

眼精疲労

目の疲れ・・・あなたは、どう対処していますか？
目が、かすむ・チカチカ・しょぼしょぼ・ごろごろ・・・



東洋医学では、目は肝の窮（あな）と言い、五臓六腑の精気はすべて目に注ぎ、目に現れる症状は、肝だけではなく他の臓腑の変化も反映していると捉えています。

日常生活の中で、テレビ・パソコン・スマートフォンなど、目に負担をかける機会が増えています。多くの方に、目の疲れ・肩こり・頭痛など慢性的な症状が出現しています。

ツボとは、体の不調やゆがみを、正常な状態に戻す「調整点」のことです。

目の疲れに効くツボ



- ① **攢竹 (さんちく)**
位置：眉毛の外側、左右それぞれにあるツボ。
効果：目の機能を調整。眼精疲労、視力低下、涙目など。
- ② **睛明 (せいめい)**
位置：目頭の骨のくぼみ（目と鼻を結ぶ位置）部分。
効果：目の様々な症状、疲れ目、かすみ目、花粉症、鼻の症状など。
- ③ **四白 (しはく)**
位置：目の下、目のくぼみ（眼窩）下端の下方のくぼみ（眼窩下孔）部分。
効果：眼精疲労、頭痛、めまい、顔の痙攣など。
- ④ **太陽 (たいよう)**
位置：眉毛外側と目尻外側を結んだ中間から、親指の幅1本分外側。
効果：目の様々な症状、眼精疲労、目の痛み、目の充血、かすみ目など。

<ツボの押し方>

力を入れる時に息を吐き、力を抜く時に息を吸います。
ひと押し3～5秒を目安に、3～5回繰り返します。
症状が改善しない場合は、医療機関への早期受診が大切です。

疲れ目対策

目の運動は、血流改善により、疲れ目対策に効果が期待できます。



- ① **開閉運動**
目を強めに閉じて、素早く開く（5回×3）
- ② **上下左右**
顔を動かさないように、上下左右を見る（5回×3）
- ③ **回転運動**
顔を動かさないように、左右に眼球を回す（5回×3）
- ④ **遠近運動**
近くを見て、遠くを見て、ピントの調整（10秒×3）
- ◎ **冷温対策**
疲れ目：温める、充血：冷やす（おしぼりなどを使用して冷温対策）

在宅支援の訪問鍼灸マッサージ専門店
はると在宅鍼灸マッサージ

〒733-0001 広島市西区大芝3丁目14-10
TEL082-555-3608 FAX082-836-4618
担当／兼元 <https://www.haruto22.com/>

携帯用QRコード

