

Lighthouse®

ロサンゼルス生活情報誌

FREE

NO. 427 10/16 2006
月2回発行
【次号は10月18日(水)発行予定】

www.us-lighthouse.com

〈アメリカで暮らす人、アメリカを目指す人の道しるべでありたい。〉
そんな思いからライトハウス(灯台の意)と名付けました

永住権抽選プログラム
DV-2008 応募受付開始
詳細は 39 ページ

ライトハウス
特撰
電話帳



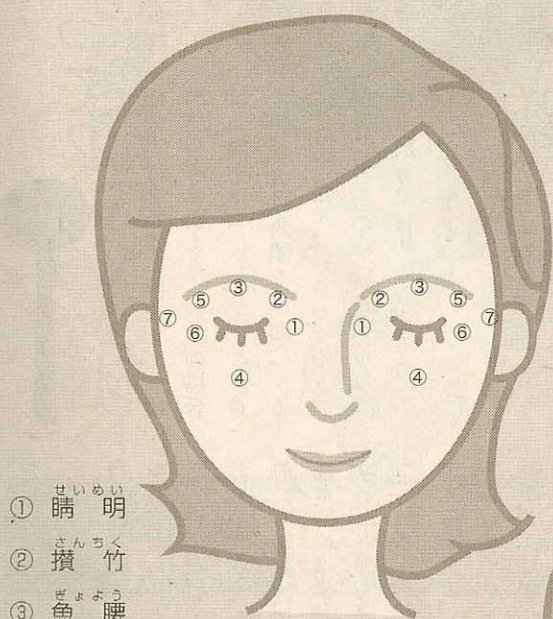
目の健康と

レーシック最前線

疲れ目・ドライアイに 目のツボ刺激

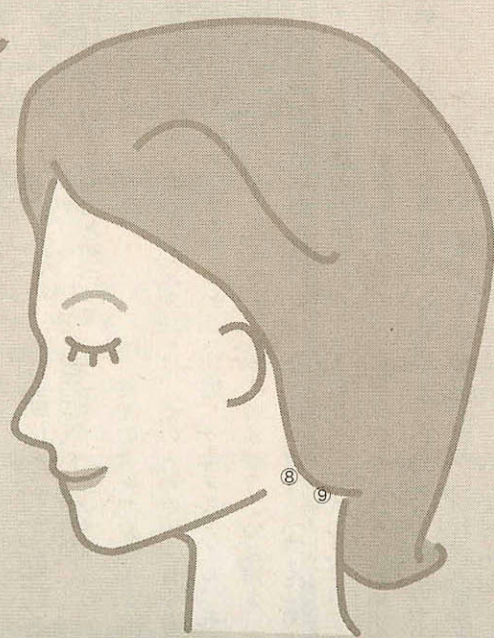
目の疲れ、ドライアイ、目のけいれん、視力低下を抑えるだけでなく、目の下のクマやシワ・シミの予防にもなる

- ① 両手の平を合わせてこすり温める。その手で数秒間、目をおおうようにかぶせる
- ② 次に、軽くげんこつに握った手を、手の甲を上にしてこすり合わせ、温まった人差し指と親指の部分で目の周りのツボ(①~⑦)をキュッキュッと押していく。顔の中心から外側に向けて手を移動させる
- ③ 首の後ろのツボ(⑧⑨)は、手を開いて親指を下にし、手をのせるような形で頭にあて、親指でツボを刺激する。この時、親指をその位置にあてたまま、少し首を後ろに倒すと、うまく指がツボに入り、効果を高める



- ① 睛明
- ② 攒竹
- ③ 魚腰
- ④ 承泣
- ⑤ 糸竹空
- ⑥ 瞳子膠
- ⑦ 太陽

- ⑧ 風池
- ⑨ 天柱



取材協力
Art of Asia Healing Medicine
Masako Sasaki L.Ac
239 S. La Cienega Blvd. Suite300, Beverly Hills
☎ 310-447-8526

眼科治療との併用で
早期回復も
中国では昔から、症状に合わせた鍼灸のツボ治療や漢方薬を処方し、目の病気の進行を遅らせたり、症状を和らげたりしてきた。眼科専門の鍼灸師もあり、鍼を使った目の手術も行われてきた。「鍼による目の治療

は、傷口も小さく、身体への負担も少ないため、回復も早いという点で、最近その手法が見直されてきています」と佐々木漢方医。
鍼で視力の回復も可能。その場合、要所となる目のツボを刺激すると共に、視力低下の原因となる肝臓や腎臓のツボも刺激して肝臓の血液を増やし、腎臓の機能を高める。要所、要所の治療だけでなく、全体のバランスを考えた治療が東洋医学のやり方なのである。



「身体の中でも目は1番エネルギーを使います。いたわってください」
(佐々木漢方医)

「最近、レーシック治療を受ける方も多くなっていますが、術後に鍼灸治療を受けに来られる患者さんが増えています。免疫力をつけて術後の回復を早めるといふ効果があります」。
目は全身でも1番エネルギーを使うところ。体調が悪い時は目をつぶってゆっくり休む方が良く、眠れない夜でも目をつぶっているだけで、エネルギーの消耗を抑え、身体を休めることになる。最後に佐々木漢方医から、自宅でもできる疲労回復のツボを教えてもらった。

目は肝臓の窓!? 東洋医学の「目」



東洋医学の世界では、目の健康について、どのように考えられているのだろうか。ビバリーヒルズで鍼灸と漢方処方を行うアト・オブ・アジア・ヒーリングメディスンの佐々木昌子漢方医に聞いた。

「東洋医学の原理に基づくと、目は「肝臓の外候」と呼ばれ、目は肝臓の状態を表すと言われています。また、肝臓は血液を貯蔵し、目を潤す臓器と考えら

下しているものと考えられています」と佐々木医師。目と内臓に密接な関係があるというのは驚くべきことである。腎臓は水の要素、心臓は火の要素と言われており、腎臓(水)が弱ると心臓(火)が強くなってバランスを崩し、血圧が上がったり、ドライアイや目の充血などを起こしたり、視力低下が起こったりするのだそう。

「最近、子供の近視が増えていますが、テレビやコンピューターの普及により、目を使いすぎて血液が極端に消耗し、それが近視の1つの原因になっている

「最近、視力については、「肝臓も大変に重要な臓器ですが、遠視の人は心臓の機能が低下しており、近視は腎臓の機能が低