

ホ

ノ

ス

NO.21

HEALTHY FOCUS...18

社会環境の 激変が生む 深刻な「眼精疲労」

ザ・トライアル

筋肉を取り戻し
「疲れた」を言わないカラダに!

療法アラカルト

療術とは…

社会環境の 激変が生む 深刻な「眼精疲労」

今回の焦点は、「眼精疲労」です。

私たちの日常生活は、五感（視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚）を使い、様々な情報を得て生活しています。この中で、「視覚」から得る情報は、テレビが一般に普及し始める1960年代から徐々に高まり、現代では異常とも言える多量な情報量になっています。

この過剰な情報量が、現代人の「眼」に大変負担をかける原因となっています。テレビ・パソコン・スマートフォンといったディスプレイを伴う器機に四六時中囲まれた生活で、眼精疲労が慢性化しています。

「疲れ目」というコトバはむかしからありましたが、休憩や睡眠によって回復する程度の状態を言うものでした。しかし、「眼精疲労」というのは何らかの治療が必要な病気と言えます。



ますます酷使される「眼」

私たち療術に関わる人達のもとに来院される方々の中に「眼精疲労」、もしくは「眼精疲労から派生した新たな病状」をかかえた人が多くなってきました。

症状としては、「目が疲れる・目が重い・ぼやける・かすむ・まぶしい・目が痛い・充血する」と目の症状として現れる他、「肩の凝り・倦怠感・頭痛・めまい・吐き気」といったカラダの症状を伴って苦しんでおられる人が大方です。

現在の情報器機、特にテレビ、パソコンに代表される「液晶ディスプレイ」が「眼」に与える影響は、年々加速度的に増加しています。家庭でも職場でもテレビ・パソコン・スマートフォンを使わずに生活をすることはほぼ不可能な社会環境となっています。

VDT症候群が社会問題に

現在、社会問題となっているのがVDT症候群です。VDTは、Visual Display Terminal（ビジュアルディスプレイターミナル）の頭文字です。つまりテレビやパソコンの液晶ディスプレイを長時間見続けることで起こります。

ディスプレイ画面は、紙などに印刷された文字とは違って点滅したり、不鮮明なため、長時間見続けていると、目にとって大きな負担となるのです。また、画面を凝視していると、瞬きの回数が減り、目が乾燥

してしまいます。VDT症候群は近視・角膜炎・結膜炎などのほかに、頭痛やめまい、吐き気などを引き起こすことがあります。

若者の「眼」が老眼化!?

スマートフォンの画面はかなり小さなものです。ここに表現された文字や画像を凝視することも「眼」を酷使することになります。特にゆれる乗り物の中や、歩きながら画面を見続けることは「眼」にとって、過酷な仕事を強いていることになりま

す。最近若者の「眼」が老眼化していると報告されています。こうして酷使した眼は、近視・乱視といった症状を引き出し、眼鏡、コンタクトレンズで強制的に視力を維持し続けることになりませんが、これも「眼」には負担がかかっているのだということが、あまり自覚されていません。

「眼精疲労」の解消

「眼精疲労」の解消に療術の果たす役目は大きいと思われま

す。しかし、施術をすることで「眼精疲労」が解消したとしても、原因を取り除く努力をしなければ、症状はくり返し、やがて慢性化し、他の重篤な病気へと発展しかねません。原因を少しでも取り除く努力をして、健康を取り戻すことが重要です。というわけで、今回は、「眼精疲労」を軽減するための方法をいくつかご紹介をしていきたいと思います。

・「眼精疲労回復」の基本

「眼精疲労回復」の基本、第一は悪い姿勢で作業をしないことです。背筋を伸ばし、画面から目を離します。暗い照明も良くありません。また、画面そのものが明る過ぎるのも良くありません。

そして、テレビ・パソコン・スマートフォン画面を見続けないことです。最低でも60分程度に一度は画面から目を離し、背伸びをしたり軽くストレッチをするなどを、習慣化して欲しいと思います。

スマートフォンを動く乗り物の中や歩きながら見続けることはいけません。(別の意味でも、歩きながらのスマートフォンは危険です)

普段から良い姿勢を意識し、ストレッチや運動を心掛けてください。また、眼鏡やコンタクトレンズの装着時間が長い場合も「眼」に負担がかかっていることを自覚しましょう。



・ストレスの解消と良質な睡眠

仕事の重圧や人間関係が原因で、精神的なストレスとなり、心的要因から眼精疲労を起こすことがあります。さらに、残業続き、その重圧を回避するための憂さ晴らしなどで、夜型生活にどんどん移行し、慢性的な睡眠不足となることも「眼精疲労」の原因です。

ストレスの影響は、不安感やイライラ、不眠といった精神的なこととして現れる一方で、カラダに対しては、高血圧、血行不良、胃潰瘍といった多様な病気として、引き起こされることも知っておきましょう。

睡眠は健康な細胞をつくるために大きく貢献しています。良質な睡眠が良質な細胞をつくります。また、睡眠の時間数だけではなく、睡眠を摂る時間帯も重要です。理想的には2時から2時の4時間を挟んで6時間から8時間(個人により差がある)の睡眠を摂ることをお勧めします。

人間の体内時計は25時間なので、一日うです。朝日を浴びることで、一日



のスタートの時間調整を行なっているのだそうです。健康のためには、やはり「早寝早起き」が良いということが科学的にも証明されています。必ずしも理想どおりにはいかないかも知れませんが、カラダに変調をきたしたら、先人の知恵に戻ることは重要です。

・目の機能に役立つ食品

視覚というのは、眼球というレンズを通して外界から光という情報を得ることを意味します。「ロドプシン」という網膜にある紫色の色素が、光を感じてそれを脳に伝える役割をしています。

ロドプシンは、オプシンというタンパク質にレチナル分子が結び付いたものです。光が当たると、その刺激によってレチナル分子が変形してオプシンから離れます。この過程で光刺激が脳に伝わります。

レチナル分子は、元の形に戻り再利用されるのですが、この再合成過程を促すのが「アントシアニン」という物質です。

ここでもう一つ重要なのが、減っていく「レチナル分子」を補充してくれるのがビタミンAです。つまり、アントシアニンとビタミンAが「目の機能に役立つ食品」といえます。

「アントシアニンを多く含む食べ物」ブルーベリー／ブドウ／ナス／紫イモ／シソ／黒豆 など

「ビタミンAを多く含む食べ物」ホウレンソウ／ニンジン／レバー／チーズ／ウナギ／アン肝 など

・眼精疲労にはビタミンB群

ビタミンB群は、疲れ目の回復、充血をしずめ、視力低下予防につながります。

ビタミンB1は、眼精疲労によって失われた「視神経の伝達機能」を回復させるのに役立ちます。ビタミンB2、B12は細胞の再生などに役立ち、目の充血を防ぐ効果があります。また、ビタミンB2は、角膜の炎症を抑えることが知られています。

「ビタミンB群を多く含む食べ物」ウナギ／いわし、さばなどの青魚／海苔／豚肉／レバー など

現代社会では、どうしても不規則な生活や運動不足はつきもの。そして、様々なタイプのストレスに常にさらされています。こうしたことが原因で、いつの間にか歪んでしまった骨格や落ち込んだ体力は、なかなか自分では気づかないものです。

定期的にカラダのバランスを整え、体力強化を図る上でも、療術の様々な施術を有効利用し、自己管理として「ストレッチ・運動」「良質な睡眠」「目に良い食事」の三つを整えて、規則正しい生活を心がけ、眼精疲労を改善・予防しましょう。

療法 アラカルト

療術

療術は人体の持つ自然治癒力（自分で回復する力）を活性化することで、健康をとりもどすことを基本とした施術法です。

光線療法

太陽の光はすべての生き物を育む源です。光線療法は、このような太陽の力を活用して生理機能を整えたり、鎮痛や消炎・解毒作用や皮膚の抵抗力を強めたりすることを目的としています。患者の症状によって紫外線、可視光線、赤外線などの化学作用や物理的作用を使い分けることとなります。

カイロ手技療法

人間の体は骨と筋肉によって支えられています。骨が歪んだり、筋肉が弱ったりしてこのバランスが崩れてくると神経系・ホルモン系・循環系などの調子が狂ってきます。この結果、痛みや内臓の不調、抵抗力の低下となって現れます。カイロプラクティックや整体術など手技療法は、このアンバランスな部分を再び正しい状態に調整し、神経などが順調に働くようにととのえることを目的としています。



温熱刺激療法

痛いところ、凝ったところを温めたり、叩いたりすると楽になることがあります。これは患部に熱などの刺激を与えると眠っていた自然治癒力が目を覚ますからです。この原理を利用し、皮膚に熱を加えたり、物理的な刺激を加えたりする治療法が温熱刺激療法です。刺激された皮膚の周辺では血液やリンパの循環が改善され、鬱血の解消や鎮痛・消炎効果、痙攣の緩和が見られます。また、この刺激は神経や内分泌系を通じて臓器に伝わり、内臓の働きを活発にします。

電気療法

神経の働きは電気的な反応です。人は疲れてくると、この反応が悪くなってきます。電気療法は、この原理を利用し、高周波電流、低周波電流、超短波電流を体に流すことによって、体内の電気の状態を変化させたり、熱を発生させたりして、痛みをとったり、疲労回復を図ったり、筋肉を鍛えたりします。

療術師は、**カイロプラクティック・手技療法、光線療法、電気療法、温熱刺激療法**の4つの療法すべてをマスターしており、患者さんの状態に応じてこれらの療法を活用できるよう日々研鑽しています。療術師の団体である一般社団法人 全国療術師協会や一般財団法人 全国療術研究財団では療術師の技量を向上させるため、研修を行っており、原則として1000時間にのぼる研修を修了した療術師に財団の修了認定証を交付しています（この認定を受けた療術師については各都道府県の衛生部局に届出が行われています）。

療術 Q&A

う。このように病気と同居しながら人生を生きている人たちが半健康人といえます。

療術と西洋医学とどこが違うのでしょうか。

AQ 西洋医学は17世紀に「病気」という概念を打ち立てました。「病気」の考え方は、さまざまな症状を分類し、共通の症状をひとまとめにして「〇〇病」と名づけることから始まります。そして、これらの症状の原因となっている臓器をみつけ、原因を除去しようといえます。つまり、患者さんという「人間」ととらえるのではなく、臓器レベル（時に遺伝子レベル）で異常を把握し、異常を除去しようとするのが西洋医学です。この手法は、「病気」を除去するには大変有効な手法でしたし、その結果、西洋医学が世界制覇を遂げることとなりました。しかし、「原因」が見つかからないような場合には治療が困難です。

これに対し、療術は患者さんを全人的に理解しようとし、苦しんでいる患者さんを少しでも楽にしたいというのが療術の目的となります。高齢社会の到来とともに、腰痛・肩こり

AQ 半健康人とはどういうことでしょうか。
「病気は人間の体が不具合になったこと」です。しかし、ほとんどの人が、多かれ少なかれ「調子の悪いところ」を抱えています。つまり、みな少しずつ病気を抱えて生きているのです。
赤痢に罹った人は入院して抗生物質を大量に投与して完全に治癒するかもしれませんが、しかし、高血圧といった生活習慣病はほとんど完全に治癒するということはありません。腰痛や肩こりではあります。腰や肩こりです（治療法はありませぬ）とお医者さんに言われてシヨックを受けたことでは

といった原因のはっきりしない不定愁訴が増加しています。療術はこのような患者さんに有効に対処していくことができるのです。つまり、西洋医学と療術は利用の仕方が異なっており、それぞれ得意分野があるといえるでしょう。

療術はどのような治療法があるのでしょうか。

AQ 療術には、大きく分けて、手技療法、電気療法、光線療法、温熱刺激療法の四種目があります。

手技療法は、主に手指を使って、体を揉んだり叩いたりさすったりする療法で、療術の他に按摩、マッサージ、指圧などがあります。療術として行われている手技療法は、カイロプラクティクスや整体術があります。カイロプラクティクスとは、人体の脊柱のひずみが原因の末梢神経や自律神経の障害を脊椎に物理的な刺激を与えることにより障害を修正しようとするものです。すなわち按摩マッサージ指圧などは皮膚や筋肉などを刺激することで施術効果があげようとするものですが、カイロプラクティクスなどは主として脊椎や骨格などを矯正することによって神経系の機能

を正すもので、施術の体系が異なることになります。

電気療法は、麻痺や疼痛などを治療するため、電位変化による刺激を与えることで細胞、特に神経細胞に好影響を与えようとするものです。なお、鎮痛効果が大きいだけでなく、疲労回復の効果もかなり見込めます。

光線療法は、紫外線や可視光線、赤外線を放射し、鎮痛、消炎、解毒作用を期待したり、皮膚の抵抗力を強めたりするものです。なお、これらの光線は太陽光線に含まれているものであり、光線療法になじむまでは疲労感がでることがありますが、大きな副作用の心配はありません。

温熱刺激療法は、皮膚に刺激をあたえることで、自然治癒力を高めることを狙ったものです。直接療法として病変部に温熱・刺激を与えることにより患部の血液循環を改善し、うっ血をとり、痛みを緩和することができます。間接療法としては患部以外の臓器などに中枢神経系などの反射を引き起こし、施術効果をあげることが期待されます。やはり、きゅうも温熱刺激療法ですが療術は、はりやきゅうよりおだやかな刺激を与える施術法と言えるでしょう。

◆療術師協会は、皆様の身近なところにあります。ご相談お問い合わせはお近くの協会まで◆

●北海道ブロック

(一社)北海道治療師会 060-0042 北海道札幌市中央区大通西18丁目1-45 エステート大通501 会長 星野 喜一 011-215-8407
北海道療術師協会 079-8414 北海道旭川市永山4条7丁目1-14(岩橋方) 会長 花田 永 0166-46-3778

●東北ブロック

(一社)青森県療術師協会 039-1102 青森県八戸市一番町2-5-14 会長 北 久幸 0178-23-5700
岩手県療術師会 020-0065 岩手県盛岡市西下台町11-24 会長 吉田 善雄 019-625-3232
(一社)宮城県療術師協会 989-3126 宮城県仙台市青葉区落合3-4-3(飯田方) 会長 熱海 哲也 022-392-3515
秋田県療術師会 014-1114 秋田県仙北市田沢湖神代字古館野84 会長 細川 勇一 0187-44-2223
山形県療術師協会 998-0032 山形県酒田市相生町1-6-5(茂木方) 会長 齊藤 亮司 0234-22-2082
NPO福島県療術師協会 965-0055 福島県会津若松市石堂町8-11 会長 鈴木 和枝 0242-24-4016

●関東ブロック

(一社)茨城県療術師協会 310-0801 茨城県水戸市桜川1-5-10 会長 浅野 博 029-225-5458
栃木県療術師会 321-3313 栃木県芳賀郡芳賀町東高橋3188-4 会長 手塚 貞男 0286-78-0581
群馬県療術師会 379-2234 群馬県伊勢崎市東小保方町3497-12 会長 大森 四郎 0270-62-7514
埼玉県療術師会 350-1101 埼玉県川越市の場2-15-23 会長 早瀬 治 049-234-3720
千葉県療術師会 277-0858 千葉県柏市豊上町2-15 会長 千田 武志 04-7143-3083
(一社)東京都療術師会 102-0072 東京都千代田区飯田橋1-5-7 東専堂ビル4F 会長 渡辺 滋 03-3234-4555
(一社)神奈川県療術師会 247-0074 神奈川県鎌倉市城廻100-51 会長 間中 得雄 0467-43-0966
新潟県療術師協会 950-0067 新潟県新潟市東区大山1-9-23 会長 松澤 清典 025-270-3784
山梨県療術師会 406-0028 山梨県笛吹市石和町駅前7番地11 会長 大林 正 055-262-2330
長野県療術師会 383-0037 長野県中野市小田中254-1-3 会長 山崎 政雄 0269-22-7779

●東海ブロック

(一社)静岡県療術師協会 432-8061 静岡県浜松市西区入野町16419-4 会長 佐竹 教之 053-440-3267
愛知県療術師会 444-1221 愛知県安城市和泉町八斗蒔62-3 会長 石原 多見依 0566-92-1036

●近畿ブロック

全療協三重県本部 516-0046 三重県伊勢市辻久留町542-54 会長 杉山 好人 0596-26-0128
京都府療術師会 651-1244 兵庫県神戸市北区谷上南町17-19 会長 松岡 勝彦 078-583-3024
大阪府療術師会 546-0021 大阪府大阪市東住吉区照ヶ丘矢田2-6-25 会長 倉津 弘一 06-6702-9498
兵庫県療術師協会 671-1152 兵庫県姫路市広畑区小松町1-26 会長 藤原 幸子 0792-39-5293
奈良県療術師会 630-8044 奈良県奈良市六条西6丁目7-22 会長 古閑 美代子 0742-48-4982
和歌山県療術師会 646-0028 和歌山県田辺市高雄1-1-3 会長 五味 田聖二 0739-25-5290

●中国ブロック

岡山県療術師会 711-0923 岡山県倉敷市児島阿津2-5-15 会長 洲 脇 孝二 086-472-6369
広島県療術師会 732-0008 広島県広島市東区戸坂くろめ木1-1-27 会長 豊田 武紀 082-229-4321
(一社)山口県治療師会 750-0086 山口県下関市彦島塩浜町2-16-13 会長 藤本 正 083-267-2377

●四国ブロック

徳島県療術師会 773-0016 徳島県小松島市中郷町字桜馬場84 会長 太田 厚 0885-33-3303
(一社)香川県療術師協会 765-0061 香川県善通寺市吉原町1474 会長 秋山 祐宏 0877-62-8510
(一社)愛媛県療術師協会 790-0801 愛媛県松山市歩行町2丁目4-24 サンシャイン松山703 会長 森 英昭 0893-24-5611
高知県療術師会 788-0003 高知県宿毛市幸町3-12 岡崎カイロ内 会長 岡崎 初子 0880-63-5320

●九州ブロック

(一社)福岡県療術師会 811-0321 福岡県福岡市東区西戸崎3-4-80 会長 松田 正利 092-603-0453
佐賀県療術師会 849-5131 佐賀県唐津市浜玉町浜崎1901-127 会長 内山 浩 0955-56-7803
(一社)長崎県療術師協会 855-0824 長崎県島原市白山町62 会長 林田 尚純 0957-63-2860
熊本県療術師協会 864-0165 熊本県荒尾市樺780 会長 若菜 孝 0968-68-5065
大分県療術師連合会 870-0125 大分県大分市松岡1456 会長 佐藤 正 097-520-2184
宮崎県療術師会 885-0093 宮崎県都城市志比田町10899-4 会長 東脇 健次 0986-26-0580
鹿児島県療術師会 899-7104 鹿児島県志布志市志布志町安楽1359-26 会長 中西 康夫 0994-73-3014

筋肉を取り戻し
「疲れた」を言わないカラダに！

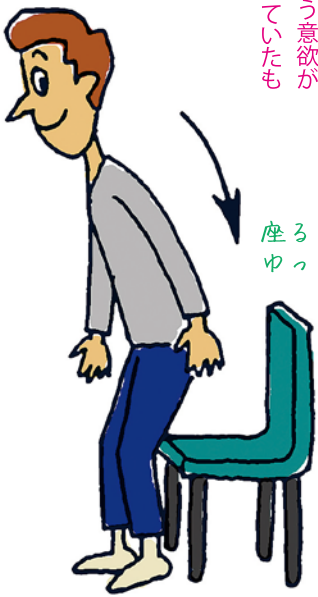
カラダを動かしていますか？

「疲れているので、もう動きたくない」と言っている人、でもその疲れはどのような疲れでしょうか？ 本当に筋肉の疲れなら休息が必要ですが、カラダはほとんど動かしていないのに「疲れている」と言う人がほとんど。「デスクワーク」「ストレス」「スマホやゲーム」などの疲れというのが実態です。

このような人は、筋肉を使っていませんからどんどん筋力が落ちていきます。筋肉が働かざりませんから、その結果摂取した食べ物や水分が脂肪となって蓄積されていき、ますます動きたくなくなり、悪循環にはまりこみますよ。これに加齢が加わると悪循環に加速がついていきます。

また、いわゆる生活習慣病と言われるものの多くは、「動かない」ことに原因があります。このような人は、「適度な運動をしてください」といくらお医者さんに言われても、「疲れている」を理由に運動などしないのが目に見えています。

まずはカラダを動かして、落ちた筋肉を少しでも取り戻して欲しいと思います。そうすれば、「疲れた」のノトバが少なくなっていく、軽い運動ならやってみようかなという意欲が少しずつ湧いてきます。悪循環にならないうちの良循環に舵を切りかえましょう。



座るときは、ゆっくりと。

◆「まとめて」を止めて「小刻みに」&人に頼まない！

- 席を立ったり座ったりの回数を多くします。そのために、人に簡単に用事を頼みません。
- 後でまとめてやれば効率が良いという考えを改めます。気がついたらそのことを、すぐやる癖をつけます。思いついたらすぐ立つ！ 資料が必要ならすぐに取りに行く。コピーが必要ならすぐに行く。飲み物が欲しくなったらすぐ行く。
- 立つときは素早く、座るときは脚に負荷をかける意味でゆっくりと。



◆「歩く」を変えましょう！

- 背筋を伸ばし大腿で、しっかり前を見て、早足で歩きます。カカトから地面に接地し、おや指のつけ根でカラダにしっかり推進を与えます。
- 階段を使いましょう。（膝に痛みがある人は、下り階段はかなり負担がかかりますから、せめて登りだけでも）
- 職場でも家庭でも素早く移動します。

◆常に良い姿勢をキープ&ストレッチ

- 椅子の背もたれには寄りかかりません。背筋をしっかり伸ばすことが重要です。
- 筋肉をつくるためには血液の循環が重要です。同じ姿勢だと血液が行き渡りません。ほんの少しだけで良いので、仕事の手を休めて軽く肩、肩甲骨、首周りを動かします。上半身を使って左右に背後をしっかりと振り返るのも良いでしょう。



『ポノス』とは

ポノスとは医学の祖、医聖ヒポクラテスが各人の有する自然治癒力を表す言葉として命名したのですが、医の原点がポノスにあることは言をまたない。療術は医の原点のポノスに着目し、その増幅を目指す有効な施術法です。

所属団体名	
-------	--

施術所名	
------	--