

# The Episode of Oil Massage⑨目の痛みが消失！

体質研究所主宰 松原秀樹

私は長い間、読書と PC 作業で目を酷使してきたせいで、目がいつも充血して、目が痛くて困っていた。時には、目を開けていられないくらい“痛い”！

日中痛くなったときに使える目薬があったら便利だと思って、いくつか“効きそうな目薬”を試してしばらく使っていた。が、一向に目の痛みから開放されなかった。

そこで、やはりヒマシ油に助けを求めた。寝る前に、目の周りにたっぷりヒマシ油をマッサージして寝るのだ。目の下側や内側、こめかみの辺りは擦りこんでしまうが、まぶたは擦ってはいけないので、軽く塗るだけ。そうして寝ると、翌朝、目がすごく楽で、日中も目が痛くならない。

目の痛みは「ドライアイ」によるもので、電車内の読書や PC ワークで“まばたき”が減ることが原因だ。角膜が乾燥するだけで、表面に小さな傷がたくさんできてしまうのだ。その小さな傷を治す成分は「涙」にたくさん含まれているので、頻繁にまばたきをすれば即座に傷が修復される。ところが、まばたきが少ないと、傷が大きくなってしまふ。

傷が大きくなってしまふと、いくらまばたきをしても、なかなか改善しない。それは、“涙が出ないせい”ではなく、“油脂が足りないせい”なのだ！

実は、まぶたの裏には「マイボーム腺」という“脂を分泌する腺”があって、まばたきの時に角膜に脂を分泌しているのだ。その油膜が、角膜を乾燥から防いでいるのだ。

**ヒマシ油を目の周囲に塗ると、皮下に吸収されて「マイボーム腺」の脂分泌が増える。**その結果、目が潤って痛みが軽減される。

ヒマシ油を擦りこむと目が楽になる理由は、もう一つある。“リンパ液が増える”ことだ。

眼球内に吸収されたヒマシ油は、「目に蓄積した疲労物質」の排出も促進してくれる。いわゆる「目のクマ」は、疲労物質が目の周囲に蓄積した結果だ。その疲労物質を除去しているのが、リンパ液に含まれている血漿タンパク「アルブミン」だ。

リンパ液の循環が良ければ、目に蓄積した老廃物を「アルブミン」が運び去ってくれるわけだ。**ヒマシ油を顔面や首・肩に擦りこむと、マッサージした箇所のリンパ液が増えるので、皮膚も潤い、目も乾きにくくなり、そして「アルブミン」が、疲労物質を速やかに除去してくれるのだ。**

ところで、なぜヒマシ油なのか？

ヒマシ油といっても、薬局で売られているものは、精製されて有効成分が少ない上、下剤として飲みやすくするために香料が添加されているので使えない。

使用できるのは「未精製無添加のヒマシ油」である。

ヒマシ油は、臭いも刺激性もなく、粘膜や傷口に塗布してもまったく沁みない。目に点眼しても痛くない。歯茎にマッサージしてもよいし、ヤケドで爛れた皮膚に塗っても、沁みない。

ところがアロマエッセンスが添加されているマッサージオイルだと、こうはいかない。アロマの精油は“皮脂を溶かす作用”があるため、粘膜に用いると痛くてたまらない。

ヒマシ油は抗菌力もあって、化膿を防ぐ作用が高い。私が親しくさせていただいている婦人科医は、化膿止めが効かない患者にヒマシ油を処方している。

どす黒くなったニキビでも、毎日寝る前にヒマシ油を塗っていると、1ヶ月ほどで化膿がなくなり、その後徐々に炎症がひいて治っていく。