

# プチ不調 病院マニア和田静香の

気づかないうちに目を酷使している現代女性。目の疲れが取れたら頭も気分もすっきり！クマ・充血も解消されて目力もアップ!!

#07

## 眼精疲労 「アイソロジー療法」で疲れ目を解消!

Shizuka Wada

1965年千葉県生まれ。音楽評論家・作詞家の瀧川れい子氏のアシスタントを経て音楽評論家に。病弱で心臓性ゆえ病院に通いまくる日々を過ごし、日本一の病院マニアとなる。その放浪ぶりは「ワガママな病人vsつかえない医者」(文春文庫PLUS)に詳しい。近著に「プロ患者学入門」(扶桑社)。

### 目は口ほどに物を言う! アンチエイジングの効果大

老害心ながら申し上げると、お嬢さん方の目への無頓着ぶりはあまりにひどい。あなた、そのあなたのことですよ。まず一年中、携帯メールを送りまくる。会社や家ではパソコンの画面をずっと見つめたまま。その合間に大画面のTVを見ず、外に出れば破壊されたオゾン層を通り抜けて降り注ぐ紫外線に目をさらし、サンングラスもかけない。今はいいでしょう、それでも、しかしそんなことを続けていたら、30代後半で老眼鏡のお世話に。さらに日本の70歳以上の90%が罹患する目の病気、白内障に苦しくなるかもありえない話じゃないですか。

だいたいみなさん、老眼なんて言っても「近くが見えつらくなる」くらいの知識しかないでしょう? チッチッチー連う連う。老眼になるも光に弱くなり、かすみ、焦点が合いにくくなる。それが原因で疲れ目はそれまで以上にひどく頭痛まで悪化し、年をとることの大変さにしみじみ感じ入る。お年よりの手をとり、「口舌芳々まで」と涙を流したくくなる……と、これ、まさに私の現在進行形の体験談! 仕事柄ワープロやパソコンを見つめ続け、早くも本格的にキチヤツてるわけですよ(泣き)。目を劣る大切さ、分かってもらえませんか?

「目の美容院」はその名の通りに美容院、目のエステだと思ってくれればいい。眼科で「疲れ目が続いて」と言えば点眼薬での治療が中心だけど、ここは中医学に基づいて目にいいツボを刺激する「アイソロジー療法」なる独自の施術をしてくれる。老眼人生一直線な私は「アイリカバリーフルコース」という、とにかく全部やってくたさいいな贅沢コースをお願した。

施術はまずお水を一杯いたたく。ツボを刺激してもらおう準備だ。そして心地いい椅子にゆったり座る。ここはまるで友達の家遊びに来たようなホッと和むマシンの一室。施術用椅子もくも部屋に1つずつしかなく、同行の編集M嬢と私だけの貸切状態で伸び伸び。早速足ツボ刺激からスタート。同時に濃縮酸素も吸引出来て、なんだか最初からすがすがしい。さらに目にはアイスノンみたいな冷却材が敷かれるが、目にクマを削っている人は血流が悪い証拠。そういう場合は冷やさないのだそう。足は、指から足の付け根、足の裏と甲、さらには少くはまで施術する。私の足は「リンパの流レが悪いから、自分でマッサージしてくださいね」っておネエさん。はい、毎回言われます。その後左手に、手の甲側、親指と人差し指の間を下がって骨にぶつかる点にあるツボ、食谷(じきや)は「一番大切なツボです」ということで、ここは目が疲れたあと感じたらいつでも揉み揉みしましょう。さらに左右の指を交差させて

### 目の美容院

中医学に基づいてツボを刺激する「アイソロジー療法」により、手足や首、目の周囲の血流を促進させることで、目の外輪筋と眼筋を鍛え、眼精疲労やクマ、タルミなどを解消していく。この療法を生んだトップアイソロジストの大野木さんは、失礼ながらその年齢とは思えないキラキラ瞳で目力バツンの元気溢れぶり。感服いたしました。

恵比寿サロン  
アイリカバリーフルコース45分 ¥6300  
問: 03-5791-2668

※他に銀座、大森、阪急川西、京都にも店舗がある  
<http://www.menobiyuin.com/>

### 今月の駆け込み寺

### 今月のプチ不調

### 日本人の9割が眼精疲労に悩んでいる

日本人の約9割が訴える眼精疲労(疲れ目が続いた状態)。携帯メールやパソコン、TV、睡眠不足、ストレスと、目を疲れさせる要因は増える一方で、今や日本人の国民病となっている。眼精疲労を放っておくと、肩こりや頭痛が悪化し、イライラがつづり、果ては全身の倦怠や神経症へ進むことも。また目の調節機能が衰える老眼は、実は20歳すぎから始まっている。目の疲れを感じたら、目をギュッと閉じてパッと開けたり、眼球を上下左右に動かすだけでも効果あり。そして目も筋肉が動かしているので、全身運動も必要。お大事に!

