



スクープ!! 老化は00からやってくる



◎自分が「年をとったな」と実感したのはどんな時で

日本全国の30代~60代の男女を対象に「老化の実感」に関するアンケート調査を実施したところ、老化を実感するのは、「もの忘れ」「前日の疲れが残る」などを上回って、「**小さい文字など近いものが見づらくなった時**」であることが分かりました。

また、自分では老眼ではないと思っけていても、少しずつ目の老化は始まっているようです。「若い頃より目が疲れやすい」、「薄暗い場所ではさらに見づらい」「午後になると見えにくい」等の不快症状は、いわゆる「**目の加齢現象**」ですが、30代で8割以上、40代では急増し9割以上に達しています。

⇒昔から、**老いは目と歯から始まる**といわれています。特に、近くが見づらくなることに始まる老眼は、機能的な衰えを自覚する最初の症状であるといえます



Q.1 どうして老眼になるの？

目の中には水晶体という、カメラのレンズに相当する組織があり、遠くのものや近くのものにピントを合わせる大切なはたらきをしています。年齢とともに水晶体がかたくなり、調節力(ピントを合わせ力)が弱まった結果、近くの物が見えにくくなるのが、**老眼**です。

遠い所を見る時 近い所を見る時

若い時



水晶体が厚くなるため眼底にピントが合ってよく見えます。

老眼



水晶体が厚くならないため眼底にピントが合わずよく見えません。

Q.2 老眼になりやすい人は？

老眼は加齢による生理現象なので、白髪と同じようにどんな人にも同じように起きてきます。しかし、老眼が発症する時期には個人差があり、従来は40歳ごろから老眼の症状を自覚し始め、45歳くらいで老眼鏡が必要になる人が多く、特に老眼になりやすい人、というのはいませんでした。生活環境の変化で最近では**30代でも同じ症状を訴える人が急増**しています。

Q.3 老眼を治す方法はないの？

残念ながら、老眼は加齢に伴う生理現象なので治す方法はありません。老眼鏡をかけて矯正する以外に手段はありません。

簡単!! 目のアンチエイジング

老眼は水晶体を動かす筋肉の衰えが原因なので、老眼の対策にはこの筋肉(毛用体筋)を鍛えればよいのです!

1. 目を強く閉じる(目に力を入れてギュッと)
2. 5秒位経ったら、パッと大きく目を開ける
3. 顔を動かさないようにして、目を一周ぐるりと回す(左周り⇒右回り)
4. 1から3を2~3分繰り返す

プラスα...ルテインを多く含む食材→ケール、ほうれん草、ブロッコリー、レタス
 ビタミンAを多く含む食材→にんじん、うなぎ、レバー、
 ビタミンEを多く含む食材→ブロッコリー、赤ピーマン、キウイ

を摂るようにしましょう!

