

2009年4月9日

## ミチさん 25歳 「目の下のくま」

目の下のくまは美容・健康面ともに問題になります。

私たち中医学を学んだものにとっては、「瘀血（おけつ）」（滞った血液）と考えます。一時的な場合であれば問題ありませんが、慢性的に消えないミチさんのようなケースは、しっかりケアを。

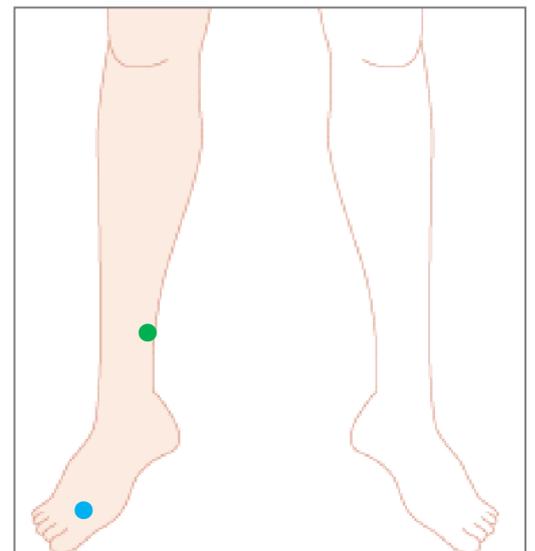
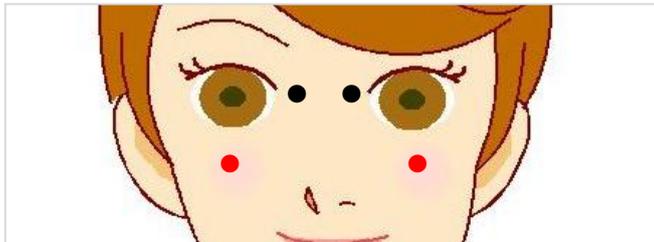
目の下のくまと併せて生理痛や肩こりがある方も多いです。

酸素不足な血液が身体の中に溜まってきている前兆かもしれません。

中医学では、目の周りだけでなく全身の血行を良くするツボや漢方薬を使います。

### ツボの位置

- ・晴明 ⇒ 左右の目の目頭から少し鼻よりのくぼみ。
- ・四白 ⇒ 目の下の骨の縁の真ん中から指1本分ほど下がったあたり。
- ・太衝 ⇒ 臍（へそ）の下三寸に取る。恥骨の上方二横指に取る。
- ・三陰交 ⇒ 臍（へそ）の下三寸に取る。恥骨の上方二横指に取る。



- ・顔は血管が弱いのであまり強く押ししたり、爪を立てたりしないように注意。
- ・食事もできれば温野菜や身体を冷やさないように。
- ・足は冷えると全身の血行が悪くなりますので靴下などは温熱効果のある素材を選びましょう。

### 漢方薬

「冠元顆粒（かんげんかりゅう）」をはじめとした「瘀血薬」  
身体を温める「婦宝当帰膠（ふほうとうきこう）」・・・など

運動不足は目の下を助長します。簡単なウォーキングを定期的に行ってください。