



## 自分でできる目のヘルスケア ～杞菊茶～

漢方には「肝は目に通ず」という言葉があります。目の病気は漢方的には「肝」という臓器と関係が深いと考えます。ただ、ここでいう「肝」とは現代医学的の「肝臓」ではなく、自律神経の働きや血流、感情のコントロールなどを反映した、漢方独特の考え方に基づいた働きをもつ臓器です。

現代社会はパソコンやスマートフォン、タブレット端末の使用頻度が極めて高く、常に目を酷使する状況にあります。また、ストレス社会とも言われるほど、現代人は常に精神的な重圧にさらされています。

目の酷使や精神的ストレスは「肝」の働きを衰えさせ、目のトラブルを生じやすくさせてしまいます。その結果、視力の低下、目の乾燥、かすみ目、眼精疲労などが現れやすくなります。

目のトラブルは肝の働きを改善してあげることがとても重要です。そこでおすすめなのが「杞菊茶(こぎくちゃ)」。

漢方には「代茶飲」という考え方があります。直訳すれば「茶に代えて飲む」という意味ですが、まさにその意味の如く、お茶感覚で普段の水分補給の代わりに飲む、ということです。

中身はクコの実と菊花のたった2種類。いたってシンプルです。飲み方も簡単。クコの実と菊花、それぞれ3グラムをティーポットに一緒に入れて熱湯を注ぎ、5分ほど蒸らせば出来上がり。お湯を継ぎ足しながら1日の水分補給とすれば、生薬の効能も合わさって一石二鳥です。生薬の分量やお湯の量を変えて、お好みの味に調整するのも宜しいかと思えます。

### クコの実 (生薬名：枸杞子 (くこし))

中華料理でお馴染みの赤い小さな実です。

杏仁豆腐の上に乗っているという認識は広いものの、目の働きを助けてくれるという作用はあまり知られていないかもしれません。

肝の働きをサポートしてくれる効果があり、目のトラブルにおいては菊花とセットで使われます。お茶請代わりにそのまま食べてもいいですね！



### 菊花 (きくか)

杭州産の「杭菊花」が有名です。

「養肝明目」、つまり肝を養い目を潤し、視野を明るくする働きがあるとされています。

韓ドラ時代劇の中でも、宮中の王様が政務で酷使した眼の疲れを取る為に、菊花茶を飲むシーンが散見されますね。お湯を注ぐととても綺麗ですよ。



現在、秋英堂治療院では主に眼科疾患を中心に鍼灸治療を行っておりますが、鍼灸治療に漢方茶を組み合わせれば相乗効果が期待できます。古くから、「漢方は体の内側から、鍼灸は体の外側から治療する」という考え方があるように、もともと鍼灸と漢方薬は併用するのが本来の姿なのです。菊花、クコの実は漢方薬局で入手できます。