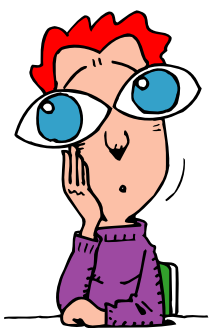


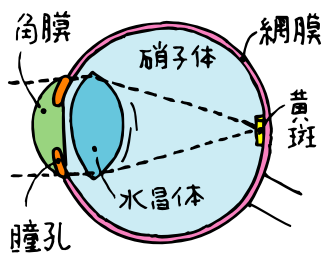
改めて見直したい 目の健康



私たちは視覚・聴覚・触覚などの五感を使ってさまざまな情報を得ています。その中で、もっとも情報量が多いのが「目」から得ている視覚情報です。ところが、目の健康状態に気を配っている方はあまりいないのでは。今回は、改めて目の健康について見直していただくための情報をご紹介します。

目が見える仕組み

目に入ってきた光は瞳孔の開閉によって、光の量が調整されます。次に、水晶体がその厚みを変えて網膜に映像を映します。カメラに例えると、瞳孔が「絞り」、水晶体が「レンズ」、網膜が「フィルム」ということになります。そして網膜に映った映像の信号が



原因のほとんどがこの筋肉の疲労によるもので、ひどくなると頭痛や吐き気を伴うこともあり、目の病気や肩こりの原因にもなります。

ほかにも疲れ目の症状には、目がショボショボする、ヒクヒクする、ゴロつく、乾燥する、かすむ、充血する、痛むといったことがありますから、そうした症状を感じたら目を休めるようにしてください。

「疲れ目」の予防

疲れ目を防ぐ上でもっとも大切なことは、目を使い続けること。テレビやパソコンなどを見続けたり、細かな文字を続けて読むときなどは、意識的に目を休めるようにしましょう。遠くを見たり、目を閉じるのもよいですが、首をゆっくりと大きく回したり、水を絞ったタオルなど



「疲れ目」の原因

視神経を通して脳に送られ、脳でその信号を処理することで視覚情報として認識しています。つまり、私たちが見ている世界は目と脳の組み合わせで作られていますから、目の健康を考えるには目だけではなく視神経や脳まで含めて考える必要があるのです。

私たちの目は見ているものの距離に応じて水晶体の厚みを変えてピントを合わせていますが、この水晶体に付いている筋肉が伸びたり縮んだりして水晶体の厚みを変えています。目の疲れの

目は老化する

目の老化の代表的なものが、近くが見えにくくなる「老眼」と、視界が白く濁って見える「白内障」です。

老眼は加齢とともに水晶体の筋肉の弾力性が



で目を冷すのもよいでしょう。また、メガネやコンタクトレンズが合っていないことも疲れ目の原因になります。暗い部屋などでテレビを見たり、読書することも避けるようにしましょう。パソコンなどを長時間使用する方は、ブルーライトをカットするメガネなどを使用してください。

に眼科医に相談しましょう。また、目の老化に特に影響するのが紫外線です。紫外線の強い日の外出は、UVカットのサングラスなどを利用して、紫外線から目を守ってください。

目のために摂りたい栄養

目の健康維持や老化を遅らせるために、目が必要とする栄養をしっかりと摂るようにしましょう。目のために摂りたい栄養と、それを多く含む食品をご紹介しますので参考にしてください。

特に摂りたいのが、強い酸化作用で知られるアスタキサンチンと



低下して、近くの物にピントを合わせることが困難になることです。本や新聞などを遠ざけて見るようになったら、老眼鏡や遠近両用メガネなどを使うようにしましょう。見えにくい状態を続けていると、疲れ目を招いたり、老眼をさらに進行させることもあります。

白内障は加齢とともに発症・進行していく病気で、80代以上では8〜9割の方が発症し、50代でも5割の方が発症しているといわれています。ところが、目の中の光が通過しない部分に発症した場合は自覚症状がほとんどありません。



かすんで見えたり、二重に見えたり、まぶしく見えるといったことを感じるようでしたら、早め

アントシアニン。鮭、エビ、カニなどに多く含まれるアスタキサンチンは目の酸化⇨老化を防ぎます。ブルーベリー、ナス、紫芋などに多く含まれるアントシアニンは、疲れ目による視力低下に効果があるといわれています。他にもビタミンA、ビタミンB類、ビタミンC、カルシウム、亜鉛なども目の健康維持に欠かせない栄養です。野菜、豆類、肉類、乳製品などさまざまな食品を満遍なく摂るようにしてください。特に各種ビタミン類を含むレバーはおすすめです。

現代社会はテレビやパソコンなど、目を酷使する機会が増えています。また、高齢化により目の障害を経験する人も増えています。普段はあまり気にしない目の健康ですが、健康長寿のためにも、ゆっくり考えてみてはいかがでしょうか。