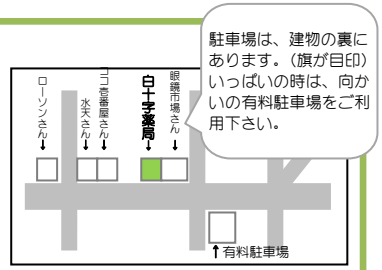




白十字薬局の ぱんだ新聞

【住所】大分市西春日町4-1 【Tel】097-536-2722
【営業時間】10:00~18:00 (日祝祭休)

No. 17
2018.6月
文責：
薬剤師 相良宇宙



駐車場は、建物の裏にあります。(旗が目印) っぱいの際は、向かいの有料駐車場をご利用下さい。

若い人も老眼に!?

急増する「スマホ老眼」の対策



老眼は加齢とともに起こる症状と思われるがちですが、最近ではスマートフォンの普及などで、若い世代にも老眼のような症状を訴える人が増えているんです。日常生活にも影響する目のトラブルはとても煩わしいもの。積極的に予防・改善して、スマホと上手に付き合っていきましょう。今回は、中国の伝統医学である中医学をもとに、スマホ老眼の対策を分かりやすく説明します。



●スマホの使い過ぎは目の大きな負担に●

一般的な老眼とは、加齢によって目の筋肉や水晶体が衰え、近くのものにピントが合いにくくなる状態のこと。「遠ざけないと手元の文字が見えにくい」「近くにピントを合わせるのに時間がかかる」「夕方、薄暗くなると見えにくい」といった症状が現れます。一方、現代病の一つとされる「スマホ老眼」は、スマートフォンなどの小さい文字を近くで見続けることで目の筋肉が凝り固まってしまうことが主な原因。その結果、ピントの調節がスムーズにできなくなり、老眼と同じような症状が現れます。

中医学では、こうした目の不調は、まず五臓の「肝(かん)」「肝臓」を養うことを基本に予防・改善していきます。肝は「血(けつ)」を貯蔵し、全身を巡る血量をコントロールする臓器なので、血が十分にあって肝が元気に働いていれば、目にも必要な血が供給され、健やかな状態が保たれるのです。

ところが、スマホの使い過ぎなどで目を酷使すると、血を消耗して肝の機能が低下しがちに。その結果、目に十分な血が行き届かず、栄養や潤いが不足して不調が起こりやすくなるのです。また、過剰なストレスによる肝の機能低下、慢性的な気・血不足なども、目のトラブルを引き起こす要因となるので注意しましょう。

スマホ老眼におススメ
『のむ目薬』
こざくじおうがん
(杞菊地黄丸)
あります!

タイプ別

『慢性疲労』対策

20~30代でスマホ老眼になると、加齢とともに症状が重くなってしまうことも。中高年以降の人は、スマホなどの使い過ぎで老眼を悪化させてしまう可能性も! 身体の中からしっかりケアをして目を健やかに保つよう心がけましょう。

目の疲れ・乾燥が気になる 「肝腎虚弱」タイプ

◆気になる症状◆

目の疲労・乾燥、視野がぼやける
近くにピントが合いにくい、めまい
症状の長期化、耳鳴り、集中力不足
物忘れ、脱毛、若白髪、腰痛、月経不順

●養生ポイント●

スマホなどを長時間使い続けていると、目を酷使して体内の血を消耗し、肝の血不足を招くことに。その結果、肝の機能が低下して目に十分な血が送られず、栄養や潤い不足から不調が起こりやすくなるのです。また、肝と腎は密接に関係する臓器。「腎」の蓄える「精」(生命エネルギー)もまた目のエネルギー源となるため、目のトラブルを改善するためには、肝と腎を一緒に養うことが大切です。

★摂り入れたい食材★

肝・腎を養い、目の状態を良く
ごま、くるみ、クコの実、松の実
桑の実、山芋、羊のレバー、うなぎの肝
なまこ など

目の充血や痛み要注意 「肝鬱気滞」タイプ

◆気になる症状◆

ストレスで目の症状が強くなる
目の痛み、目の充血、頭痛、肩こり、
まぶたがピクピクする(チック)
イライラ、不安感、焦燥感、月経痛、舌
辺が紅く苔が乾燥している など

●養生ポイント●

イライラや憂うつ、過剰なストレス等の精神トラブルを抱えていると、肝の機能が低下して気の巡りが滞りがちに。その結果、気や血がスムーズに巡らず、目の不調も起こりやすくなります。このタイプは、精神状態が悪くなると目の症状も悪化しやすいので注意! ストレスを上手に発散して気持ちにゆとりを持ち、肝の働きを整えるよう心がけましょう。

★摂り入れたい食材★

ストレスを発散させて肝を健やかに
菊花茶、ジャスミン茶、桑の葉茶、緑茶、
ミント、あわび、さざえ、あさり、牡蠣、
レモン、酢 など

慢性的な目の疲労感 「気血不足」タイプ

◆気になる症状◆

ふらふらする、視力の低下、目の乾燥、
疲労感、倦怠感、めまい、不眠、少食、
軟便、脱毛、若白髪、月経量が少ない、
舌の色が薄い など

●養生ポイント●

過剰なダイエット、食事の不摂生、胃腸虚弱などが続いていると、十分に栄養を摂ることができず、気・血が不足した状態に。その結果、目の状態にも影響して視力の低下、目の疲れや乾燥といった不調が起こりやすくなるのです。月経のある女性は、特に血不足を招きやすいので要注意。胃腸を整えてしっかり栄養を補い、睡眠を十分に摂って、不足しがちな気・血を養うよう心がけましょう。

★摂り入れたい食材★

気・血を養い、目に栄養を
クコの実、ブルーベリー、ぶどう、干し
ぶどう、なつめ、レバー、にんじん、ほ
うれん草 など

暮らしの養生

●30分使ったら5分休む。休憩中は遠くを見る、長時間の使用を避けるなど、使い方を意識して。

●睡眠を十分とって、目の疲れを癒すことも大切。
●スマホを使った後は、目のマッサージを習慣に。

目効薬

攢竹(さんちく): 左右の目頭の内側のくぼみ
睛明(せいめい): 左右の目頭の上のくぼみ
四白(しはく): 左右の目の真下
太陽(たいよう): こめかみのやや目尻寄りのくぼみ
風池(ふうち): 首の付根、後頭骨の下のくぼみのところ
合谷(ごうこく): 手の甲、人差し指の骨のキワ



更年期をラクに Vol.3 過ごす方法



更年期の症状をなるべく穏やかにするには、
身体のバランスを整える中医学の養生法がぴったりです。
不調のタイプ別の養生についてお伝えします！

- ① ほてりや冷えが気になる腎(じん)の不調タイプ(5月)
- ② 不眠や動悸が気になる心(しん)の不調タイプ(6月)
- ③ イライラや憂うつ感が強い肝(かん)の不調タイプ(6月)



◆不調のタイプ別養生◆

●不眠や動悸が気になる心(しん)の不調タイプ●

「心」と「腎」は火と水の関係

「腎」には、「心」の陽気が高まり過ぎて熱が発生しないように抑える役割があります。反対に、心の陽気は腎を温めて、その機能が正常に働くよう助けています。このように、心と腎は“火と水の関係”のように互いに協調して、バランスをとりながら活動しています。

更年期になって腎の機能が低下すると、心の陽気を上手く調節することができなくなり、熱がこもった状態に。その結果、精神状態をコントロールする心の機能が低下して、動悸や不眠といった症状が現れるのです。

主な症状

- 動悸
- 不眠
- 不安
- 集中できない
- 舌の色が淡い



◆食の養生◆

血を補いながら、こもった熱を冷まして
心を安定させることがポイント

- なつめ
- 小麦
- 百合根
- 苦瓜
- ぶどう
- ワイン
- 竜眼肉

●イライラや憂うつ感が強い肝(かん)の不調タイプ●

心の不調は「肝」の養生がポイント

精を貯蔵する「腎」と血を貯える「肝」は、“肝腎同源”“精血同源”といわれ、互いに補い合う臓器。そのため、加齢によって腎の機能が低下すると、肝に貯える血も減ってしまいます。“陰”の要素である血が不足すると、肝には余分な熱が発生し、些細なことでもイライラしたり、怒りっぽくなったりします。また、肝には「気」の流れを整えてストレスをコントロールする働きがありますが、強いストレスを受けるとその機能が低下。気の流れが滞ってストレスを上手く発散できず、さらに血の巡りも悪くなる瘀血が発生して痛みの症状が現れることもあります。

主な症状

- 憂うつ感
- 怒りっぽい
- 胸やわき腹の川
- 重苦しさ
- 片頭痛
- 関節痛
- 耳鳴り
- 冷えのぼせ



◆食の養生◆

基本の腎を補いながら、ストレスを発散
させて気・血の流れをよく

- ギャミシイ
- クコの実
- 菊の花
- 鶏肉
- 豚ヒレ肉
- そば
- 栗
- 黒さくらげ 等



更年期をラクに過ごすためには”怖がらないこと”“がとても大切です。だれにでも訪れる人生の通過点ですから、この時期の身体や心の変化をきちんと理解して”自然なこと”と前向きに受け止めるようにしてください。症状が辛いときは、ためらわず周囲の人に話すことも大切。家族や友人のサポートは更年期を乗り切る強い味方になります。無理をせず、心も身体もリラックスして明るく過ごすよう心がけましょう。

温灸始めました♪



1回
500円



◆第4回家庭に役立つ漢方講座◆

～生理痛はないのは当たり前！～
日時/7月1日(日) 13:30~15:00
場所/白十字薬局(変更有) 参加費/1,000円



月	火	水	木	金	土	日
				1	2 研修の為 14時まで	3 定休日
4	5 漢方相談 14:00から	6	7 漢方相談 12:30迄	8	9	10 定休日
11	12 漢方相談 14:00から	13	14 漢方相談 12:30迄	15	16	17 定休日
18	19 漢方相談 14:00から	20	21 漢方相談 12:30迄	22	23	24 漢方講座 In 珍珠
25	26 漢方相談 14:00から	27	28 漢方相談 12:30迄	29	30	7/1 第4回 漢方講座

『結~YUI~』

★お父さん★

実家の父は、貴禄がよく強面。そして、頑固おやじ。父の言うとおりにするのが嫌で、反発してた時期もありましたが、娘が産まれてからの主人の様子を見ていると、父の口うるさかった意味が分かるような…(^^) 娘のことが大好きで、心配でついつい…。(~~) そんな家族のことを考え、毎日頑張ってくれているお父さんたちに、



『結~YUI~』からのプレゼント

父の日(メンズ)キャンペーン(6月1日~6月31日まで)
*男性ならだれでもOK!女性も、通常料金となりますがご主人・お父さんと一緒にご予約いただくとキャンペーン価格にて施術させていただきます♪

◎耳つぼジュエリー◎

- ◇耳ストレッチのみ (500円→300円)
- ◇肌色タイプ1粒 (200円→100円)

◎父の日プレゼントセット

- ◇メンズスキンケアトライアルセット (耳ストレッチ、または、ハンドマッサージ付) 734円(税込)

*男性の3大悩みヘアプローチ
(①ベタベタ・乾燥②ゴワゴワ感③過酷な環境) 素敵なお父さんプロデュースしてみませんか?

詳しくは、Facebook または店頭にてご確認ください♪

[お問合せ] ✉ yuimimi325@gmail.com

営業時間/10:00~18:00

定休日 /日曜・祝日・木曜13時~

漢方相談 午前中10:30~12:30 (最終受付11:30)

午後 14:00~18:00 (最終受付17:00)

火曜日の相談は、午後のみ、木曜日の相談は、午前中のみとなります。

漢方相談は、完全予約制です。研修会等で対応できない日もございますので、必ず事前に電話での予約をお願いします。

E-mail: hakujiujikanpou@outlook.jp HP: //www.kanpou-oita.com/

Facebook (白十字薬局) にて、豆知識や体験談など配信中!