近視、老眼の視力が猛烈急上昇！緑内障、白内障に効いた！《視力向上ゾーン》大発見

白内障と糖尿病性網膜症のかすみ目が視力向上ゾーンで治り近視、老眼も改善

©北海道◎73歳◎主婦　増永キノ

▶▶薄紙をはぐように▶▶かすみ目が治った

もともと糖尿病が持病の私は、平成八年に、糖尿病性網膜症が出てしまいました。糖尿病性網膜症は、いくつかある糖尿病の合併症（病気の進行に伴って起こる別の病気）の中でも、私が最も恐れていたものです。

この病気になると、目の奥でスクリーンの役割をする網膜が出血しやすくなり、悪化すれば大出血して失明することもあるそうなのです。なんでも、中途失明の原因の一位なのだとか。

この年、それまで一五〇ミリグラムにおさえていた血糖値（血液中の糖分量を示す数値）が一六〇ミリグラムに上がってしまいました（正常値は一一〇ミリグラム以下）。

そして、目を閉じようとする瞬間に、目にかすみがかかるようになったのです。

糖尿病の専門医の勧めで、眼科で検査してもらったところ、糖尿病性網膜症だと診断され、ショックを受けました。

ただ、糖尿病性網膜症になった全員が失明するわけではなく、血糖値を下げる努力をし、その一方で目の状態をよくしていけばよいということを、眼科で教わったのです。

それから一年間、眼科には定期的に通い、目薬をさし続けました。ところが、途中で白内障（目のレンズに当たる水晶体が白く濁る病気）も出ているといわれたのです。

幸い、白内障は手術をするほどではなかったのですが、網膜症に加えて白内障も出たわけですから、がっくりきました。

その後も欠かさず目薬をさしていたのですが、目のかすみはひどくなる一方でした。そこで、眼科を別のところに変え、レーザー照射を受け、薬を飲むようにしたのです。

どちらが効いたのか、目のかすみは進まなくなったのですが、残念なことに、薬が強すぎたようです。副作用で下痢がひどくなり、倦怠感に悩まされるようになったのです。それで、薬を飲むのをやめざるをえなくなりました。

そんなとき息子が、須藤隆昭先生（七八ページ参照）を紹介してくれたのです。私は、先生のところで週に一回、治療を受けながら、先生にやるようにいわれた「目の体操」を、自宅で毎日やるようにしました。

朝と昼と晩に、それぞれ一〇分くらいかけて目の体操をやります。まゆ毛や目頭、ほおの辺りをソフトに押し、目の周囲をマッサージします。

そして、後頭部とこめかみの辺りを強めに押し込みます。

私は特に、目頭を押すのが気持ちよく感じます。どんなに目が疲れていても、ここを押すとすっと楽になれます。この目の体操をひととおり終えてからテレビを見ると、やる前より画面が鮮やかに見えます。

やるたびに目の疲れが取れ

て、やった直後はよく見えるので、一日三回やるのも苦ではありませんでした。驚いたことに、続けているうちに、まるで薄紙をはぐように、目がかすまなくなっていったのです。

▶▶▶「目の中がきれい」▶▶▶と眼科医も太鼓判

始めて半年たったころのことです。息子の車に乗っていて、目がよく見えるようになっていることに気がつきました。

以前はかすんで見えなかった、前を走る車のナンバーや、車内のスピードメーターの数字が見えるようになったのです。

「鮮やかに見える」と増永さん

試しに、須藤先生のところの検眼表を見てみました。以前は、視力が右目〇・〇五、左目〇・〇三でした。先生のところの検眼表では、いちばん大きい〇・一の記号さえ見えなかったのです。

ところが、なんと右目で〇・二のところがちゃんと見え、左目は〇・一まで見えました。

また、老眼もよくなってきたようで、新聞や本も、以前に比べると読みやすくなりました。

目の体操を始めて九ヵ月がたったころ、病院で、一年に一度の目の精密検査を受けました。結果は、すべて良好。白内障は全く進行していませんでした。

そして、眼底（網膜のある部分）など、目の中がきれいになっている、といわれました。出血もなく、眼圧（目の中の圧力）も問題ないとのことでした。糖尿病性網膜症は進行していないと診断されたのです。

今までは、精密検査のたびにどこかしらが悪く、前の年より確実に網膜症が進行していました。こんなにいい結果が出たのは初めてで、驚いています。

白内障の手術回避例も多数

杏園堂鍼灸院院長　須藤隆昭（すどうたかあき）

糖尿病の合併症は、主に血流障害が原因で起こります。糖尿病性網膜症も、目の血流量が極端に低下した状態です。増永さんは、目の体操をすることで目への血行がよくなり、網膜症の進行を防止できたのです。

なお白内障は、加齢などで目に供給される酸素や栄養がへり、水晶体の中の水が白濁して起こることが多いのです。こちらも目への血行をよくすると代謝（利用と排せつ）が回復し、白濁が取れ、目のかすみが解消します。目の体操で白内障の進行が止まり、手術を回避できている人も少なくありません。