

# 「目」のケア

日頃、パソコンや携帯電話で一日中使っている「目」。

皆さんは、目に負担をかけ過ぎていませんか？今月は「目の生活習慣病、老化」について考えてみましょう！

## ドライアイ

パソコン、睡眠不足、ストレスなどの生活環境的要因や、病気、服薬の影響によって、涙の量が不足したり涙の成分が変化して起こる。かゆみ、充血、目が痛い、疲れやすいなどの症状が特徴。

## 白内障

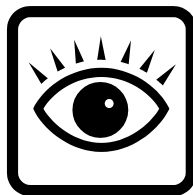
水晶体に含まれるヒアルロン酸が酸化、白く濁ってくることから物が鮮明に見えなくなる。加齢による原因が多い。

## 飛蚊症

水晶体と網膜の間にある硝子体が混濁、目の前に蚊やホコリが飛んでいるように見える。硝子体の老化のほか、長時間の読書やパソコン、近視、乱視なども原因にあげられる。

## 網膜はく離

硝子体の一部が液状化して裂け目ができる現象。目を強打する、強度の近視、炎症、アトピーが原因になることも。飛蚊症、視力の低下、視野欠損、目がチカチカするなどの初期症状が特徴。



の主な病気

「目の生活習慣病」は、**白内障**、**緑内障**、**黄斑変性症**の3つ。

中でも近年、日本で急増しているのが「**加齢性黄斑変性**」です。失明の危険がありながら、比較的最近まで治療がなかったのですが、早く見つければある程度の視力が維持できるようになって きました。

加齢に伴う目の不調は、紫外線や大気汚染、ストレス、喫煙などが原因の「活性酸素」といわれています。他にも、偏食や運動不足などの生活習慣も大きく関わっています。

## 緑内障

眼球内に流れる房水（目の中を循環する液体）が正常に排除されないために眼圧が上昇、視野が狭窄していく。治療が遅れると失明の危険も。

## 黄斑変性症

網膜の中心部にある黄斑部の組織が酸化、視野が部分的に欠けていく。失明の確率も高い。パソコンや携帯の普及も原因の1つ。

## 加齢黄斑変性

網膜の中心部にある黄斑部組織が加齢によって酸化ダメージを受けることが大きな原因。視野が部分的に欠けるほか、ゆがんで見える、だんだん見えなくなるなどの症状がある。

## 目チカラup！目を守るケア方法



### ①年に一度は視力検査を

目に異常はなくても、年に一度は一般的な視力検査とともに網膜の状態を調べる眼底検査を受けましょう

### ②抗酸化力をつける

細胞を酸化させて破壊し、病気や老化の原因にもなる**活性酸素**を撃退する抗酸化力を食事から摂りましょう

○カロテノイド群・・・かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、トマト

○抗酸化ビタミン群・・・青魚（イワシ、さんま）、生野菜、果物など

### ③セルフケア

○ホットパック・・・蒸したタオルを目の上に乘せてリラックス

