が入らないように暗幕の役目を果たしています。

内膜

いわゆる眼底の部分の網膜で写真のフィルムに相当します。外から来る光をチェックして、光によって運ばれてきた外界の情報を体内に取り込む作業をしています。網膜は神経組織の1つで、外側の脈絡膜から栄養分や酸素を得ています。網膜剥離は網膜がはがれてしまう病気で、はがれると網膜は萎縮してしまいます。

水晶体

凸レンズの形をしていて、毛様体とチン小体の緊張・弛緩によって、レンズの厚さを変え、焦点を調節しています。透明な宝石のような組織で生体のダイヤモンドともいわれています。ほとんどが水とクリスタリンというタンパク質でできています。角膜同様に無血管で栄養の補給は房水から行われています。

水晶体の透明性の障害が白内障、粘弾性の低下は老眼になります。

結膜

強膜（しろめ）の表面をおおっているのが眼球結膜、眼瞼（まぶた）の後面（裏側）を覆っているのが眼瞼結膜です。この結膜に炎症が起こるのが結膜炎です。

房水

房水は角膜と水晶体の間の空間を満たしている透明な液体で、角膜と水晶体に栄養を運んでいます。房水は毛様体で生産されます。そこから後房にしみ出た房水は瞳孔を通過して前房に流れ、最後は前房隅角という所から吸い込まれて出ていきます。

房水は2時間もあれば完全に入れ替わります。房水の排泄が悪くなって眼圧が高くなるのが緑内障という病気です。

毛様体、チン小体

2つの組織で水晶体の厚さを調節しています。近くのものを見る時は、毛様体筋が緊張し、チン小体はゆるみます。この結果水晶体が自分の弾力によって厚くなり、近くに焦点があうようになります。遠くを見る時はこの逆になります。

硝子体（しょうしたい）

レンズ（水晶体）の奥の広いスペース。カメラの場合の暗箱の中の空間に相当します。眼球の形全体を強固に保持する為に丈夫なコラーゲン線維で作られる枠の中に、ムコ多糖のヒアルロン酸が充満しています。透明性があり、網膜や水晶体の代謝に関係しています。

この透明な硝子体に濁りが生じたりするのが飛蚊症という病気です。

涙

涙は涙腺から分泌され、角膜や結膜に栄養を与えるという大切な役目をしています。涙の成分には細菌感染を防ぐ為のタンパク質（イムノグロブリンA、ラクトフェリン等）、角膜上皮細胞の分裂、分化をコントロールするもの（ビタミンA等）活性酸素を防ぐSOD等の酵素等が含まれています。

目を良くする栄養素・食べ物

ビタミンA

ビタミンA の働き

- ・成長の促進。健康な皮膚、髪、歯、歯茎、骨を作る。
- ・皮膚や粘膜の細胞の分化に関わる。
- ・粘膜の粘液分泌やムコ多糖（コンドロイチン硫酸等）の合成に関わっています。
- ・呼吸器系の感染に対する抵抗力をつける。
- ・肺気腫、甲状腺機能亢進症の治療を助ける等。

■不足すると

皮膚が乾燥してカサカサになったり、魚の目ができたりします。また粘液が分泌されず、粘膜（鼻、口腔、目、胃、腸、気管、気管支、膀胱、尿路等）がカサカサになったり、ポリープができたりします。粘膜の粘液は細菌からの防御の働きをしていますから、感染症にかかり易くなります。又、消化管の粘液不足は栄養物質の吸収低下、便秘等も引き起こします。

■目に関しては

目の網膜にあるロドプシン（視紅）という色素はタンパク質とビタミンAの結合した形をしています。これが光に当たると分解し、その時発生するエネルギーが電気信号となり、脳に情報を伝えます。ビタミンAや良質のタンパク質が不足していると、ロドプシンを十分供給できないので、

・疲れ目、・暗い所で目が慣れるのに時間がかかる、・光がやたらまぶしい等の症状がでてきます。

細胞の分化、粘液、ムコ多糖の合成に関わっていますのでビタミンAが不足すると、瞳孔の外側の角膜が角質化して白濁したり、眼球乾燥症（ドライアイ）、目のゴロゴロ感や異物感、結膜炎、ムコ多糖の多い硝子体の混濁（飛蚊症）等の症状が出てきます。

東洋医学で「目は肝に属す」といわれる様に、この目に大切なビタミンAは肝臓で代謝されます。人間の肝臓には、およそ50万単位（約200日分）のビタミンAが貯えられています。ちなみに聖ヒポクラテスは眼病の患者に牛や魚のレバーを食べることを勧めていたそうです。

ビタミンAの理想量は最近の栄養学では1日当たり4000～5000単位ともいわれています。ビタミンAそのものが、カロチン（体内でビタミンAに変わる物質）をとればよいといわれていますが、少なくとも所要量の半分くらいはビタミンAそのものの形でとる事が望ましいと最近では考えられています。

ビタミンAが豊富な食品

- ・卵（1個あたり750IU） ・めざし（中位1尾150～200IU）
- ・レバー（100グラムあたり4千IU） ・牛乳（1本あたり200IU）
- ・ウナギ（100gあたり15万IU）

栄養補給食品（サプリメント）としてとるときはできるだけ天然の「肝油」がよいでしょう。しかし注意しなければいけない事は、肝油ドロップなどにも合成品を加えた品も多くみられます。合成品には「酢酸レチニール」「パルミチン酸レチニール」等の表示がしてあります。合成の品はできるだけとらない方がよいでしょう。

ビタミンAは酸化されて破壊されやすいのでビタミンEを同時にとった方が、ビタミンAが酸化されにくくなります。

またビタミンAが十分に働くには亜鉛が必要です。亜鉛は、カキ（貝）、身欠ニン、カボチャの種等に豊富に含まれています。

ビタミンA 5万単位を数ヶ月以上取り続けると過剰症（髪がぬける、発疹、関節の痛み、皮膚の角化、嘔吐、下痢、頭痛、肝臓肥大、生理不順等）が起こる事があります。一般には不足の方が多く過剰症はまず起こりません。高タンパク食の方が過剰症を防ぐ事ができます。

ビ タ ミ ン C

目の組織（特に角膜、房水、水晶体、網膜）には大変に高濃度のビタミンCが含まれています。ビタミンCは大変多くの働きをしていますが代表的な働きの一つに抗酸化剤としての働きがあります。

水晶体を構成する蛋白質（クリスタリン）が活性酸素で酸化されて起こる白内障に対して予防・治療の働きをします。また、緑内障や飛蚊症の予防にも効果的といわれています。

ビタミンCはパセリ、ブロッコリー、芽キャベツ、レモン、ピーマン、イチゴ、カキ（果実）、ミカン、サツマイモ等に多く含まれています。分子栄養学者の薦めでは、一日最低2000～3000mgは必要とされています。

ビタミンCを一日2000mg以上摂取する時は、同時にビタミンE（できるだけ天然のもの）を摂取した方が抗酸化作用が相乗的に働きます。

※【ビタミンEの天然品はd- α -トコフェロール、合成品はdl- α -トコフェロールと表示されています。天然型と云うのは実は合成品で、酢酸やコハク酸をくっつけて安定化させた物。】

ビタミンCの抗酸化剤としての働きはそれほど強くはありませんが、色々な種類の活性酸素に対してオールマイティーな抗酸化作用があります。また、尿酸やビタミンE等の他の抗酸化物質をサポートします。ビタミンCを補強するのは、ニコチン酸（ビタミンB群）を持つ酵素です。

ビタミンB群

ビタミンB群と呼ばれる仲間にはB1、B2、B6、B12、葉酸、ニコチン酸、パントテン酸、ビオチン、イノシトール、コリン等があります。特に目と関係深いのはビタミンB2です。

B2 (リボフラビン)

糖、脂肪、蛋白質のエネルギー代謝に関わり、成長促進、解毒作用、神経の働きを活発にするなどの広範な作用があります。網膜中にあるビタミンB2は、光を感じるロドプシン(視紅)の再生に関与します。また、ビタミンB2には活性酸素に対する抗酸化剤としての作用、他の抗酸化酵素(グルタチオン等)を助ける働きがあります。

ビタミンB2が不足すると目、皮膚、口の中の粘膜に症状が現れます。目に関しては、疲れ目、明るい光に過敏、まぶしい、目がかゆい、角膜や結膜の炎症、充血、目がゴロゴロする、涙が出やすく、物がかすんで見える、目尻のただれ等の症状と関係があります。

その他では、口角炎、舌炎、皮膚が日光に過敏になる。脂漏性の皮膚のただれ、肛門や陰部がただれる等の症状がB2が不足した時の症状です。

ビタミンB2が集中するのは肝臓、腎臓、副腎等ですが、主に肝臓に貯えられます。この時は蛋白質と結合した形となっているので、低タンパク食を続けるとB2の不足を招く事になります。

B2は牛乳、レバー、チーズ、魚、卵、酵母、緑黄色野菜、小麦胚芽、ソバ、ナッツ、納豆、タラコ、カキ(貝)等に含まれています。B群は総合的にネットワークとして働きますので、栄養剤として摂取する時もB群の複合(B1、B2、B6、B12、ナイアシン、葉酸、パントテン酸、ビオチン)として摂った方がいいでしょう。

B2はアルコールを分解する時に多量に消費されるので、お酒を飲む時はこれを十分に補う事が大切。

その他の眼に良い食べ物

クコの実、菊の花、シジミ、アワビ、カキ(貝)、はぶ茶(決明子)、レバー、人参、ブロッコリー、小松菜、抹茶、黒豆、ゴマ、赤ワイン、うなぎ、カボチャ、ほうれん草、金針菜(ユリの花)等。またムコ多糖を多く含むネバネバ食品、DHA、EPA等を多く含む青身の魚等も大切。

メグスリノキ



ウソの様なそのものズバリのネーミングで、一時大変話題を集めました。日本特産のカエデ科の落葉高木で宮城、福島、栃木、群馬、新潟、富山の各県には集中して自生しています。昔から目の様々な病気に特効がある事が知られ、地方によっては昔は「千里眼の木」ともいわれていたそうです。

メグスリノキの薬用部分は主に樹皮、小枝、葉です。詳しい薬理作用はまだ解明されていませんが主に次の様な働きがあります。

- ・血のめぐりをよくする（活血作用）
- ・水分の排泄を促しむくみを取る（利尿作用）
- ・肝臓・腎臓の働きを高め、状態をよくする（補肝肾作用）等。

■メグスリノキは多くの目の病気に著効があります。

具体的には、疲れ目、かすみ目、視力低下、目やに、目の充血、ものもらい、飛蚊症、白内障、緑内障等です。（何人かの緑内障の方にメグスリノキを勧めた所、皆さん眼圧が下がって安定していますので、確かに効果があります。）また「目は肝に属す」といわれている様に肝臓病にも効果がある様です。

煎じ方

乾燥したメグスリノキ1日10グラムを600CCの水に入れて10分～20分煎じます。1日数回に分けて空腹時に服用します。

洗眼法

ただれ目、結膜炎、目の傷等の時はメグスリノキの煎じ汁を外用として用います。

やり方

メグスリノキの煎じ汁をコップか洗面器に入れてまばたきして洗眼します。

煎じ汁は冷え切ってしまうと有効成分のタンニンが分離し沈殿してしまうので、沸騰した後少しさまして、温かいうちに用いる事。

眼病平癒の寺

富山県中新川郡上市町の大岩山日石寺は眼病平癒の寺として知られ、メグスリノキを大釜で煎じ参拝者に供しているそうです。

「壺坂靈驗記」で知られる奈良県の壺坂寺も眼病平癒で有名な寺ですが、ここでも昔はメグスリノキを材料にした目薬が売られていたそうです。

京都の蛸薬師も眼病平癒でよく知られた寺です。（メグスリノキとは無関係）

ブルーベリー

ブルーベリーは北米からカナダを原産地とする果実で、アメリカインディアンにとっては重要な果実だったようです。日本には戦後品種が入ってきましたが、まだなじみが薄く、主にジャム、ジュース、エキスなどに加工されています。

ブルーベリーは糖尿病や泌尿器の病気、壊血病等に良いといわれていました。今、ブルーベリーに含まれているアントシアニンという色素が目の病気への効果、毛細血管の強化、抗酸化作用等で注目されています。

目の網膜にはロドプシンという色素体があって、このロドプシンが光の刺激を受け分解され、その時のエネルギーが眼に伝わります。ロドプシンは蛋白質とカロチノイド（ビタミンAの誘導体）が結合した物質で目を使うことによって分解・消費されます。アントシアニンはロドプシンの再合成を助け、目の疲れを取る働きがあります。

アントシアニンという色素はブルーベリーの果皮に多く含まれています。その他ではナスの青紫色、ブドウの皮や赤ジソの赤紫色、黒豆の暗紫色等にもアントシアニンが多く含まれています。

ブルーベリーにはアントシアニン以外にもクロロゲン酸、フラボノイド、等のポリフェノール類、カリウム、鉄、マンガン、食物繊維等が含まれています。これらの成分の相乗作用によって次の様な効能が有ります。

- ・毛細血管の強化（血管系の病気を予防。目では眼底血管を丈夫にする。）
- ・コラーゲン線維を強化する。
- ・傷の治りを促進する。（飛蚊症、網膜剥離の予防・治療。）
- ・抗酸化作用（活性酸素の害を防ぐ。白内障、飛蚊症の予防・治療。）
- ・抗変異原性（ガンを予防する。）
- ・消炎・鎮痛作用。
- ・抗潰瘍作用等。

タマネギ

ユリ科ネギ属でニンニクやネギ、ニラの仲間です。ヨーロッパでは大変優れた殺菌効果、解毒作用のある事から、伝染病（結核やコレラなど）の予防や治療の目的で使われていました。またフランスの農村では、馬の脚の血管がつまり、麻痺を起こしたり、動きが鈍くなったりした時に大量のタマネギを餌に混ぜて治したりしていたそうです。

現在は優れた抗血液凝固作用（血液をサラサラにして、固まりにくくする作用）が確認され、高血圧、高脂血症、狭心症、動脈硬化等の血液、血管系の病気や糖尿病等の成人病に著効がある事が分かり注目されています。

■目に関しては

タマネギに含まれているグルタチオン誘導体が活性酸素の害を防ぐので、白内障、飛蚊症、疲れ目等に効果的です。

特に血糖値を下げ、血液中での糖タンパク（糖とタンパクの結合したもの）の生成を抑える働きがあるので、糖尿病から合併して起こる目の病気の予防・治療に大変適しています。

タマネギの抽出物からは数百もの化合物が発見されていて、その他にも様々な薬効があります。

その他の薬効

- ・精神を安定させる。不眠症や精神疲労に。
 - ・アレルギーを抑え、鎮咳作用があるので喘息や風邪の時にも良い。
 - ・食物繊維オリゴ糖が多く、腸内細菌叢を整え便秘を改善する。
- ▲ただし、生で食べ過ぎると胸やけを起こす事があります。生はアレルギーを起こす人もいますので、アレルギー体質の人は注意が必要です。

（参考） **グルタチオン**

グルタチオンは肝臓、腎臓、脳に多く含まれている蛋白質様の物質で、グルタミン酸、システイン、グリシンの3つのアミノ酸がつながったものです。肝臓の造肝機能や解毒機能を維持する上で、欠かせない物質で複雑な酵素の働きを支えています。また、抗酸化剤として抗酸化酵素（グルタチオンペルオキシターゼ）の補助として働いています。従って、グルタチオンが不足すると肝臓の機能も低下します。

グルタチオンは肝臓について目にも多く含まれています。目の角膜でもグルタチオンの消費が盛んで、これが減少すると角膜や水晶体の透明度が悪くなるといわれています。タマネギにはグルタチオンに近い物質（グルタチオン誘導体）が多く含まれています。

グルタチオンそのものは医薬品として妊娠中毒や薬物中毒など時の解毒剤、アレルギーや眼精疲労の治療薬として使われています。グルタチオンの構成アミノ酸の一つのシステインは必須アミノ酸であるメチオニンから作られます。メチオニン、システイン、タウリン等はイオウを含む特殊なアミノ酸で、含硫アミノ酸と呼ばれます。タウリンも脳や網膜、心筋で有用な働きを行い、血圧を下げたり、不整脈を予防したり、胆汁酸の生成や排出を助けたりします。タウリンの供給源としては、カキ（貝）、タコ、イカ、赤身魚の血合肉、卵等があります。



カメラのレンズに相当する水晶体が白く濁る病気が白内障です。原因には様々なものがあります。交通事故等の外傷によるもの、糖尿病から併発するもの、アトピー性皮膚炎に伴うもの、加齢・老化に伴うもの（老人性白内障）等です。

最も多いのは、老人性白内障で60歳以上の半数以上の人に、水晶体の白濁が見られるとの事です。現在水晶体の老化の原因として特に有力視されているのは活性酸素原因説です。

目の組織は常に光にさらされています。従って紫外線等の光のエネルギーによって生じる活性酸素による酸化（老化）の危機に常にさらされている事になります。

つまり、水晶体を構成するクリスタリンという透明なコラーゲン線維が酸化されて白濁するのが白内障という事です。水晶体にはSODやカタラーゼ、グルタチオン、ビタミンC等の活性酸素を除去させる酵素やビタミンが高濃度に含まれていますが、白内障の人の目ではその濃度が大変少ないことが分かっています。

白内障の初期症状では、水晶体の周辺部から濁りが始まってきます。普段この部分の混濁は紅彩の下に隠れている為、散瞳剤で瞳孔を開いてみないと発見できません。またこの時点ではレンズの中央部は濁っていないので、視力に影響はありません。つまり初期では無症状という事です。

次第に中央部の方に濁りが進んでいくと、濁ったガラスを通して物を見ているようなものですから、物がかすんで見える様になってきます。そして中央部に濁りが進行するにつれ、視力が低下していくら眼鏡をかけても視力は出なくなってきます。

◆症状

本人が気づく代表的な症状としては次の様なものがあります。

- ・物がボヤけて見える。
- ・全体がかすんで見えにくくなる。
- ・暗い所でよりぼやける。

暗い所では瞳孔が拡がりますから、紅彩の陰に隠れていた濁りのためにぼやけて見えます。白内障の初期に多く見られます。

- ・明るい所でぼやける。

明るい所では瞳孔が小さくなりますから、水晶体の中心部に濁りがある場合にぼやけて見えます。明るい所では濁りに光が乱反射してまぶしく感じることもあります。

※白内障が少し進むと老眼が軽くなる現象が起こることがあります。一時的に水晶体の形が少し変化し、少し膨らんで目のピントが近づくので一時的に老眼鏡がいらなくなる事があります。決して老眼がよくなった訳ではありません。



飛蚊症

透明な硝子体に濁りが生じて起こります。目の前に黒点や影が動いて見えます。特に明るい空や白い壁を見た場合に自覚され易くなります。ちょうど目の前に蚊が飛んでいる様に見えるので、飛蚊症といいます。

多くは老化現象の一種で髪の毛が白髪になるのと同じ様な事（生理的飛蚊症）とされています。活性酸素による酸化や、ムコ多糖の減少に伴う後部硝子体の剥離等が原因とされています。一般に少数の点や糸状の浮遊物の場合はほとんど心配はいりません。

硝子体は玉子の白身の様なドロツとした物質で目玉を動かす時に揺れ動きます。ちらつく影は、目を動かすたびに蚊が飛ぶ様に見えてくるのです。透明な硝子体が濁って網膜に影を落としているような状態と考えればいいでしょう。

飛蚊症で注意する事

黒点の数が急に増えたり、大きくなったり、光が走るように見えたり、急に視力が低下した等の時は網膜裂孔といって網膜に小さな穴があいたり、眼底出血を起こしている場合もあります。こういう場合は出来るだけ早く大きな病院で診察を受けるべきです。

ドライアイ

眼精疲労の隠れた原因として最近注目されている病気です。涙は眼球の表面を潤し角膜や結膜を保護して栄養を与えるという大切な役目をしています。ところが涙の分泌が少なくなったり、涙の成分が変化したりすると、目の表面が乾燥して角膜や結膜に傷がついたり、炎症がおきたりしやすくなります。また、OA機器を長時間見つめたりする事によってまばたきが減少する事も涙の蒸発をさかんにするのでドライアイになりやすくなります。

◆ドライアイの症状

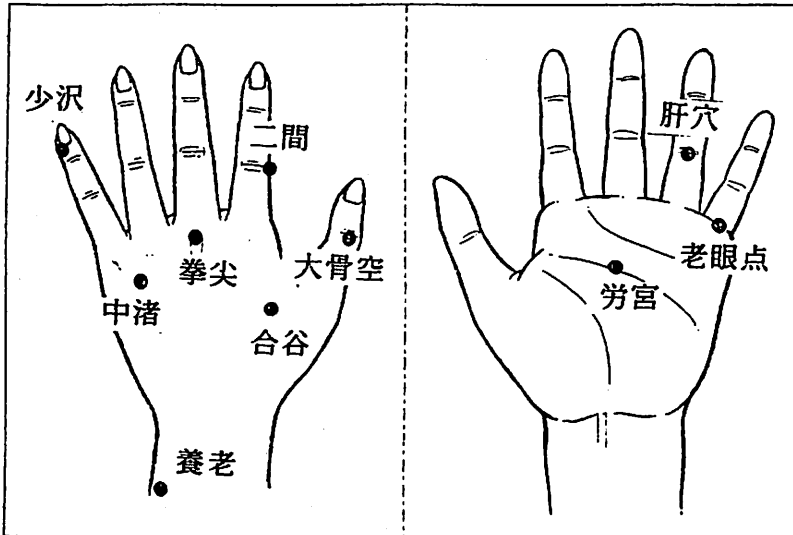
ドライアイの症状としては目の乾燥感を訴えると云うよりは次の様な症状が多く見られます。

目が疲れる、朝、目があきにくい、目がショボショボする、ゴロゴロする、めやにっばい、まばたきが多い、目を閉じたくなる、白目がいつも赤い、目が熱い感じ、目を冷やしたい感じ、

又、お風呂等湿度の高い所で楽になる、お茶を飲む時に湯気が目に当たると楽になる、目薬をさすとたちまち楽になる、煙が目にしみる等の兆候も参考になります。

一般には軽いドライアイが多いのですが、重症の完全ドライアイの場合はシェーグレン病（膠原病の一種）の場合が多いそうです。

目の疲れをとる手のツボ療法



◆やり方

■反対の手の親指をツボに当て残りの指で後ろから支えながら円を描く様に押し揉みます。

■線香の火、タバコの火をツボに近づけ「熱い」と感じたらパッと離します。(5~10回位くり返します。)

合谷	親指と人差指間の水かきの様な部分のやや人差指寄りの所
二間 (沢田流)	人差指を曲げた時の第二関節の親指側にできるシワの端の所
勞宮	手のひらのほぼ真ん中辺り
老眼点	手のひらの小指の付け根の中央
少沢	小指の外側で爪の生え際から2mm位の所
養老	手の甲側で手首の小指側の出っ張った骨の下のくぼんだ所
中渚	手の甲側で4,5指の股から手首の方へ2cm位下がった所
大骨空	親指の第一関節の背面横紋中央
拳尖	手の甲側で中指の付け根の関節の高点
肝穴	手のひらの薬指第二関節の中央

症状別一覧表

眼精疲労 (ドライアイ)	少沢、中渚、合谷、肝穴
仮性近視	肝穴、勞宮
老眼	老眼点、養老、肝穴、
ものもらい	二間 (沢田流)、合谷
逆さ睫	少沢、二間 (沢田流)
目の充血、痛み	少沢、拳尖、中渚、大骨空
フリクテン (目星)	大骨空、養老

※眼精疲労、仮性近視、老眼等の場合は次のページ以降の目玉の体操、ツボ指圧も並行して行って下さい。

中国式目の体操（ツボ指圧）

視力減退、老眼、飛蚊症、白内障、緑内障の予防等多くの目の病気に効果があります

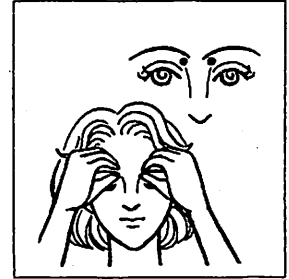
注意

- ①両目を閉じて行う。
- ②爪を短く切り、指をきれいにしておく。
- ③眼球を指で直接こすったり、強く圧迫しない。
- ④毎日、午前と午後の2回は行う様にする。

第一の目の体操 ツボ=天応（てんおう）

位置：眉頭から2～3mm下がった所の眼窩の内側の少しへこんだ所。

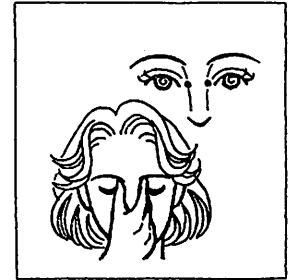
やり方：左右の親指の腹を左右の天応にそれぞれ当てます。他の指は弓状に曲げてそろえて額の上に置きます。この状態で円を描くようにツボを押しもみます。8回ずつで円の方向を変えて、8回繰り返します。計64回



第二の目の体操 ツボ：晴明（せいめい）

位置：目頭と鼻の付け根の間の小さなくぼみ

やり方：親指と人差し指の指腹を晴明に当て、つまみながら上下に揉む。8回×8回、64回繰り返す。



第三の目の体操 ツボ：四白（しはく）

位置：黒目の真下1.5～2cm位の所で骨のくぼんだ所。

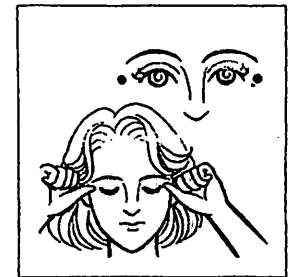
やり方：人差し指の腹で円を描くように押し揉みます。8回を円の方向を変えて8回繰り返す。



第四の目の体操 ツボ：太陽（たいよう）

位置：目尻とまゆ尻の端の中間の高さからやや耳の方へ下がったくぼみの所。（こめかみの所）

やり方：左右の親指を立てて残りの指は軽く握る。親指の腹で太陽穴を押しながら、人差し指の側面で目の眼窩の上側（眉のあたり）と下側（骨の上）をこする。先に上を4回こすり、次に下を4回こする。これを8回繰り返す。（注）「絶対に眼球を押さない事」



目玉の体操（目のストレッチ）

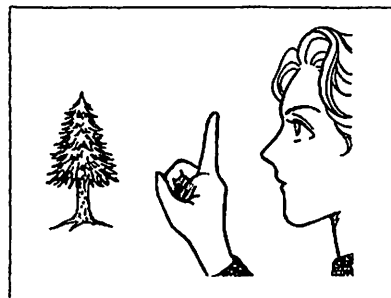
日常生活で体をあれこれ動かして使っている、ストレッチ体操のように限界まで体を動かす、伸ばすという事を行わないと体は固くなってしまいます。同様に目の疲れを取るには、目の調節を行っている毛様体、チン小帯、眼球の運動筋等を1日に何度か能力ギリギリまで緊張と弛緩を繰り返す事が重要です。

① 遠近トレーニング法

- ①はっきり見える一番近くの所に自分の指または、ボールペンなどを置き、先っぽを見る。
- ②視線の延長線上で5メートル以上離れた遠くの物を見る。

※①と②を交互にすばやく20回繰り返す。

1日3回以上3ヶ月は続けること。



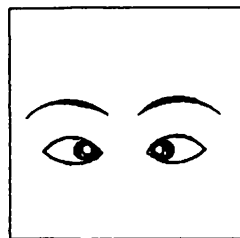
② 寄り目と反目

近くを見ている時は両目は近づいた状態で固定されています（寄り目の状態）。逆に遠くを見る時は両目はお互いに離れる様に反目の状態になります。この運動は眼球の筋肉で調節されています。近視の人はこの寄り目の状態を作る筋肉が過緊張の状態になり、反目にする筋肉の動きは弱くなっていると考えられます。

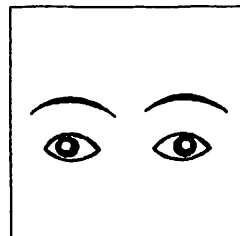
以下のトレーニングは意識的に寄り目、反目の状態を作ることによって、眼球の周りの筋肉の調整とストレッチを行っているわけです。

やり方

- ①左右の人差し指を目の前5cmの所の真っ正面でくっつける。
右目は右の人差し指先端を見る。
左目は左の " " 見る。
3～5秒ジッと見る。



- ②くっつけていた左右の人差し指を離しゆっくり間隔を30cm位まで広げていく。両目はそれぞれの指先を追いかける。
3～5秒ジッと見る。10セット～20セット繰り返す。

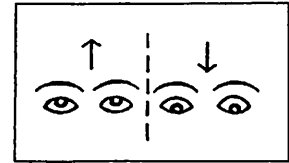


このトレーニング法は、信州大学工学部教授の松崎五三男先生の考案されたものです。「自分で治す驚異の視力回復」メタモル出版1200円という本に他のトレーニング方とともに紹介されています。

③ 上下、左右、斜め、回転の運動

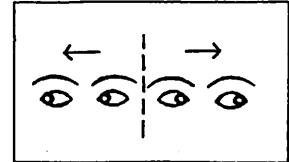
上下の運動

両目を上の方へ動かしていきそのまま3～5秒止める。
今度は下の方へ動かしていきそのまま3～5秒止める。
元に戻します。



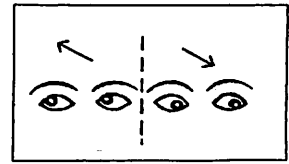
左右の運動

両目を右の方へ動かしていきそのまま3～5秒止める。
今度は左の方へ動かしていきそのまま3～5秒止める。
元に戻します。



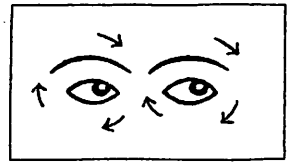
斜めの運動

両目を右斜め上へ動かしていきそのまま3～5秒止める。
今度は左斜め下へ動かしていきそのまま3～5秒止める。
元に戻します。(反対側も行います)



回す運動

両方の目玉をゆっくり時計回りに回します。
今度は反対回りに行います。



- ・目玉の体操①は主に毛様体筋、②③は眼球運動筋のトレーニングとなります。
- ・最初は1回ずつ行い、少しずつ回数を増やすと良いでしょう。なれない目玉の運動ですから、疲れを感じる様だったらその時点でやめる様にして下さい。
- ・なれたら素早く動かす練習も行して下さい。

視力回復気功

- ①両手の平を熱くなるまでこすり合わせ両手に気を集めます。
- ②両手の真ん中をくぼませて目にかぶせる。1分位目に気を送る様にイメージして、目をリラックスさせます。
気持ちもリラックスする様にします。
- ③目をつぶったまま両手をゆっくり30cm位目から離していく。
10秒位時間をおいて今度は両手を目の近く5cm～10cm位まで近づけていきます。5回～10回繰り返します。
- ④目から5～10cm離れた位置で両手をゆっくり両方共時計回りに回す。(10回位。)今度は両方共反対回りに回す。(10回位)
これを3～5セット繰り返す。

