

ご家族みんなの元気を応援します！

元気ニュース

Genki News

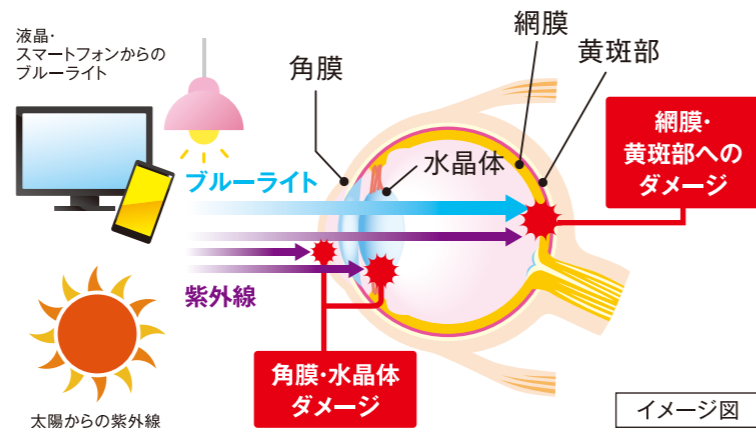
Vol.36

日常生活に潜む多くの危険!!

紫外線やブルーライトに要注意!?

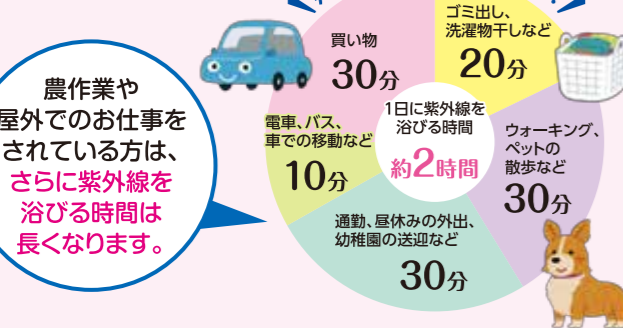
いつも何気なく使っている私たちの「目」。目は眠っている時以外は絶えず働いています。そのため、人は日常生活での情報の8割は「見る」ことで得ていると言われていたくらいです。そんな大切な目だからこそ、いつまでも健康でありたいと誰もが思っているはずですが、目は「むき出しの臓器」であるため、日常生活の中に、多くの危険が存在しています。その危険は知らず知らずのうちに私たちの目を傷つけ、眼病や目の老化の原因となっているのです。

目にダメージを与える要因



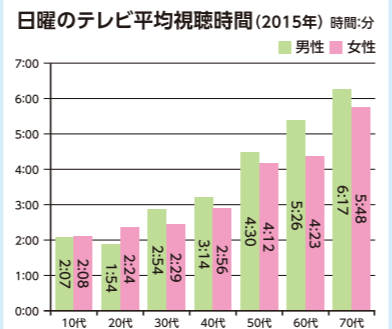
紫外線

毎日の暮らしの中で浴びている紫外線。シミやシワの原因になるだけでなく、実は目にも影響を及ぼしているのです。紫外線は、角膜や水晶体、さらには目の最深部にある網膜(黄斑)まで達してダメージを与えます。ダメージが蓄積すると、将来的に眼病を引き起こしたり、目の老化を促進させる原因となります。



ブルーライト

テレビ、パソコン、携帯電話、蛍光灯、LED照明などの便利な機器は、私たちの普段の暮らしの中では欠かせないものとなっています。しかし、そうした機器からは、絶えず青い光「ブルーライト」が発されています。ブルーライトは非常に強いエネルギーを持つ光で、最深部の網膜(黄斑)まで達し、ダメージを与えます。ダメージを受け続けると、紫外線と同様に様々な眼病の原因となる他、目の乾燥や眼精疲労を引き起こします。



健康 TOPICS

ちょっと第30回 カラダにいいお話

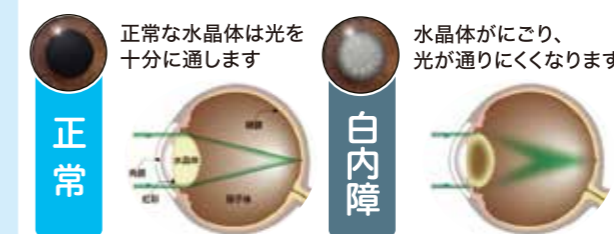
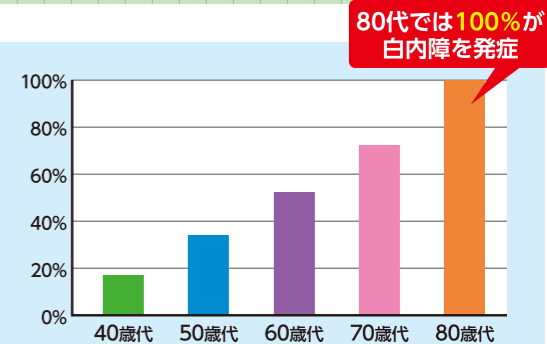
要注意

失明のリスクが高い眼病

白内障

原因 活性酸素 部位 水晶体

白内障は、活性酸素によって酸化された水晶体が白く濁ってくる、世界の失明原因第一位の病気です。80歳以上になると、ほぼ100%の方が白内障を発症しています。



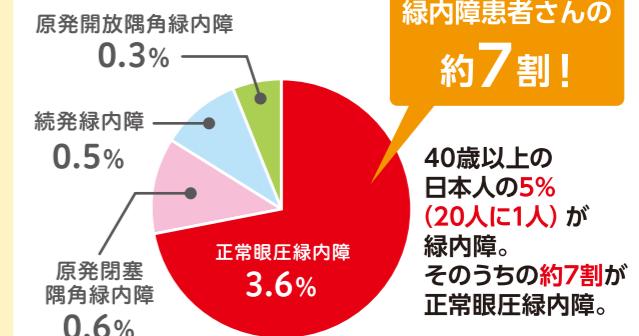
緑内障

原因 不明(一部活性酸素)

部位 視神経

日本での失明原因第一位が緑内障です。眼圧が上昇することで、視神経を圧迫し視野が欠損する病気ですが、現在は眼圧は正常なのに、視野が欠損してくる「正常眼圧緑内障」が7割を占めます。

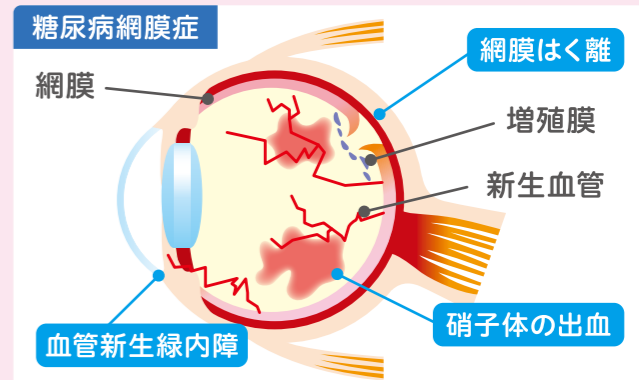
日本人の緑内障の内訳



糖尿病網膜症

原因 糖尿病 部位 網膜

糖尿病が原因で網膜が障害を受け視力が低下する病気です。糖尿病の合併症で、年間3,000人が失明しています。



加齢黄斑変性症が急増中!!

加齢黄斑変性症とは...

「物がゆがんで見える」「急に視力が低下した」などの症状を、「歳だから…」と放っていませんか？実は「加齢黄斑変性症」という目の病気による症状かもしれません。加齢や紫外線、ブルーライトの影響などにより、網膜の中心部である「黄斑（おうはん）」に障害が生じる病気です。黄斑は網膜の中心部で、視力を司る組織であるため、黄斑が障害されると視力が著しく低下して、失明のリスクが高まります。

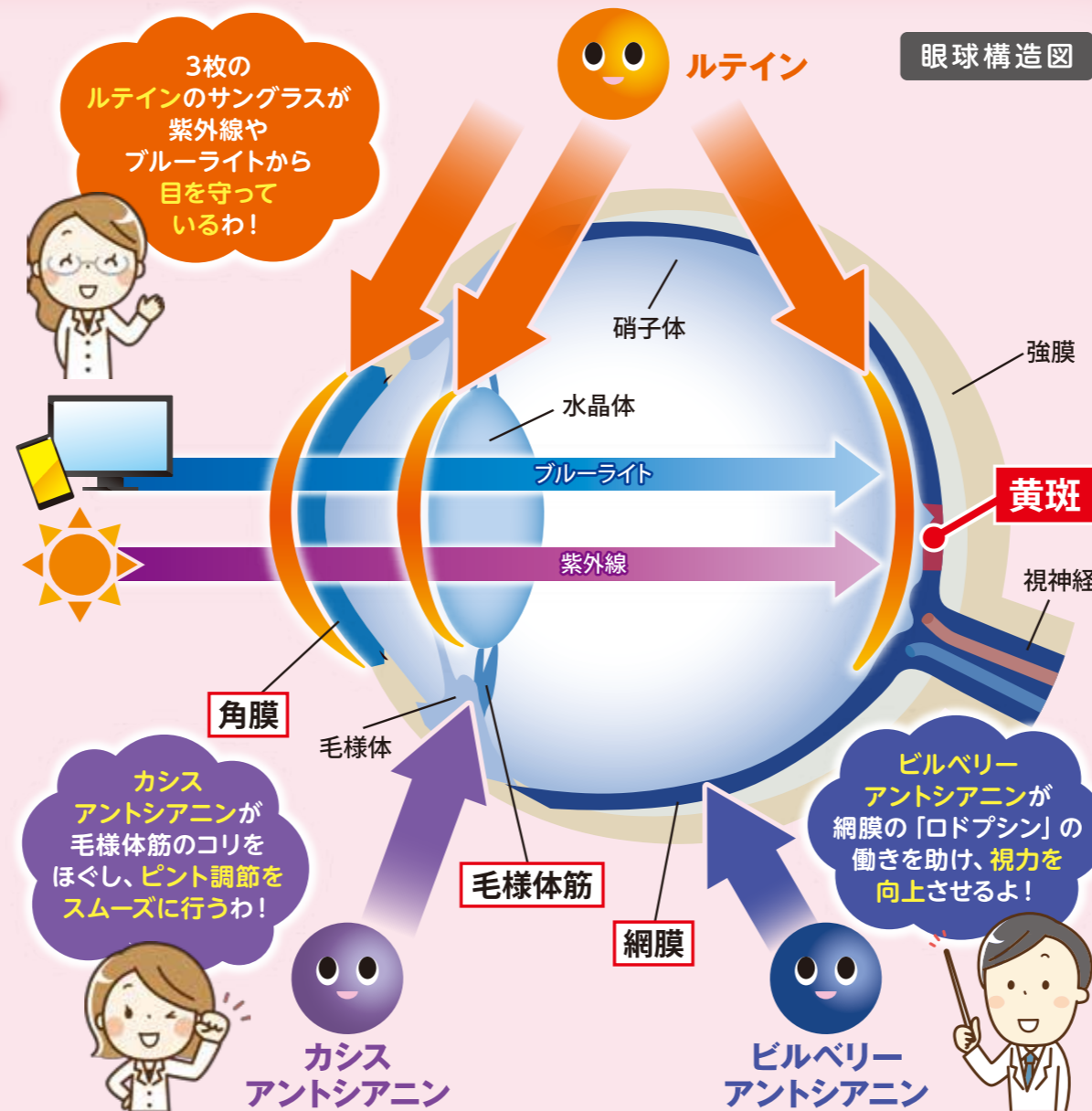
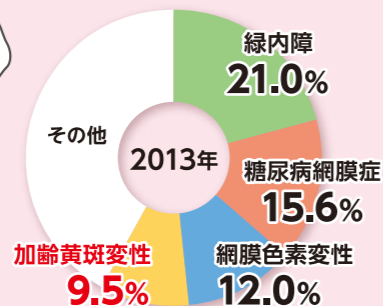
もはや「国民病」!?

日本で急増!!

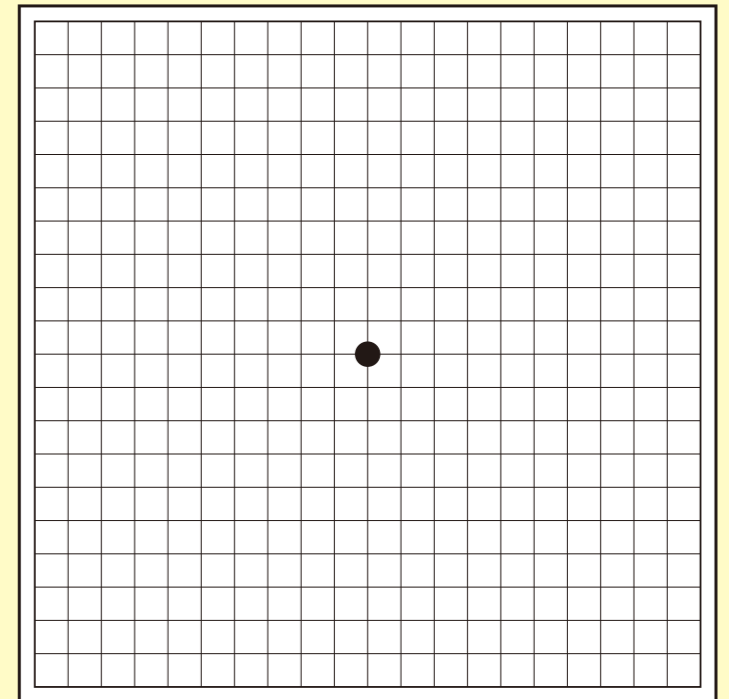
「加齢黄斑変性症」

既にアメリカでは成人失明原因の第1位となっている加齢黄斑変性症。日本での患者数は増加傾向になっており、公益財団法人日本眼科学会によれば、日本における中途失明原因の第4位が加齢黄斑変性症です。高齢化が進む中、急激に患者数は増え続けており、現在では「国民病」とも呼べるほどにまでなっています。

日本における中途失明の原因



加齢黄斑変性 チェックシート (アムスラーチャート)

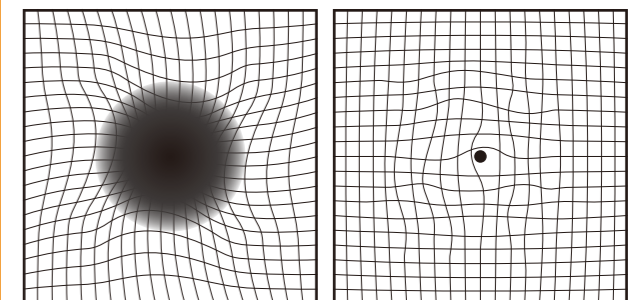


【検査方法】

30cm離れた位置から、片目でこのチャートの中心の点を見て、すべての線がまっすぐ見えているか、マス目の欠けている部分はないか、暗く見えたりするところはないかなどを調べます。ふだん使用している眼鏡やコンタクトレンズはつけたまま、左右の目それぞれで行います。



加齢黄斑変性の症状



線がぼやけて薄暗い

中心がゆがむ

ビルベリー&カシス

紫外線による酸化を防ぐアントシアニン

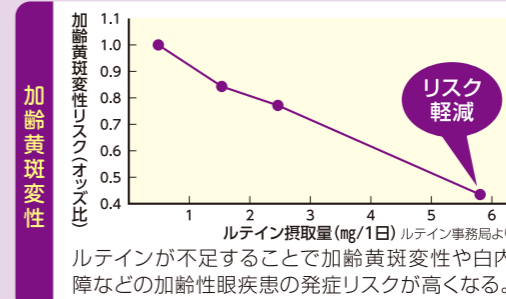
ビルベリーに含まれるアントシアニンは、網膜に存在する「ロドプシン」の働きを助けることで、視力の回復や眼精疲労、老眼などに対し改善効果が確認されています。また、カシスに含まれるアントシアニンは、目に存在する唯一の筋肉「毛様体筋」のコリをほぐし、ピント調節機能を高め、眼精疲労を軽減します。



ルテインは天然のサングラスの役割!

眼病から目を守るルテイン

ルテインは緑黄色野菜に多く含まれる、強い抗酸化作用をもつカロテノイドの一種です。目の角膜、水晶体、網膜に多く存在しています。紫外線やブルーライトの青色光を吸収して目を守り、目で発生する活性酸素を抑制します。体内では作れない成分のため、食事からの摂取が必要ですが、全く足りていないのが現状です。



1日に推奨されるルテインの摂取量は6mg。食事だけで補おうとすると...

