

目の疲れ・目の痛み

中医学では「肝は目
に開く」と言い、肝の
疲れは目にあらわれる
と考えます。肝がきれ
いな血液を
たつぷり蓄
え、その血
液を目にス
ムーズに送
り届けるこ
とで、目が
栄養で潤
い、本来の
働きや健康を保つこと
ができます。

という言葉があります。目の使い過ぎによる痛みは、肝から流れてくる目の血液が足りずに、栄養不足・潤い不足が起こり、目を滋潤できなくなり、痛みが起こると考えます。

阿部 佐知子の
国際中医師



<第五十九話>

目の潤いを
補い、痛みを
緩和できる洗
肝明目湯（せ
んかんめいも
くとう）は目
の痛みのある
方にお勧めの漢方薬で
す。

起きている間は常に

目を使いますが、目を

また、「不通則痛（流

使つことで血液が消耗
されます。消耗が進む
と目の疲れ、ドライア

また、「不通則痛（流
れが通じていないと痛
む）」「不栄則痛（栄養

◆飯島仁生堂薬局本店
足立区千住1-29-2
☎3881-2273
<http://www.jinseido.co.jp>