

## 「眼の養生」

パソコン(以下PC)、スマートフォン(以下スマホ)、テレビ、日常的に長い時間を共にし、これらの入り口となる「眼」は、休む間も無く働きます。

草木を見る、山を望む事に比べると、PC、スマホ、テレビを見る事は眼にとっては重労働です。

近視者は激増、近視の低年齢化、スマホ老眼、眼の不調が増えています。

東光庵にいらっしゃる方の中でも、スマホの影響による、眼、肩、腰、自律神経の不調がみられます。

### スマホにご注意を

PC、スマホ、テレビから目を守るに有効なのは距離をとること。

距離を取るだけでとても効果的です。テレビは距離を離せるので、そのようにしましょう。

問題はPCとスマホです。手の長さ以上には距離は取れません。

特に距離の近いのがスマホ。手を伸ばして操作している人はいませんか。



スマホ操作の際、画面までの平均距離は19cmと言われています。その距離で細かい文字などを見るとどうなるか、「寄り眼」になります。

日本人は少し眼が外に向く体質なので、真ん中に寄せるには神経、筋肉を集中させます。これは眼に大きな負担となります。

眼の前に指を一本立てて、それを見て寄り眼をします。30秒ほどやってみましょう。指以外の風景がぼやけて、眼も疲れてきませんか？

スマホを操作しているときはこの状態に近いのです。

読書も本との距離は近くなりがちですが、ページをめくる時に視線が外れます。視線が外れると眼の小休止となり、疲労防止となります。

スマホとPCは一時の休憩を取らずに画面を見続けてしまうので、疲労が溜まる一方となります。

また、疲労が溜まってくると姿勢にも疲労が波及します。

頭は前に垂れ、猫背となり胸をつぶし、腹をつぶし、呼吸が浅くなり循環が悪くなり、首肩コリ、頭痛、便秘、自律神経異常までも引き起こします。

これらを防ぐ結論

必要以上使わない事、これが最も大事。



こまめに(読書と同じ1〜2分に一回)視線を外す。

20分見たら、1〜2分は視線を遠くに外す。

良い姿勢を維持する。姿勢悪化は疲労の悪循環となります。

基本的な対応が一番効果的です。知りたいことや楽しいことがいっぱい詰まっているかもしれないが程々にしましょう。

ブルーライトについて

「ブルーライト」パソコンやスマホが放つ光の一種です。この光には交感神経を活性化させる作用があり、浴び続けると交感神経優位が強くなり、眠りにくく、疲れやすい、頭痛がするなど自律神経の症状も出てきます。

特に副交感神経優位の時間である夜。一日頑張つて、体は休もうとしている時に活性させるようなブルーライトを浴びるとリズムが狂います。

眠りに入るまでに時間がかかる、夜中に起きてしまうという症状がある人は、寝る前のスマホをやめる、一度目が覚めた時にスマホで時間を確認することをやめる事を実践しましょう。

それだけでも睡眠の質は上がります。肩コリや頭痛にも、ブルーライトや寄り眼が関わります。スマホにしてから不調が増えた方は、使用頻度を抑えましょう。

ブルーライトカット眼鏡についてですが、ブルーライトの影響をどれだけ受けるか個人差があるので、ブルーライトカット眼鏡でどれ程の効果があるかもまた個人差があるようです。

不調を抱えている方は試してみると良いと思います。

ただ、注意点もあります。

自然界には眼に良い光が沢山あり、その光を見る事で眼が良くなるという光もあります。

ブルーライトカット眼鏡は、その光も遮断してしまいます。

疲労軽減に効果的だけど、疲労回復の妨げにもなってしまう要因があるので、仕事用はブルーライトカット眼鏡で仕事以外は普通の眼鏡という使い方も良いかと思えます。

同じことが窓ガラスにも言えます。

近年は窓ガラスのほとんどがUVカットで紫外線を除去しています。

紫外線を除去するが為に、眼に良い光も入り辛くなります。

家の中で遊ぶ子より、外で遊ぶ子の方が視力が良いというデータがあり、その一つの要因は太陽光を見ているからという説があります。

適度に外の光を見る事は大事なことです。ね。

運動不足を解消して、体の血流を促進させる為にも、スマホを置いて、散歩に出てみると良いでしょう。

### 眼鏡・コンタクトレンズについて

#### ・眼鏡の選び方

私が眼鏡を必要としないので、実感を持ってお伝え出来ないのが残念ですが。

眼鏡を選ぶには技術が必要です。世界では眼鏡技術者に国家資格が与えられています。日本では未だありません。

眼鏡屋のホームページを覗いても、価格やファッション性を一番に売り出している所が多くみえます。

体の一部となる眼鏡、しっかりと合う眼鏡を選びましょう。

国家資格はありませんが、日本にも眼鏡の専門学校が5校あり、3年以上の教育を施し眼鏡技術者を養成しています。卒業して認定試験に合格した人を「認定眼鏡士」として平成13年より認定・登録しています。

この資格の有効期間は3年間。

資格維持には眼の事、眼鏡の事、新しい知識、技術についていく為に、生涯にわたり講習を受け続ける事が定められています。

認定眼鏡士のいる眼鏡屋はインター

ネットで調べられます。その方に眼鏡選びをお願いするのも良いかと思えます。

他にもイワキメガネ、オグラ眼鏡店は長い研修、社内試験があり、二年目以降に店頭立つことが許されるそうです。

そういう眼鏡屋も安心ですね。

「その内に慣れてきますよ」と眼鏡屋さんと言われる事多くないですか？

細かいフレームの遠近両用メガネを使用していませんか？

それは間違い。眼の事、眼鏡の事、あなたの事を理解していない眼鏡屋かもしれません。

ちゃんと眼にあった、その人の生活にあった眼鏡をビシッと決めてくれるのが良い眼鏡屋です。

今、何に困っているのか、スポーツをする、手元を見る事が多い、手元を見ながら遠くも見ることが多い、外にいる事が多い、PC作業が多い、自分の生活を伝えると、それに合った眼鏡を選んでくれます。

老眼を認めたくない、老眼鏡や眼鏡を作る事をためらう方もいますが、眼の不具合は体の不調を作ります。若々しい体でいる為に、眼と眼鏡は大事にして下さい。

・コンタクトレンズのこと

コンタクトレンズはあまりお勧めできません。

外国人と日本人では眼のカーブが異なり、外国人の眼のカーブの方が小さいのです。売られているコンタクトは外国人のカーブに合わせています。

小さいカーブのコンタクトを入れるので、眼は窮屈で充血、ゴロゴロ、傷ができるという不調につながります。

日本製コンタクトはシアアの1割程度しかなく、その製品も残念ながら外国人の眼に合わせたカーブの物となっているそうです。

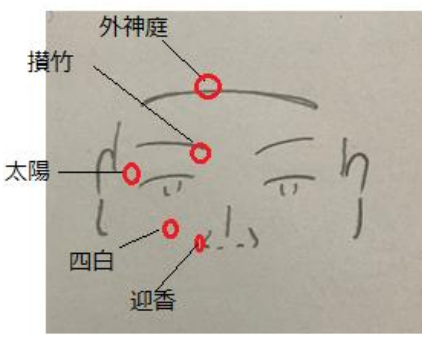
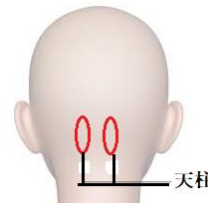
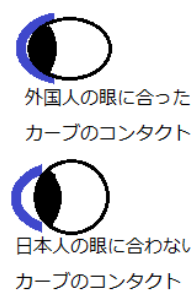
### 眼の養生

先瀉後補、原因の除去が先で、その後必要な物を補うというのが養生の鉄則です。

使用頻度を減らす、疲れさせない事がまず大事。その後の手当てとして。

合谷、尺沢、天柱で疲労度を知り血流改善。

眼が疲れてくると反応が出やすい経穴で治療効果もあります。合谷と尺沢はお灸もおすすめ。



眼のまわりの経穴指圧で眼をほぐす。

太陽、攒竹、四白、迎香、外神庭

指圧は軽く抑える程度。

眼を温めて血流改善。

出血している場合を除き、眼は温めて血流を良くするのが効果的。玄米糠カイロなどで温めてあげると良いでしょう。

東光會体操講座。

6月6日水曜17〜18時、南部公民館和室。会費1000円、予約不要。

体の声を聴きながらストレッチ、運動。自分の体との向き合い方を感じます。

東光庵鍼灸指圧施術所

鍼灸あま指師

熊岡央企

「HP・ブログにて養生法・情報公開中。」

