

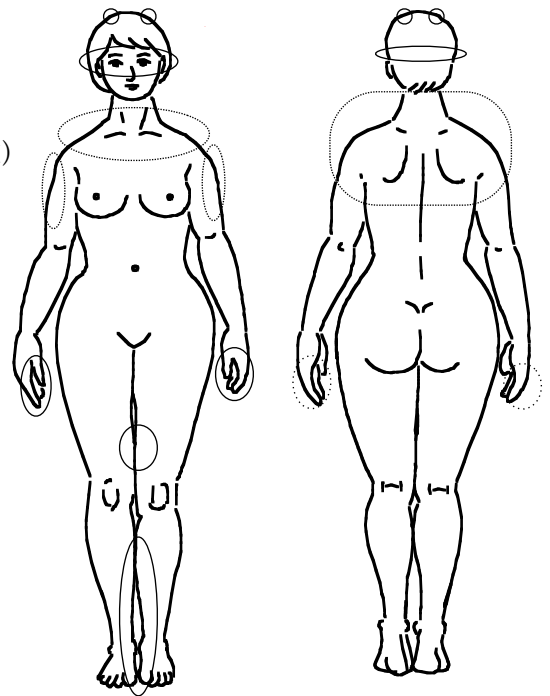
## [5] 目、晴れやかに

### (1) 基本的に

- ① 目の表面の病：手陽明←顔は、肩胛骨・鎖骨より上の前側なので、手陽明
- ② 目の奥の病：足厥陰←目の高さでの頭蓋の水平切断面を考えると、目の奥は、足厥陰の領域
- ③ 横輪切り相関で、目耳の周りとう頭の後ろ
- ④ 首から上の病には、首肩や背中の上部が関係する（←血行や動作時連動筋肉の関係）
- ⑤ 子供の仮性近視は、精神的負担や近距離適応の影響が大きい。（眼鏡補正は度を進ませる！）

### (2) ツボが出やすい所と目的

- ① 経絡：手陽明（～手少陽）、足厥陰（少陽）
  1. 手陽明～手少陽（主に、目表面の病に）
    - ・鍼なら手甲（合谷、2-3間、3-4間、八邪）
    - ・灸なら指関節・爪まわりのくぼみ（骨空、節紋、井穴）
    - ・慢性なら上腕（臂臑（灸）、（上）曲池、手五里）
  2. 足厥陰（目の奥の病に）
    - 足：陰包、中都、蠡溝、中封、頭：正營、（足少陽（光明））
- ② 横輪切り：立ち姿勢で目の高さの横輪切り辺り
  1. 局所：眼窩やその周りの窪み（指圧）
    - ・眼窩（睛明、眼窩上央、承泣、瞳子髎）
    - ・目の近くの窪み（陽白、四白、太陽）
  2. 頭：目の後ろと耳の周り
    - ・目の後ろ（承靈～腦空）
    - ・耳の周り（下翳風：近視、耳殼頂：逆睫、角孫）
- ③ 血行や連動の関係：首と背中上部
  1. 後頭骨下縁（天柱、風池、完骨）
  2. 頸央（頸椎3,4間～首横央：乱視）
  3. 背中（頸椎7～胸椎11の1,2行線、華佗経）



### (3) 手順

- ① 目の表面の病の応急：麦粒腫、赤目、ゴミ  
手末端：灸なら骨空(1、2、3)、鍼なら指間穴（合谷、2-3間）
  - ② 目の奥の病：近視、乱視、網膜剥離、老眼、白・緑内障  
慢性期の型でツボを考慮、足厥陰・手指関節の灸も併用  
※子供の仮性近視：下翳風の指圧＋手指や頸肩の指圧按摩
  - ③ 慢性期には、置鍼＋灸もよい  
座位：手末端→頭刺→首肩背(灸,灸頭鍼)→足に(灸)
- (#) 目の運動法や目の周りや首肩背の指圧や操体を習慣にする

