

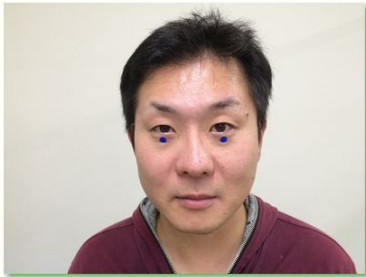
あいはら鍼灸整骨院のホームページができました。

<http://www.aihara-seikotsu.com> にて『院長通信』を連載しています。是非、御覧下さい。

第102回【ツボを押してみよう！ <ドライアイ（目の乾き、涙目）編>】

勉強や仕事などでパソコンを使い続けたり、携帯電話や家でテレビを見たりと、日常生活ではかなり目に負担をかけていることが多く、瞬きの回数が少なくなり涙の量が減ることによってドライアイになりやすくなります。そうすると目の角膜や結膜に傷がつきやすくなり結膜炎や角膜炎を起こしやすくなります。また、痛みや刺激で涙がポロポロ出てしまうのもドライアイの症状のひとつで、加齢などに伴って涙を排泄する機能が低下してうまく涙をコントロールできずに涙目になってしまうこともあります。これからは特に乾燥しやすい季節なので注意しましょう。今回は、ドライアイ（目の乾き、涙目）を解消させるために使えるツボを紹介したいと思います。

■※■ 承泣（しょうきゅう） ■※■



目を保護する涙をコントロールするのに効果的なツボです。

<ツボの見つけ方と押し方>

正面を見て、黒目の真下で目を囲む骨の内側のところがツボです。押すときは、両手の中指の先をツボにあてて、息を吐きながらゆっくり押し、吸うときは、力をゆるめて押しましょう。目の周りは敏感なので強く押しすぎないようにしましょう。

■※■ 曲泉（きょくせん） ■※■



東洋医学的に目との関係が深い「肝」に働きかけるツボで、目に痛みがあるときは局所へは刺激がしづらいので、脚にある曲泉を刺激して涙目の症状を緩和するのに効果的なツボです。

<ツボの見つけ方と押し方>

膝の内側にあり、膝を深く曲げた時にできる横ジワの先端のところがツボです。押すときは、親指をツボに当てて、息を吐きながらゆっくり押し、吸うときは、力をゆるめて押しましょう。

△▼△ツボを押すときのポイント△▼△

左右を比べて気になる方から押していきましょう。片側5～10回くらい押し、気持ちの良いくらいの強さで押し、決して無理に強く押さないようにしましょう。