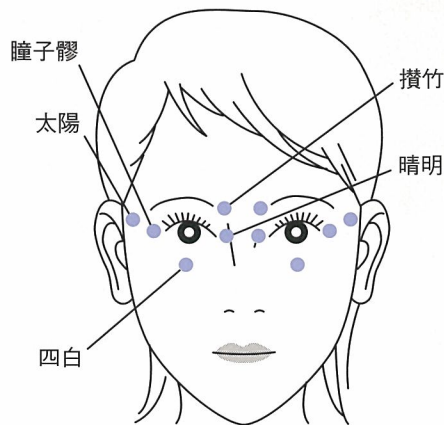


目の疲れ

「目の不調」が気になりませんか？ パソコンや携帯電話が生活と切り離せない現代、加齢による目の不調はもちろん、テレビ・パソコンなどの画像を長時間見る事による「目の疲れ」「ドライアイ」が大きな問題となっています。これはVDT症候群（ビジュアル・ディスプレイ・ターミナル・シンドローム）と呼ばれ、子供から大人まで幅広い世代で起こっています。このような状況は現代人にとって避けることができません。

そこで今回は東洋医学の中から疲れ目に効くツボについてご紹介いたします。



部 位	ツボの位置
攢 竹 (さんちく)	眉がしら
睛 明 (せいめい)	目がしら
太 陽 (たいよう)	こめかみから目尻によった少しくぼんでいるところ
瞳子膠 (どうしりょう)	目尻の横
四 白 (しはく)	目の下一寸

今日の漢方処方

杞菊地黄丸

杞菊地黄丸は、六味丸に枸杞子と菊花を加えた処方です。「疲れやすい」、「顔・手足がほてる」、「排尿時に異常がある」、「口が渇く」などの六味丸が適応する症状を持つ人で「目の疲れ」や「かすんで見えにくい」といった症状を訴える人に用いられます。

杞菊地黄丸の構成生薬

ク コ シ	ク コ シ
枸杞子	山 薬
キ ク カ	フ ク リョウ
菊 花	茯 苓
ジ オウ	ボ タン ビ
地 黄	牡 丹 皮
サン シュ ユ	タ ク シヤ
山 茱 萸	沢 瀉

● 枸 杞 ●

枸杞は、日本から朝鮮、中国に分布するナス科の落葉低木で、8月下旬に紫色の小さな花を着け、秋には赤い実を結びます。

枸杞という名は、枸（カラタチ）のようにトゲを持ち、杞（ヤナギ）のようなしなやかな枝を持つことから付けられました。果実を枸杞子といい、古くから肝腎を補い、血



を補い、視力の低下、眼のかすみ、腰や下肢の倦怠感などの老化防止、滋養強壮、疲労回復に用いられてきました。葉は煎じて高血圧・動脈硬化の予防に使われています。根は地骨皮といい、漢方処方の滋陰至宝湯、清心蓮子飲などに配合されています。