

月刊 本草閣 かわら版

2月5日 第123号



発行所 和薬・漢方 本草閣
「本草閣かわら版」
林 譽史朗 著
よもやま話 松岡
編集 川出
[文責 林 譽史朗]

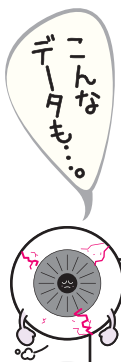
乾燥 注意報 発令中!!

この冬はとても空気が乾燥している上、エアコンが空気をより乾燥させています。そんな中パソコンで仕事したり、長時間テレビを見たりをすると、目の乾燥と目の酷使によるダブルパンチでドライアイになりやすくなります。

視線を動かさずパソコン、テレビ等を見続けることは、目の血流を悪くし、眼球の周りの筋肉に疲労が溜まります。

また、コンタクトレンズの使用は目にフタをした状態になるので、ただでさえ目が乾きやすい中、冬の乾燥と重なる、乾燥した眼球内でコンタクトが動くことになり、傷が付きやすくなります。

ドライアイは、単に眼が乾燥するだけではなく、進行すると角膜に傷がつく、視力低下、コンタクトがつけられない目になる等、様々な症状を引き起こす原因となり、また、疲れ目も蓄積すると、視力低下、眼痛、頭痛、吐き気等に繋がります。ドライアイ、疲れ目は加齢とともに起こりやすくなり、女性に多い症状です。目薬のみでは、限界があります。漢方薬で体の中から潤し、ドライアイを予防・治療されては如何ですか？

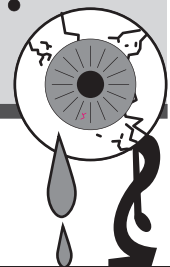


まばたき平均回数 (1分間)	通常時 20回 読書時 10回 パソコン時 5回
----------------	--------------------------------

オフィスで働く人の3割、コンタクトレンズをつけている人4割がドライアイ

目の中カサカサ? ジンジン疲れ目?

ドライアイ・疲れ目で困っておられませんか??



オススメ 漢方薬

・杞菊地黄 (エキス散又は丸薬)
・八つ目鰻 (軟カプセル)

この二つの漢方薬を併用する事により、腎 (漢方で言う下半身全体・腎膀胱・子宮卵巣・下肢...) の血の不足を補い、元気にし、目の疲れをとり、目に潤いを与え、また、視力回復、白内障、緑内障等の予防にもなります。

予防法・養生法

- ・パソコンの画面に遮光版をつける
- ・目の位置より低い位置に画面・TVを
- ・タバコの煙を避ける。
- ・加湿器と暖房はセットで
- ・1時間に10分目を休める
- ・目にホットタオルをあて、血行良く
- ・意識して瞬きをする
- ・夜更かしをせず、睡眠をしっかりと夜になると涙の量が減る
- ・お酒を飲みすぎない
飲みすぎると、体がある種の脱水症状になりドライアイになりやすい
- ・目薬は防腐剤の入っていないものを

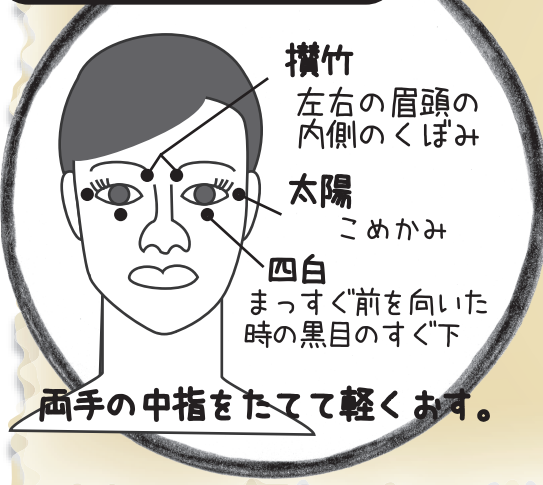
あなたのドライアイ度チェック

- 目が
- ① 乾く
 - ② 充血しやすい
 - ③ 疲れやすい
 - ④ しょぼしょぼする
 - ⑤ 重く感じる
 - ⑥ 10秒以上まばたきをせず、目を開けていられない
 - ⑦ ゴロゴロする
 - ⑧ かゆい
 - ⑨ 痛い
 - ⑩ 何もしないのに涙が出る
 - ⑪ 以前より光がまぶしい
 - ⑫ 少しの風で目が痛む。
 - ⑬ 物がかすむ
 - ⑭ 目やにが多い
 - ⑮ コンタクトレンズが痛い

項目のうち当てはまった数が

- 0 今のところ〇
- 1~3 ドライアイになりやすい
- 4以上 すでにドライアイの可能性

ドライアイ・疲れ目にいいと言われるツボ



両手の中指をたてて軽くおす。

民間薬よもやま話

第68回

八ツ目鰻のキモの油 杞菊妙見丸

八ツ目鰻のキモの油

八ツ目鰻にはビタミンAが豊富に含まれており、栄養分や薬効成分は特にキモ (肝臓) に凝集されています。

そのため、「八ツ目鰻のキモの油」は、夜盲症、目の乾燥感、授乳期、病中病後、発育期のビタミンA補給に特効があると言われています。

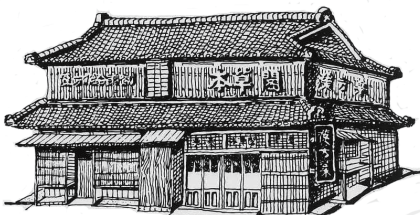
ぼくの 名前の由来は「眼が八つある鰻」という意味ではなく、眼と似た七つ並んだエラ穴を、後ろから数えて「八つ目が眼」だからだよ!

杞菊妙見丸

日々の過労やストレス・過労などで失われ、いく体全体の潤いを増やしてくれる漢方薬の一つに、「六味地黄丸」というお薬があります。この「六味地黄丸」に、昔から疲れ目に良いと言われている「菊花」と「枸杞子」を加えたものを「杞菊地黄丸」といい、杞菊妙見丸として売られています。目の潤いを増し、炎症・充血などを抑えてくれる働きがあります。

和薬・漢方の本草閣 本店 (JR鶴舞駅西)

〒460-0012 名古屋市千代田5-21-17
TEL (052)241-3388 FAX (052)241-3443
JR中央線・地下鉄 鶴舞駅下車
E-Mail kanpouyaku@honsoukaku.co.jp
予約:可



営業時間 10:00~19:00
定休日 一・木・日曜 祝日 一・木・日曜以外営業

http://www.honsoukaku.co.jp/

和薬・漢方の本草閣 緑店 (滝の水公園西)

〒458-0016 名古屋市緑区上旭1-622
TEL (052)899-0221 FAX (052)899-0236
・名鉄バス 鳴海駅より 滝ノ水口 下車
・地下鉄 野並駅より 市バス(大清水行・太子行) 滝ノ水公園下車
E-mail midori@honsoukaku.co.jp 予約:可

* かわら版はメールでの配信も行っております。