

目を温めると  
身体が自然に  
よみがえる！

温感アイマスク  
で自律神経  
がやすらぐ



吉祥寺森岡眼科院長 医学博士

森岡清史

Kiyoshi Morioka



その「なんだかよくわからない不調」

じつは「目」からきているのかもしれない。

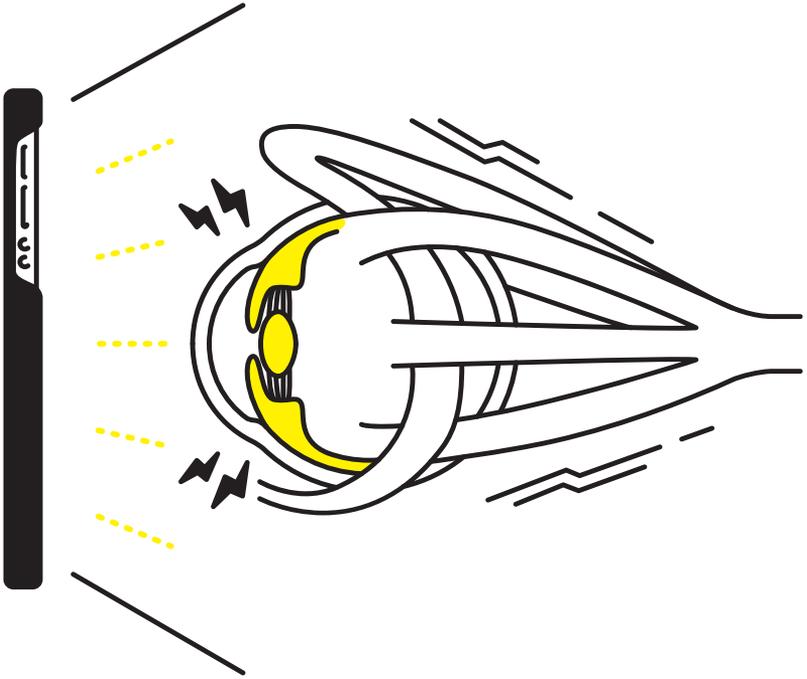
私たちは一日中、

スマホやパソコン、

携帯ゲームなどに

目を使い過ぎていて、





いつの間にか

“目”の筋肉を、

カチカチにしています。

目の筋肉をカチカチ、  
つまり緊張状態の  
ままにしていると、  
交感神経のスイッチも  
ONのままになり、  
頭痛、肩こり、倦怠感、  
のぼせ、不眠…など、  
あらゆる不調が引き起こされます。



目が休まらないと、  
身体も休まらない。

かといって

使い過ぎてカチカチになった目は、  
なかなか自然には回復してくれない。

そこで、

特殊な素材で作られた  
アイマスクを使って、

目を「持続的」に「ゆっくり」

温めてみましょう。



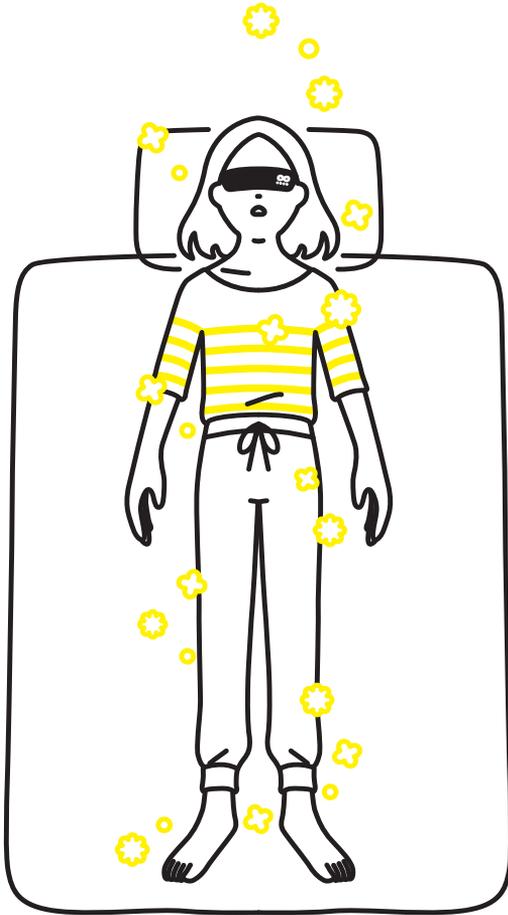
こわばった目の筋肉は

「持続的」に「ゆっくり」温めることによって、  
血行が良くなり、だんだんほぐれていきます。

この本はそんなふうにして、

寝ている間に、目の筋肉の緊張をゆるめて、

身体の機能を内側から整えることを目的とした  
全身回復サポートガイドなのです。



さっそく今日から試して、  
身体と心の  
すばらしい変化を  
実感してみてください！



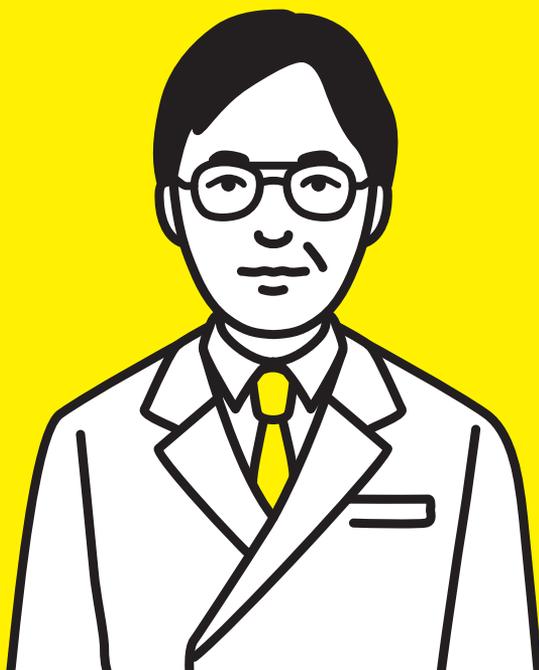
目を温めると  
身体が自然に  
よみがえる！

# 目次

---

CONTENTS

---





CHAPTER

## 3

目の温め効果をさらに上げるコツ

バイオラバー・アイマスクのなにがすごいのか？  
温感アイマスクで目を温めて、不調が消えた体験談

55 44



CHAPTER

## 2

魔法の温感アイマスク 基本編

「気持ちのいい生活」のはじまりは「じっくり目の緊張」を解くことから  
「温感アイマスク式健康法」はほんとに簡単！  
「なんとなく不調」の最大の正体  
目を温めると、なぜいいのか？

36 22 20 18



CHAPTER

## 1

はじめよう！ 温感アイマスク式健康法

はじめに

3



CHAPTER

4

目の疲れを取るツボと習慣

バイオラバー・アイマスクの効果をさらに上げるためにできること

「遠く」に視線を向ける時間をどれだけ増やすか

一日のうちに、光の吸収量をどれだけ減らすか

どれだけ多くまばたきをして、どれだけ長くまぶたを閉じるか

「スッキリ！」ではなく「涙成分」の目薬を差す

これで目のまわりの血がめぐる！ ツボ押しのコツ

目の疲れを集中的に取る！ 目のストレッチ

ぼんやりした頭をスッキリさせる！ 目の体操

翌朝の目覚めをよくする！ 仕上げのマッサージ

眼精疲労に効く食材を選んでみよう

眼科医・森岡清史の考える、理想の生活サイクル

あとがき

68

70

73

77

80

86

91

93

96

100

103

106



---

CHAPTER

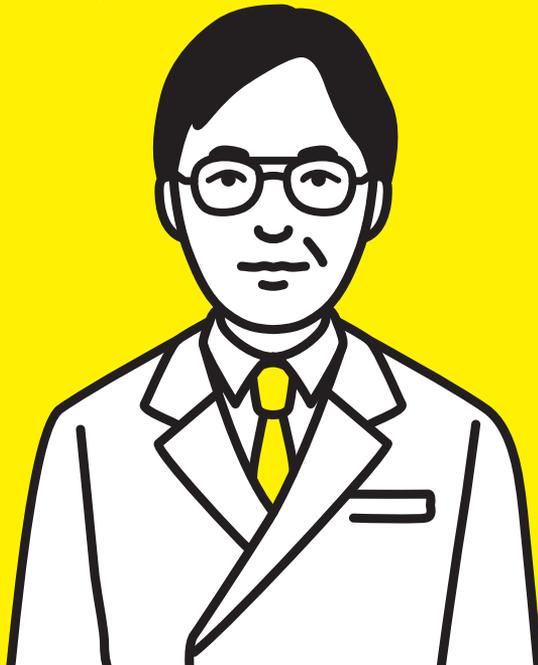
1

---

はじめよう！

温感アイマスク式

健康法





## 「気持ちのいい生活」のはじまりは 「じつこい目の緊張」を解くことから

寝てもなかなか取れない疲れ。

あなたはどんなふうにして、付き合っていますか。

マッサージに行きますか？ 栄養ドリンクを飲みますか？ 家でのんびり過ごしますか？ それよりもっとシンプルに、もっと簡単に、疲れを取る方法があります。

それが「目を休ませる」ということ。

え？ たったそれだけ？ と思う人がいるかもしれませんが。

でもじつは、私たちの目はとっても疲れているのです。

私たちは全身が疲れているのに（いやむしろ疲れているときこそ）、電車の中でスマートフォンを見続けたり、家でテレビを見続けたりして、目だけは使い続けます。

目は朝起きてから、夜眠るまで働かされています。

それでも「目」はガマン強いものだから、私たちはこの、今、まさに感じている不調が、まさか目からきているとは、なかなか気づかせてもらえないのです。

おかげで私たちの目はますます毎日ハードワークをしいられて、ますます疲れて、カチカチになっています。

**目が疲れてカチカチになっていると、身体も疲れていく一方です。**

緊張が解けなくなってしまう目は、「緊張しろ」という指示を、全身にも送り続けてしまうからです。

目は「がんばりモード」になっている身体を、「休息モード」に切り替えるためのスイッチのようなもの。使い過ぎると、誤作動を起こすようになるのです。

でも大丈夫。

本書では、特殊なアイマスクを使った「自宅で簡単にできる目の回復法」を、わかりやすく解説しています。特にいま眼精疲労で悩んでいる方は、目を回復させるだけでも自然に身体のバランスが整い、気持ちのいい生活がやってくるはずですよ。

まさに幸せのための、目のケアとも言えます。

「目」を大事に使いながら、いつもの暮らしを見つめてみてください。リラックスした目はきつとあなたを笑顔にして、まわりの景色をやさしいものに変えてくれることですよ。



## “温感アイマスク式健康法”は ほんとに簡単！

“温感アイマスク式健康法”は、私が長年研究してきた「眼精疲労からくる不調の改善法」から、本当に大切なポイントだけを残して、ご家庭でも実践できるように簡略化したものです。

ケアで大切なことは、無理なく続けられること。そして無理なく続けるには、「手間がかからない」「お金がかからない」「時間がかからない」ことが大事だと思います。

手間もお金も時間もかけずに、身体と心がよみがえるはずなんてない。

医者である私自身、そう信じていました。

ですが山本化学工業の“バイオラバー”という素材と出合えたことにより、「そんな都合のいい話があるんだ！」と考えを改めました。

理由はこのあと説明しますが、長年悩まされてきた「プチ不調」とのつき合い方が、大きく変わる人が増えるのではないかと思います。



## 「温感アイマスク式健康法」の優れた点

### 1、手間がかからない

良いと思った健康法でも、結局「面倒くさい」と長続きしません。かといって、面倒くさいのにイヤイヤ続けても、かえってストレスがたまり、いいことはありません。温感アイマスク式健康法ならば、がんばらずに、習慣にできます。

### 2、お金がかからない

不調を感じるたびに、整体やマッサージに行ったり、健康器具を買ったり、漢方や栄養ドリンクを飲んだりするのも良いですが、健康のために一生お金をかけ続けるのでしょうか。バイオラバー・アイマスクは破損しないかぎり、半永久的に使えるので余計なお金がかかりません。

### 3、時間がかからない

基本的には、寝るときにアイマスクを装着するだけで効果は十分。睡眠中に「勝手に改善」させるものなので、忙しい毎日の中で、余計な時間を使うことはありません。体験者の中にはむしろ眠りの質が向上し、「一日の活動時間が長くなった」という方もいます。



## 「なんとなく不調」 の最大の正体

あらためて申し上げますが、この本がめざしているのは、あなたの目の疲れを一時的に緩和することではなく、**目の疲れを根本から改善することによって、「原因を特定しにくいあらゆる不調」を無くすことです。**

イライラしたり、不安を感じたりしがち。目覚めたときに身体がだるい。肩や首がつねにこつている。夕方になると頭がぼんやりして回らなくなる。胃がムカムカしやすい。いくら寝ても、眠気が取れない。なかなか「スッキリ！」した感覚を得られない。そんな身体の不調に悩まされていても、「疲れているからだろう」と思い、お酒を飲んだり、家でだらだら過ごしたり、なにか他のことで気をまぎらわせている人が多いようです。

でもあなたがパソコンやスマートフォンなどの「画面が光るもの」を日常的に使っているならば、それらの不調はもしかすると、「目」が引き起こしているのかもしれ

ません。

私たちは最近、朝起きてから、夜眠るまで、つねに目から「光る情報」を吸収しています。

仕事をしている人ならば一日中パソコンと向き合っているかもしれません。スマートフォンを持つ人ならば移動中も待ち時間も、暇さえあればいじっているかもしれません。夜遅くまでテレビを見続けている人もいるでしょうし、携帯ゲームが好きで日課になっている人もいます。

いまは「紙」が主流だった時代とは違います。書類や手紙、新聞、本や雑誌、広告ポスターにいたるまで、どんどん電子化しています。銀行や駅、レストランなどの操作機器もどんどんタッチパネル化しています。つまり職場でも家庭でも街中でも、私たちは一日中、発光するなかに目をし続けているのです。もちろん人類の歴史上、はじめてのことですが、**光るものを見続けるというのは、目にとっては非常に過酷なことです。**

まわりの人を見渡してみてください。

こんな顔になっていませんか。



別に怒っているわけではないのですが、目が疲れきっているのです。

仕事で長時間パソコンと向き合っていたり、移動時間や待ち時間にスマートフォンを眺めつづけている人は、目のまわりの筋肉が緊張してかたくなっています。目のまわりの筋肉がかたくなると、目のまわりの血流が悪くなり、目の

まわりが冷えます。その状態では、交感神経が過剰に働いて、顔面から首の筋肉が緊張し、脳への血流が制限されてしまいます。そんなふうには、交感神経が働きっぱなしになると、イライラしたり、疲れたり、不安になったり、のぼせたりすることがあります。眠りも浅くなりがちで、いくら眠ってもすっきりしません。

いまはスマートフォンやパソコンの急激な普及によって、起きている間、「画面」を見ている時間が一番長い、という人が急増しています。

ずっと画面を見つめている人は、たいてい同じ姿勢を保つことになります。まばたきもろくにしません。これが原因で目のまわりの筋肉が硬直し、自律神経を狂わせ、あらゆる不調を引き起こしているのです。

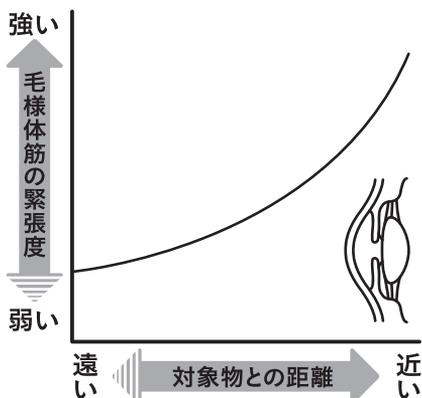
ただ、目からきている不調にもかわらず、たいてい目そのものは急にしびれたり、痛くなったりすることはなく、せいぜい「目が乾く」「ごろごろする」「シヨボシヨボする」、そんな程度です。我慢できるレベルの症状であるため、本人はなかなか意識ができないようです。でも**目の疲れは、本人の知らないうちに、確実にただの疲れ目とは違う困った症状に発展していきます。**

**疲れが取れないのには、理由がある**

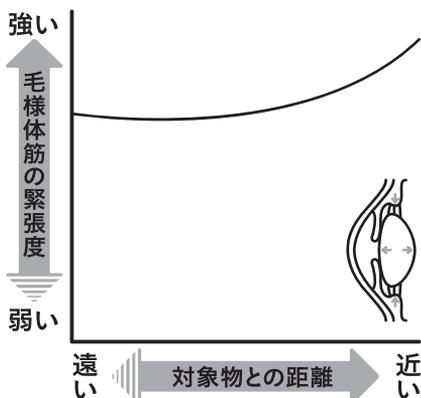
「目」はものを見ます。

目はものを見ようとするとき、レンズの役目をしている水晶体を厚くしたり、薄くしたりすることで、ピントを調節しています。その作業をおこなっているのは、「毛様体筋ようたいきん」という小さな筋肉です。

目が正常な人



目が疲れている人



毛様体筋は、近くのものを見るときに、きゅっと縮まることによって、レンズとなる水晶体を厚くして、ピントを合わせます。「縮まる」ということは、「緊張する」ということです。

ですからスマホのゲームに夢中になっていたり、パソコンで集中的に作業をしているときなどは、眼球の位置を固定しているため、毛様体筋は緊張し続けることになります。

一方、遠くの景色に視点を移せば、毛様体筋はゆるみます。昔から「遠くの景色を眺めると目に良い」といわれますが、これは遠くを眺めていると毛様体筋がリラックスしてきて、ピントの調節力が回復するからです。

でも長時間、近くのものを見続けているとだんだん毛様体筋が固まってきて、遠くを見

でも、毛様体筋が緊張を解けなくなってきました。これが「疲れ目」というものです。

「疲れ目」になると近くのものから、ぱっと遠くのものを見たときに、すぐにピントを合わせられなくなります。また瞳の動きが鈍くなるので、光の量が多く入るようになり、少しの光でもまぶしく感じられるようになります。

この「疲れ目」の状態で、さらに近くのものばかり見続けていると、だんだん毛様体筋が縮まったままになります。つまり**こわばった状態のまま固定されてしまうのです。これが「眼精疲労」です。**

眼精疲労になるとどうなるのでしょうか。

自律神経という言葉聞いたことあるでしょうか。

自律神経とは、消化器や呼吸器、循環器などの活動をコントロールするために24時間働きつづけている神経で、興奮しているときに働く交感神経と、リラックスしているときに働く副交感神経とにわかれ、この2つの神経が、シーソーのようにバランスを取りながら、血圧や心拍数を上げたり下げたりしています。

このバランスが乱れると、身体にさまざまな不調が現われるのですが、目のまわりの細胞は、この自律神経に深くかかわっています。

視点を近距離で合わせたままにして、毛様体筋をこわばらせてしまうことにより、

「緊張しろ」という交感神経のスイッチが入りっぱなしになります。

その状態が続くと、目だけではなく全身に「頭が痛い」「肩がこる」「だるい」「胃が痛い」「イライラする」「集中できない」などの問題が起こってきます。

また眼精疲労によってストレスがたまり、交感神経が優位に働き続ければ、消化器系の機能も弱まり、胃の働きや腸の蠕動運動ぜんどうが悪くなります。ストレス性の胃潰瘍にもなります。

そういった不調を感じるたびに胃薬や頭痛薬を飲んだり、甘いモノを食べたり、お酒やタバコを吸ってごまかしている人もいます。もつと症状がひどくなると「気分が悪い」「夜、眠れない」などの症状を訴え、心療内科にかかる人もいます。こうなる  
と軽いうつ症状だとも言えます。

でも、**もしもそれらの原因がすべて「目」から**だとしたら…いかがでしょうか。

もつと早く「毛様体筋を持続的にゆるめる」ことさえできていれば、長年あなたを悩ませていた不調がすんなり解決していたかもしれなのです。