



## 10月は目の愛護月刊

10月10日は  
「目の愛護デー」

10月10日(1010)を横に倒してみてください。  眉と目の形に見えませんか？これにちなんで、昭和6年、中央盲人福祉協会が10月10日を「視力保存デー」として制定しました。戦後になって、厚生省が「目の愛護デー」と名前を変え、目の健康に関わる活動が進められています。アイバンクの開設も昭和6年とずいぶん前から実施されていたんですよ。みなさんはご存知でしたか？

‘見える’ということは、とても重要なことです。目は直径約24ミリの小さな感覚器官で、この器官を通してヒトは外界の情報を得ます。情報の約9割を‘目’から得ていると言われていて、目の健康を守ることは欠かせないことです。しかし「目が疲れて…」や「目がショボショボしてつらい！」など、目の疲れのトラブルをよく耳にします。

目の疲れが溜まると、頭痛や肩こり、腹痛、吐き気などの症状までもが出てきます。頻繁に起こる頭痛や肩こりは、目の疲れが原因という方も非常に多いのが現実です。目の疲れの多くは、目の乾きが原因とも言われています。

デリケートな目には、涙による保護が欠かせなく、目の潤いは、ふだん無意識にしている‘まばたき’によって守られているのです。

目の潤いはいつ奪われるのでしょうか？身近なところで考えられるのは、パソコンやテレビなど目を使い接しているものです。

パソコン作業などで画面に見入ると、普段1分間に10~20回しているまばたきが、1/4にまで減ってしまうそうです。エアコンが効いている場所での目の酷使は、空気も乾燥し、涙の蒸発が促進されるので、さらなる乾燥を引き起こすことになります。

目に負担を与えないためにも長時間のパソコン作業などを避け、こまめに目薬などで目をケアしましょう。

睡眠不足もまた、目に影響を及ぼします。体の働きを正常に保つホルモン分泌のバランスが崩れてからだの様々な器官に影響を与えるからです。

夜は、昼以上に目の働きを調節する必要があるため、目の負担も増え、目の疲れやドライアイを促進する原因にもなります。十分な睡眠は目のためにも重要です。

こきくじおうがん

飲む目薬「杞菊地黄丸」で目もからだも元気に！

中医学では、疲れ目は内臓の働きが悪くなったり、血が不足すると起こりやすいと考えます。目は血液を貯蔵する臓器の「肝」と深い関係があり、目のトラブルは、肝の疲労とも言えます。

目のトラブルでお悩み方には「杞菊地黄丸」がオススメです。

杞菊地黄丸は六味地黄丸に枸杞子(クコ)と菊花(キカ)を加えた処方です。枸杞子と菊花は肝を養い、目のトラブルを解消します。

目は「からだの不調を映す鏡」とも言われます。からだの不調になる前に、日々のアイケアで目を癒して、快適な日常生活を過ごしたいですね。

だって‘見える’ことは人生最大の楽しみですからね。

