

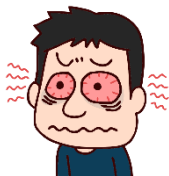


## 目のトラブルは肝に関係します

目が機能を発揮するには十分な血が必要で、その血を蓄えているのが「肝」の働きです。目を見れば「肝」の健康状態が分かります。「肝」の不調は血の不足、気の停滞を招き、全身の不調へとつながります。たかが目ではなく、早めの対処が必要です。

### ★ 4種類の目のトラブルと対策 ★

#### 目が充血する



過度のストレスが  
肝に緊張をもたらす

イライラや怒りがあると、肝が緊張して熱を持ち始めます。すると、目の毛細血管が拡張して充血します。他に、眼精疲労や細菌感染が原因の場合もあります。

#### 【対策】

- 目を閉じて休ませる
- ストレス解消を心掛ける

#### 【おすすめ食材】

清熱作用のある食材  
菊の花、ゴーヤ、イカ、牡蠣、ホタテ、柑橘類、梅干し、ヨーグルト

#### 目が乾く



加齢や目の酷使が  
原因のことも

加齢によって肝と腎が弱ると、水分が不足して乾燥しやすくなります。寝不足や過度のストレスが目の血行を妨げることにより、目の乾燥に影響します。

#### 【対策】

- 潤い不足を改善するための食材を取り入れる

#### 【おすすめ食材】

腎や肝を補う食材  
にんじん、クコの実、ホタテ、レタス、エリンギ

#### まぶたの痙攣



ピクピクするのは肝が原因

肝が睡眠不足やストレスにより血が足りなくなり、十分に筋肉に血が届けられないと筋肉は正常に動きません。

#### 【対策】

- 睡眠時間を十分に確保する

#### 【おすすめ食材】

血を補う食材  
アーモンド、かつお、うなぎ、イワシ、鮭、牛肉、豚肉、鶏肉

#### まぶたの裏が白い



貧血のサイン  
食事で改善を

まぶたの裏側には毛細血管が集中していますので、血が不足すると白くなります。貧血が進むと動悸や息切れにも繋がります。

#### 【対策】

- 鉄分の多い食材をとる

#### 【おすすめ食材】

鉄分の多い食材  
レバー、あさりなどの貝類、黒きくらげ、胡麻、大豆

身体のサインを見逃さず、早めに対処していきましょう♪

処方箋調剤・漢方相談・在宅訪問

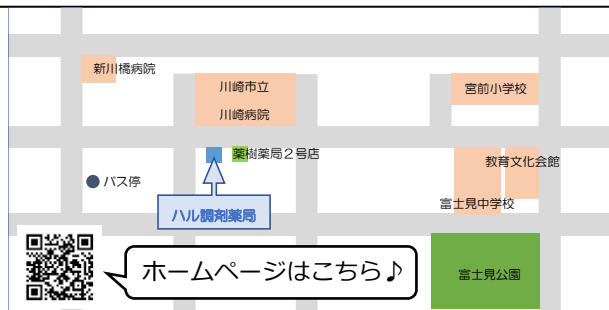
### ハル調剤薬局

住所 川崎市川崎区境町3-1

電話 044-276-8590

営業日 月～金 9:00～18:00

※緊急時は24時間対応致します。  
上記電話番号にご連絡ください。



ホームページはこちら♪