

月刊 ゆがの通信

2018年1月号

発行：ゆがの薬局

若い世代にも急増する「スマホ老眼」 「杞菊地黄丸」で早めの対処を！

スマホの使い過ぎで老眼？

一般的な老眼とは、加齢によって目の筋肉や水晶体が衰えて硬くなり、調整機能が低下することで近くのものにピントが合わなくなる状態です。通常では初期症状が合われるのは四十五歳がピークといわれています。「遠ざけないと手元の文字が見えにくい」「夕方、薄暗くなると見えにくい」というような症状が現れます。



ところが最近二〜三十代の若い世代にも老眼と同じような症状を訴える方が増えています。「スマホ老眼」と呼ばれる症状ですが、スマートフォンなどの小さい文字を近くで見続けることで目の筋肉が凝り固まってしまい、ピントの調節がスムーズにできなくなりスマホから顔を上げると遠くがぼやけていたり、見えづらいつらいつと感じてしまいます。このような症状が続くとピントの調整が利かなくなり、近くもぼやけ

たり見えづらいつらいつという老眼と同じような症状が現れてきます。「スマホ老眼」はほとんどが一時的なものです。が、繰り返すうちに重症化したり、老眼を早める危険性もあります。

また、液晶画面に使われている青色LEDが発するブルーライトは可視光線の中でも最も波長が長く強いエネルギーを持っていきます。眼精疲労や網膜を傷つける原因になるのでやはりスマホなどの使い過ぎには注意が必要です。

飲む目薬 「杞菊地黄丸」

漢方ではこうした目の不調には「肝（かん）」を養うことを基本に予防・改善していきます。肝は「血（けつ）全身に栄養を運ぶ」を貯蔵して、全身をめぐる血をコントロールしています。血が十分あって肝が元気に働いていれば、目にも必要な血が供給され健やかな状態が保たれます。ところが、スマホなどの使い過ぎで目を酷使すると、血を消耗して肝の機能が低下します。そうすると目に十分な栄養や潤いが行き届かず不調が起こりやすくなります。また、過剰なストレスによる肝の機能低下、慢性的な血不足なども目のトラブルを引き起こします。

このような目のトラブルには「杞菊地

黄丸」がおすすめです。杞菊地黄丸は古来より「飲む目薬」といわれ、目のトラブルに重宝されてきた漢方です。枸杞子（クコシ）と菊花（キクカ）が肝の機能を高め、地黄（ジオウ）と山薬（サンヤク）が腎の精を強め血液を補い、目の筋肉や水晶体を軟らかくしてくれます。

「スマホ老眼」は病気ではありませんが、目の不調は煩わしいものです。「杞菊地黄丸」で早めの対処を心がけスマホと上手に付き合ってくださいませう。

イスクラ産業「杞菊地黄丸」

（第二類医薬品）
七二〇丸入り（一か月分）
七、〇〇〇円＋税



漢方療法推進会「杞菊地黄丸」

（第二類医薬品）
七二〇丸入り（一ヶ月分）
七、〇〇〇円＋税



「杞菊地黄丸」についてのご相談や質問は店頭だけでなく、お電話でも受け付けております。

「こころがワクワクするとからだも元気に」

やる気がおこらない、イライラしやすい、心配事ばかりで不安、うつ、眠れない方
ケアバランスでこころを安定させ健康な毎日を送りましょう



1ヶ月分 8200円（税込）

ゆがの薬局

賀茂郡河津町浜149-4 TEL0558-34-0150
当店ウェブサイト <http://www.yugano-ph.co.jp>