

中医学における肝の役割と目との関係（まとめ）

肝の働き	説明	不調時の症状	改善・対策
疏泄（そせつ）を司る	気（エネルギー）の流れを調整し、ストレスを発散させる。消化や排泄の調整にも関与する	精神神経症状：イライラ 不安 怒りっぽい ため息が多い 消化器症状：ゲップやお腹の張り 食欲不振 上半身が熱を持つような感じ （のぼせ・顔のほてり）	深呼吸ストレッチ リラックス時間を作る 酸味のある食べ物（梅干し・レモン）を摂る 軽い運動で気を巡らせる 冷やす食材（セロリ・緑茶）を摂る
血を蔵す（ちをぞうす）	血液を蓄え、全身に栄養を供給する	貧血、めまい 疲れやすい 夜になると目がかすむ	レバー、ほうれん草、黒ゴマ、クコの実などで血を補う
目に開竅（かいきょう）する	目の健康を保つ	目の乾燥 かすみ目 充血 視力低下	目の使いすぎを避ける、睡眠をしっかり取る、肝を養う食事を摂る
涙を主る	涙の分泌を調整し、目の潤いを保つ	涙の減少（ドライアイ） 逆に涙が止まらない	肝血を補う（黒ゴマ・クコの実・ナッツ類）、 ストレスを減らし肝の気を巡らせる
春と関係が深い	春は肝が活発に働く季節	春に体調不良が出やすい（イライラ・めまい・目のかすみ）、顔がほてる	春の養生法（軽い運動、肝を整える食事、リラックス時間を作る）

💡 ワンポイント！

- 肝の気が上昇しすぎると、「肝火上炎（かんかじょうえん）」という状態になり、上半身に熱がこもりやすくなります。
- 熱がこもると、不眠などにもつながるので早めの対策が必要です
- のぼせ、顔のほてり、頭の充血感などの症状がある場合は、肝の熱を鎮める食材（菊花茶・緑茶・セロリ・キュウリ）をとりましょう。
- ストレスを減らし、軽い運動で気の巡りをスムーズにすることで、肝の熱をコントロールできます！