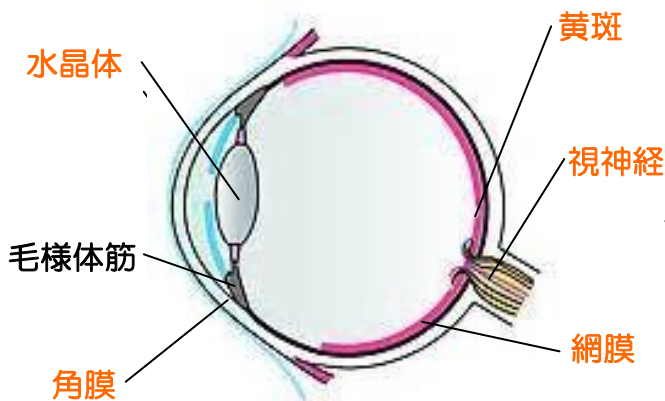


目の老化対策を始めよう



目もからだと同じように、年齢と共に老化が進行します。最近では若い頃からパソコンなどで目を酷使したり、常に明るい所にいるため、目の力が衰え、20~30歳代でも目の老化が進むようになってきました。自分でできる目のアンチエイジングを意識的に取り入れ、いつまでも目の健康を保てるように心がけましょう。

■ 目の構造



私たちは、直径24mm、重さ7gの目から情報の80%を得ています。

目の構造は、よくカメラに例えられます。レンズが**水晶体**、レンズカバーにあたるのが透明な**角膜**です。一方、フィルムに相当するのが**網膜**で、光は**水晶体**のレンズによって網膜上に像を結びます。その中心にある**黄斑**にピントを合わせ、**視神経**から情報を脳に伝えることで物を見ることが出来ます。視力低下は、これらのどこかに起こった病的な変化によるものです。

■ 目の老化によって起こる主な病気

老眼

- 加齢に伴う水晶体の弾力性低下とピント調整する毛様体筋の老化により、本などの文字を少し離して見ないと読みづらい等の症状が現れる。
- スマホやパソコン等で目を酷使することで毛様体筋に負担がかかり、20代頃から症状が見られることもある。

予防

- 目の疲れを感じたら、遠くを見たり温かいタオルを目に当てるなどして、疲れをとる。

緑内障

- 眼圧上昇や視神経障害により、見えない場所が出現したり、見える範囲が狭くなる等の症状が現れる。
- リスク要因として遺伝、強い近視、低体温、冷え性、低血圧、頭痛持ちなどがあげられている。

予防

- 自覚症状がほとんどないため、リスク要因のある人は定期的な検診での早期発見が重要。

加齢黄斑変性症

- 黄斑の機能低下により、物がゆがんで見えたり、視野の一部が欠けて見える等の症状が現れる。
- 加齢による黄斑の変質や喫煙、脂質の多い食習慣、紫外線、パソコンなどの青色光も関係あり。

予防

- 異常を早期に見つける。
- たばこはやめる。
- サングラスなどで紫外線から目を守る。



白内障

- 水晶体の老化により、水晶体の中の蛋白質が変性し、白く濁るため、かすんで見えたり、視界にいつも白い膜が張っているような症状が現れる。

予防

- サングラスや帽子等で目に入る紫外線をカットする。
- 緑黄色野菜やビタミンCを摂取する。

目の老化対策を始めよう



■ 目の老化の主な原因

日常のこういったものが、目の老化の原因となっているのでしょうか？



■ 簡単な目のストレッチ

目の周囲の筋肉をほぐすためのストレッチです。

- 目を思いっきり閉じてから、目を開けて10秒上を見る。これを下、右、左と計4回繰り返します。
- 「∞の字」を指で描き、目で追う（3回）
- 指を「奥から手前へ」動かして目で追う（3回）



■ 目の老化防止対策

1) バランスのよい食事を摂る

- 緑黄色野菜や豆、海藻類などバランスよく摂りましょう。また、ドライフルーツやナッツ類 も目にもよい食べ物です。



2) ストレスをためない

- 目の働きは自律神経の影響を受けやすいので、ストレスは目に症状として出ます。ストレスをためないようにしましょう。

3) 目を休ませる

- パソコン作業や読書等、手元作業が続く時は、1時間に1回は目のストレッチをして休ませましょう。5m以上離れた目標物を中心にその辺りをぼんやり見ることで毛様体筋がリラックスし、ストレッチ効果があります。また、乾燥すると目は傷つきやすい状態になるため、目薬を差しましょう。

4) 目に入る紫外線を予防する

- 紫外線はお肌だけでなく、目にも悪影響を及ぼしますので、外出時には帽子をかぶったり、UVカットの眼鏡やサングラスをしましょう。

5) 十分な睡眠をとる

- 目の働きに直結する脳の疲れをとるためには、十分な睡眠が必要です。睡眠不足やストレスで自律神経のバランスを崩さないよう、早めに睡眠をとるようにしましょう。



6) 適度な運動をする

- 毎日続けられる運動を取り入れて、全身の血行を良くしましょう。運動はストレスの解消にも役立ちますので、適度な運動を続けることが大切です。

7) 禁煙や節煙に取り組む

- タバコには多くの活性酸素が含まれており、体外から入る物質の中で目や身体の細胞に害を与える影響の大きい物の1つと言われています。禁煙に取り組みましょう。