



目のアンチエイジング

目の不調や病気の多くは、加齢に伴って起こるものです。目の健康を守るカギは、アンチエイジングが大切といえるでしょう。エイジングケアとなる栄養素や疲れ目の予防法、マッサージなどをご紹介します。日常生活に取り入れてみてください。

1 アントシアニン

目の筋肉の緊張をほぐし、視力を改善します

- ブルーベリーなどのベリー類
- 黒豆



目の健康を守る 栄養素

2 レスベラトロール

細胞の酸化を防ぎ、若さを維持します

- 赤ワイン
- ピーナッツ



3 DHA/EPA

目に栄養を補給し、潤いを与え、ドライアイを改善します

- 青魚



4 ルテイン

紫外線やブルーライトから目を守ります

- ほうれん草、にんじんなどの緑黄色野菜



5 アスタキサンチン

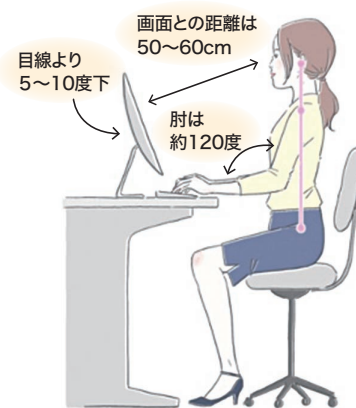
強い抗酸化作用で、血流を改善します

- エビ
- サケ
- イクラ
- カニ



疲れ目を予防しましょう

- パソコンやスマートフォンを使用するなど目を酷使するときは、20～30分に一度は休憩しましょう。
- 適切な明るさの照明を確保し、画面や本を見やすくすることが大切です。
- ブルーライトカット機能の付いた眼鏡や画面フィルターを利用すると良いでしょう。
- 眼鏡やコンタクトレンズを使用して、適切な視力補正を行うことも大切です。
- 前のめりの姿勢でパソコン作業を行うことで肩こりや首の痛みが出やすくなります。



おすすめマッサージ

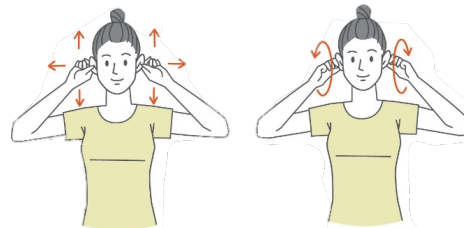
頭皮はがし

両手を頭に添わせるようにして押す。圧力をかけるようにして上下に10回動かす。これを2セット行う。



耳マッサージ

左右の耳を親指と人差指でつまみ、上、横、下へそれぞれゆっくり引っ張る。次にぐるぐると回す。これを10回、2セット行う。



新発健 vol.18

令和6年7月号

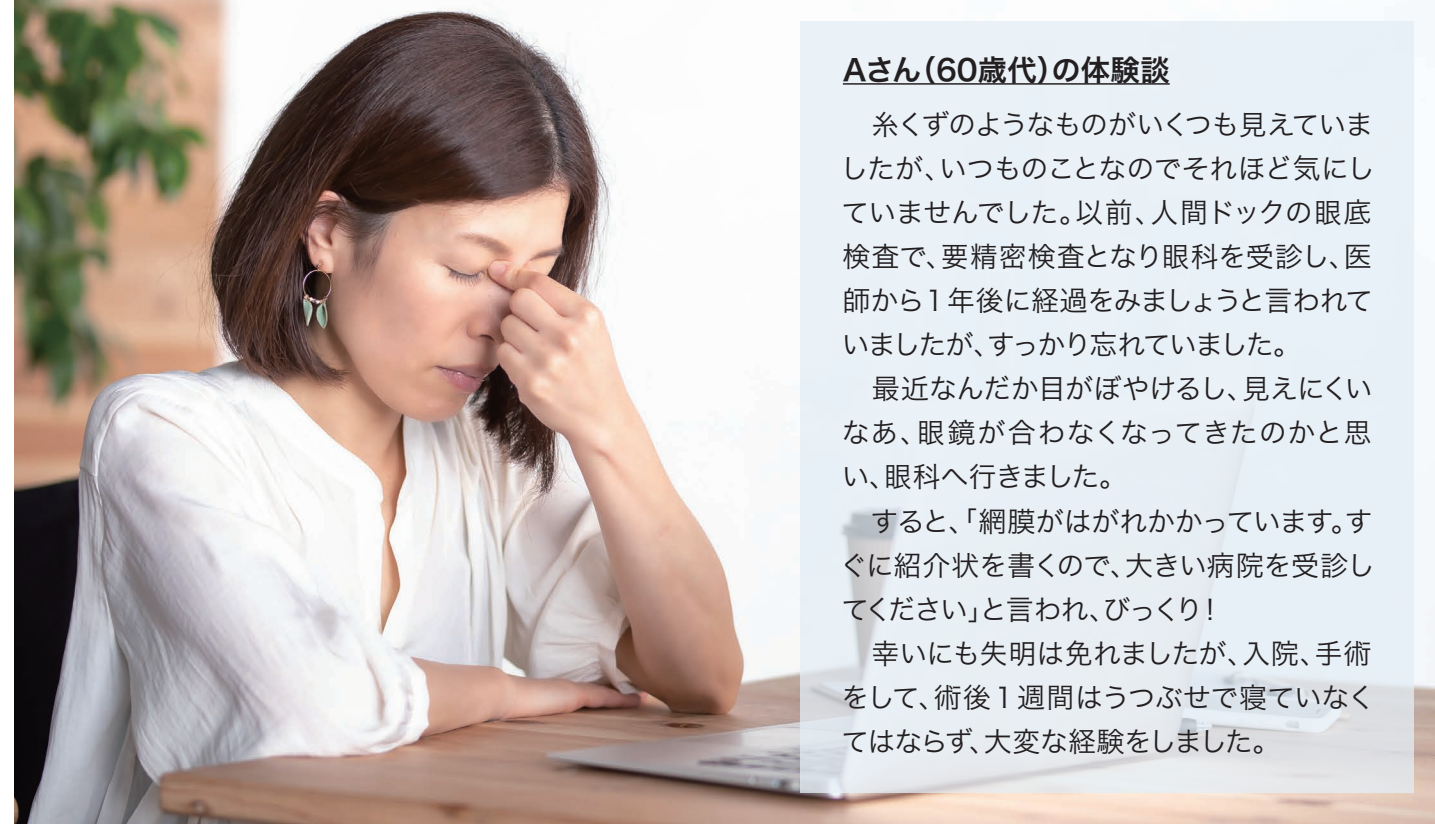
春日井市鷹来町1丁目1番地1
公益財団法人春日井市健康管理事業団
TEL: 0568-84-3060

バックナンバー



「新発健」は、健康に関する情報をお届けします。

見えなくなっはじめて気づく、「見える」ことの大切さ



Aさん(60歳代)の体験談

糸くずのようなものがいくつも見えていましたが、いつものことなのでそれほど気にしていませんでした。以前、人間ドックの眼底検査で、要精密検査となり眼科を受診し、医師から1年後に経過をみましょうと言われていましたが、すっかり忘れていました。

最近なんだか目がぼやけるし、見えにくいなあ、眼鏡が合わなくなってきたのかと思い、眼科へ行きました。

すると、「網膜がはがれかかっています。すぐに紹介状を書くので、大きい病院を受診してください」と言われ、びっくり！

幸いにも失明は免れましたが、入院、手術をして、術後1週間はうつぶせで寝ていなくてはならず、大変な経験をしました。

「目の健康」について考えてみましょう

日本眼科啓発会議が行った「目の健康に関する意識調査」(表1)によると、40代以上で「現在、健康面で不自由を感じていること」の1位は「目(視覚)に関すること」で47.7%でした。また、「普段から健康維持・病気予防に努めていること」では、「目(視覚)に関すること」は3位で26.1%でした。

2人に1人が目に不自由や不安を感じているにもかかわらず、普段から目の健康維持、病気予防に努めている人は少ないことがわかります。

現代社会ではスマホやパソコンを見る時間が多く、無意識のうちに目を酷使しています。生活に大きな影響をもたらす目の病気について一緒に考えていきましょう！！

表1 目の健康に関する意識調査(n=13,157)
(参考:日本眼科啓発会議※2021年)

	現在、健康面で不自由を感じていること	普段から健康維持・病気予防に努めていること
1	目(視覚)に関すること(47.7%)	歯に関すること(46.3%)
2	歯に関すること(34.7%)	足腰(歩行や動作)に関すること(39.4%)
3	足腰(歩行や動作)に関すること(29.3%)	目(視覚)に関すること(26.1%)

※2007年に日本眼科学会・日本眼科医会などにより、視覚の重要性などについて啓発活動を行うことを目的に設立された団体

健康な眼を維持しよう

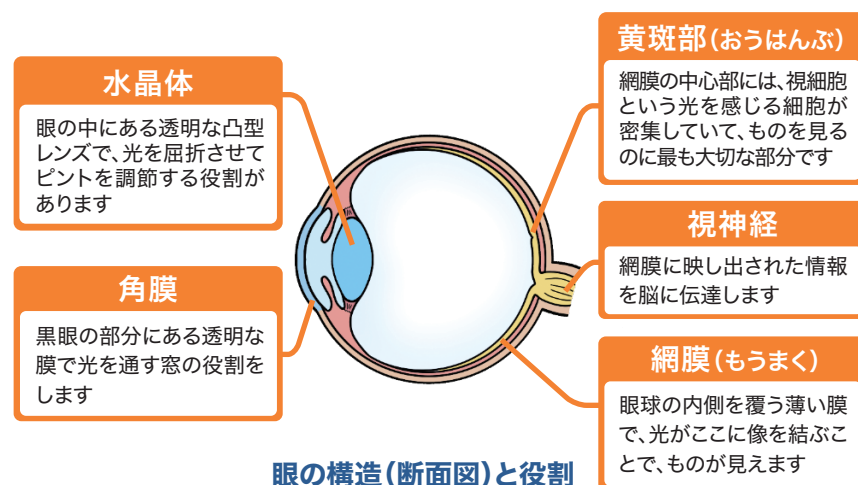
いまや私たちの生活において、パソコンやスマホは欠かせません。便利になる一方で、目にかかる負担は大きく、もし目の機能が低下してしまうと、日常生活への影響は想像以上に大きく、目の健康には日ごろから十分に関心をもつ必要があります。



とても大事な 眼のしくみとはたらき

加齢とともに、緑内障をはじめ様々な眼の病気が起こりやすくなります。眼の病気は、自覚症状が出にくい病気や失明に至る怖い病気もあるため、早期発見、早期治療が重要です。

眼はピントを合わせて、ものを映し出し、視覚情報として脳に伝える機能があります。左右2つあるので、片方の眼の機能に異常が生じても、もう片方の眼がカバーするため、気付いたときにはかなり悪くなっているケースもあります。片眼ずつ定期的な検査をして眼の健康をチェックしましょう。



眼の構造(断面図)と役割

人間ドックで行う眼の検査

Step 1 視力検査

視力は通常裸眼もしくは眼鏡、コンタクトレンズをつけて測定します。屈折異常がないかを調べます。

Step 2 眼圧検査

直接眼に触れることなく空気を吹きつけて測定します。眼圧が高い場合は高眼圧症、または緑内障の疑いがあります。

Step 3 眼底検査

カメラで眼底を撮影して視神経や網膜の状態を検査します。動脈硬化の程度、高血圧、糖尿病による眼の合併症や緑内障・白内障の有無などを調べます。

令和4年度の当センターの人間ドックにおいて、眼底・眼圧検査で要精密検査となった方は1,502人(17.0%)でした(図1)。

精密検査結果では、緑内障や白内障などの病気が見つかっています(表2)。

図1 眼底・眼圧検査結果

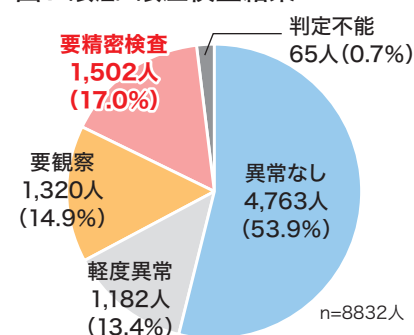


表2 眼底・眼圧精密検査結果

緑内障	150件
視神経乳頭陥凹	108件
白内障	84件
黄斑上(前)膜	59件
黄斑変性	32件
その他	126件

(複数回答あり)

主な眼の病気

視覚障害の原因 第1位

緑内障

「加齢」「近視」「眼圧の上昇」により視神経に障害が生じることで、見える範囲(視野)が狭くなったり欠けたりする病気です。**40代以上の20人に1人がかかっていると言われています。**緑内障は自覚症状が乏しく、気付かないうちに進行していることがあり、失明につながる危険もあります。

目がかすむ、まぶしく感じるようになったら要注意

白内障

水晶体が濁り、徐々に視力が低下していく病気です。原因は様々ですが、加齢によるものがもっとも多いと言われています。高血糖状態が原因で白内障を発症するケースもあり、**糖尿病の方は健康な方と比較し、約5倍白内障を発症しやすいことがわかっています。**

「眼の生活習慣病」

黄斑変性

加齢に伴い網膜の中心部にある黄斑部が変性する疾患です。ものが歪んで見える、中心が暗くなるなどの症状が現れます。

欧米では中途失明原因の第1位と言われています。



予防のために

- 40歳を過ぎたら定期的に眼底・眼圧検査を受け、早期発見・早期治療に努める
- 紫外線、ブルーライトを防ぐ
- 禁煙する
- 食生活や運動に注意し、生活習慣病を防ぐ
- 過度のアルコールは控える

紫外線よりも怖い!? ブルーライト

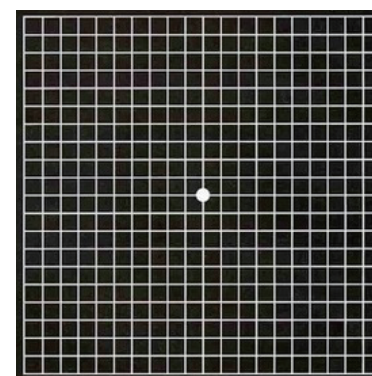
ブルーライトとは、波長が380~500nm(ナノメートル)の「青色光」のことです。太陽光線に含まれるとともに、パソコンやスマートフォンの画面からも出ているので、近年では浴びる量が大きく増えています。紫外線は浴び続けると黄斑変性や白内障などのリスクが高まりますが、角膜と水晶体で、ほぼ吸収されてしまいます。しかし、ブルーライトはさらに奥の網膜まで達し、目が疲れやすくなったり、不眠や体内時計にも影響があると言われています。

セルフチェックしてみましょう

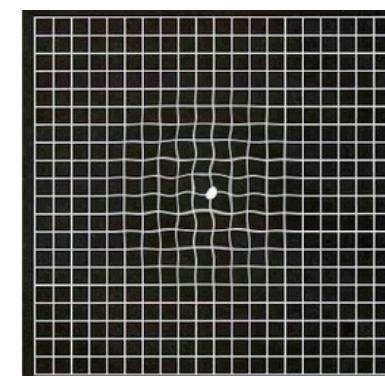
『アムスラーチャート』という、下図のような格子状の表を見ることで、「視野の歪み」や「見えにくさ」をセルフチェックすることができます。表を定期的に見て、目の状態を確認しましょう。

【チェック方法】

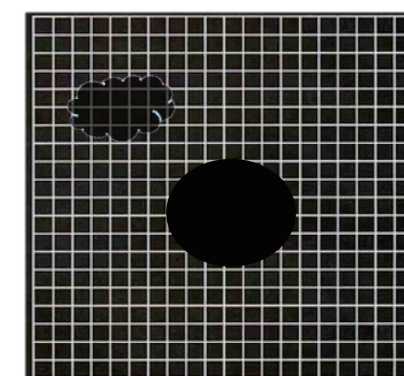
- ・アムスラーチャートから30cm離れる(眼鏡やコンタクトレンズはつけたままにする)
- ・片眼を隠して、中心部の点を見つめます。線が歪んでいないか、見えない部分はないかチェックします。
- ・反対の眼も同様にチェックします。



アムスラーチャート



歪んで見える



見えない部分がある