

## 目のトラブルには「眼筋さすり」が効果的！

### ◆ 眼球に血管は通っていません

目の血流を改善すれば、目のトラブルも改善すると説明してきましたが、実は、眼球には血管は通っていません。「それじゃ、意味ないじゃん」とがっかりしましたか？大丈夫です。緑内障を説明した節（18ページ）で述べた通り、眼球には房水ぼうすいという液体が流れていて、目に酸素や栄養素を与えるとともに、老廃物を運び出しています。

房水は体液のひとつですから、気・血・水で言うところの「水」に当たります。

たとえば、緑内障の進行・悪化を防ぐために、房水の流れをよくしようと思ったらどうしたらよいと思いますか？ そうです、気や血のめぐりをよくすれば、それに連動して、水の流れもスムーズになるのです。

もう、おわかりですよ。脳の血流を改善するツボである脳点を刺激することで、水、すなわち房水のめぐりを改善する——それがねらいなのです。

### ◆ 「眼筋さすり」とは目によいツボをさすること

目は、水晶体の厚みを調節している毛様体筋をはじめ、さまざまな筋肉の動きに支えられています。本書では、これら眼筋や目のトラブルによいツボとその周囲（ゾーン）をさすることを総称して、「眼筋さすり」と表現します。

詳しい手順はPART3に譲りますが、「眼筋さすり」は、顔や頭をさするだけです。最初に脳点さすりをしたあと、目によいツボを順にさすっていくことで、目とその周辺部位の血流を改善し、仕上げに眼筋の筋肉トレーニングを行なうことで、目のトラブルを改善し、よい状態を維持していくというものです。

「鍼灸や漢方薬などの東洋医学は即効性に乏しい」という声をよく聞きますが、そうではありません。特に「眼筋さすり」を行なうと、目の疲れがすみやかに取れることが実感できるはずです。家でも職場でも外出先でも、あつという間にサッとできますから、目が疲れたなと思ったら、すぐにやってみてください。

大切なのは、1日に1回でいいので、毎日続けて行なうことです。とはいえ、やればすぐに効果が感じられるでしょうから、継続も苦にはならないはずです。