

ご家族みんなの元気を応援します！

# 元気ニュース

Genki News

Vol.10

2009.8月発行

## 目のサインに気づいていますか？



目を取り巻く環境

むき出しの状態で大気にさらされている目には、さまざまなものが飛び込んできます。現代社会では、ほこりや排気ガス、たばこの煙、花粉など、さまざまな物質が空气中に漂っています。これらの物質が目の中に入ると、トラブルの原因にもなります。

- 40歳以上である
- ものが2つに見えることがある
- 徐々に視力が低下した
- 目がかすむ
- 薄暗いところで遠くのものが見えにくい
- 目が重い感じがする
- 小さなゴミのようなものが目の前をちらちらする
- ものがゆがんで見える
- 眼鏡が合わなくなった
- 目の疲れがひどく、肩こりや頭痛を伴う
- 光をまぶしく感じる
- ものの中心がぼやけたり、黒っぽく見える
- 視力が急激に低下した
- 細かい文字が読みづらい
- 立体感や遠近感がうまくつかめない

3項目以上あてはまる人は要注意！

目はとっても大切!! 目の健康チェックをしてみましょう。

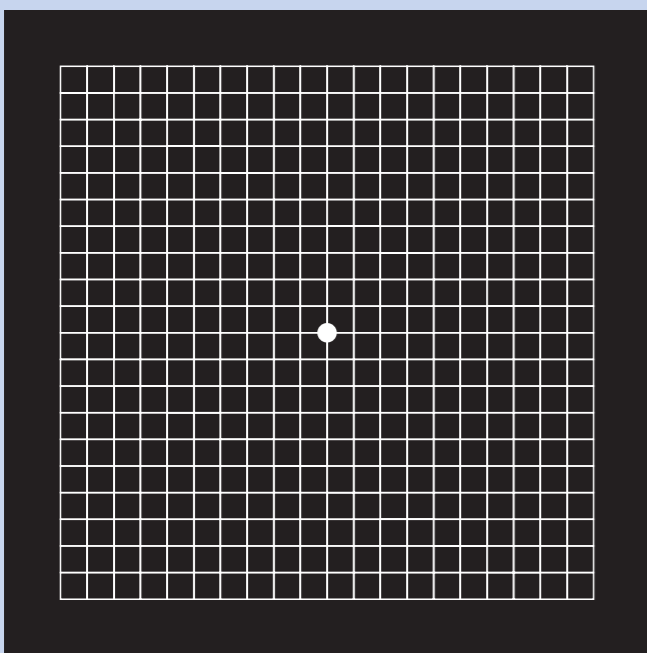
### チェックの仕方

- 1 まず左のチャートを目の前にくるようにし、ちょうど見やすい距離に保つ。このとき、必要ならば眼鏡を使用してもよい。
- 2 次に左手で左目をふさぎ、右目で格子柄の中央にある白い点に焦点を合わせる(右目と左目の順番はどちらでもよい)。
- 3 格子柄の線がまっすぐ見えるか、ゆがんだり一部が欠けて見えたりしていないかを確認する。
- 4 今度は右手で右目をふさぎ、左目で格子柄の中央にある白い点に焦点を合わせる。あとは左目の場合と同じように見え方を確認する。

- すべての線がまっすぐ均等に見えますか？
- 波打ったり歪んだり見えるところはありませんか？
- 見えないマス目はありますか？

## アムスラーチャートで黄斑変性症チェック!!

この距離の3倍下がって検査してください。



## 健康TOPICS

第9回 ちょっとカラダにいいお話

### ルテイン

#### 白内障・緑内障・黄斑変性症の予防に

最近の研究で、目の健康を保つ作用があると実証されているルテイン。目の救世主として、今、とても注目を集めています。

ルテインは、ホウレンソウなどの緑黄色野菜や、マリーゴールドなどに多く含まれるカロチノイドの一種です。人間の体内では生成することができず、食物から摂取するほかありません。水晶体、黄斑に多く存在し、そのすぐれた抗酸化作用で、紫外線や活性酸素の害から目をまもっています。



#### ルテインの働き

- 角膜 紫外線から眼球をまもる
- 水晶体 水晶体を紫外線からまもる
- 黄斑部 黄斑部を紫外線や活性酸素からまもる

### アスタキサンチン

#### 最強の抗酸化力を持つスーパーカロテノイド

アスタキサンチンは、ルテイン同様「カロテノイド」と呼ばれる色素の一つで「赤色」の色素です。元々餌となるヘマトコッカス藻に含まれるアスタキサンチンが「食物連鎖」によってサケ、イクラ、タイ、キンキ、オキアミ、エビ、カニなどの魚介類の体に蓄積されます。

アスタキサンチンは、体内に取り込まれると一部がビタミンAに変わります。ビタミンAには、目の機能を正常に保つための重要な役割を担う働きがあります。



#### 目の健康維持に重要な働きを持つアスタキサンチン

成分の特徴として血液網膜関門(BRB)を通過する事により、視覚機能に効果がある事がわかっています。アスタキサンチンを補給する事により目の老化を防いでくれます。また、不眠症や時差ボケへの効果などが期待されています。

### ツルレンゲ

中国遼寧、吉林、河北、陝西、甘肅、内モンゴルなどの山野に生える多年草で、草丈は1m以上、全体が短い剛毛におおわれています。肝を補い、腎を益し、目を明らかにし、精を固めるなどの効果があると言われています。



## 目の健康維持に欠かせない成分

### ビルベリー(ブルーベリー)

#### 疲れ目や視力低下に、ビルベリーの成分

ブルーベリーに含まれるアントシアニンという成分は、網膜の感受性をよくし、目をよく見えるようにする働きがあります。また目の疲れからくる肩こり、イライラも解消します。150種以上あるブルーベリーのなかで、北欧の野生種「ビルベリー」は食用よりアントシアニンを2~3倍多く含み、100kgから約1kgのエキスが抽出されます。ヨーロッパでは、認可を得た規格化エキスを、眼精疲労と血流改善の医薬品として幅広く活用しています。



#### ビルベリーエキス摂取と視野の関係

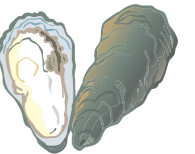
近視患者にビルベリーエキスを摂取してもらった結果、15日後は42人中32人に効果が見られた。黒い点は網膜の感受性が低い部分。少ないほど目がよく見えることを表す。(インディナ社調べ)

### 亜鉛

#### 目の細胞すべてに亜鉛

亜鉛はビタミンCとともにコラーゲンの合成に深く関わっており、目の組織細胞である角膜、網膜、強膜などはコラーゲンから構成されています。

しかし亜鉛は年齢とともに減少していくため、目の老化が気になりだしたら摂取することを心がけましょう。そうすることで、紫外線からの活性酸素から目をまもる免疫力も安定し、さらには網膜内の黄斑部の老化を防ぎ、失明から目をまもるといわれています。



#### 加齢黄斑変性症への「抗酸化物質+亜鉛」摂取の効果

米国では、米国立衛生研究所(NIH)傘下の眼科研究所(NEI)が2001年に、米国で中途失明の主因といわれる加齢黄斑変性症に対して、多めの抗酸化ビタミンと亜鉛の組み合わせが病状の進行を抑え、失明のリスクを低減するということを、しっかりした研究に基づいて発表した。

(AREDS Report No.8 スチュアート・リッチャー博士 論)

### カシス

#### アントシアニン色素の含有量が高い

カシスは、世界中に広く分布し古くから食用や薬用として利用されてきたベリー類の一種です。欧米では、ジャムやリキュールなどに加工されるだけでなく、民間薬としての薬効が注目され、主に薬用として栽培されるようになりました。

最近の研究では、カシスポリフェノールが末梢の血流を改善する効果が確認されており、毛様体内の血流を促進し、パソコン作業による目の疲れや暗視力、近視、遠視、老眼などの改善効果があることも報告されているほか、顔面の血流も向上させ、女性の悩みのひとつである目の下の「クマ」の解消も期待できます。



# 近視

原因の部位 毛様体・水晶体

目に入った光が網膜の手前で像を結び、遠くがぼやけて見えてしまう屈折異常。日本人の約1/3が悩まされています。



# 老眼

原因の部位 毛様体・水晶体

目には「水晶体」という部位があり、カメラでいうレンズに当たります。この水晶体は、近くを見るときには厚くなり、遠くを見るときには薄くなります。若い時はこの調節を抵抗なく自然に行えるのに、年をとると共に、この機能が衰えてきます。これが老眼の始まりです。  
老眼になると近くを見る時に「水晶体」を厚くすることができなくなるので、近くのものにピントが合いにくくなります。

# 糖尿病網膜症

原因の部位 網膜

自覚症状がないまま、突然目が見えなくなる病気。網膜の毛細血管にこぶができ、血管が詰まったり、こぶが破れて出血したりして、最後は網膜剥離を起こして失明することもあります。糖尿病の合併症を引き起こしやすく、成人の失明原因のトップにも。



症状 「ぼやけて見える」「視野に黒い点が見える」など

日本人の中途失明の原因第1位!

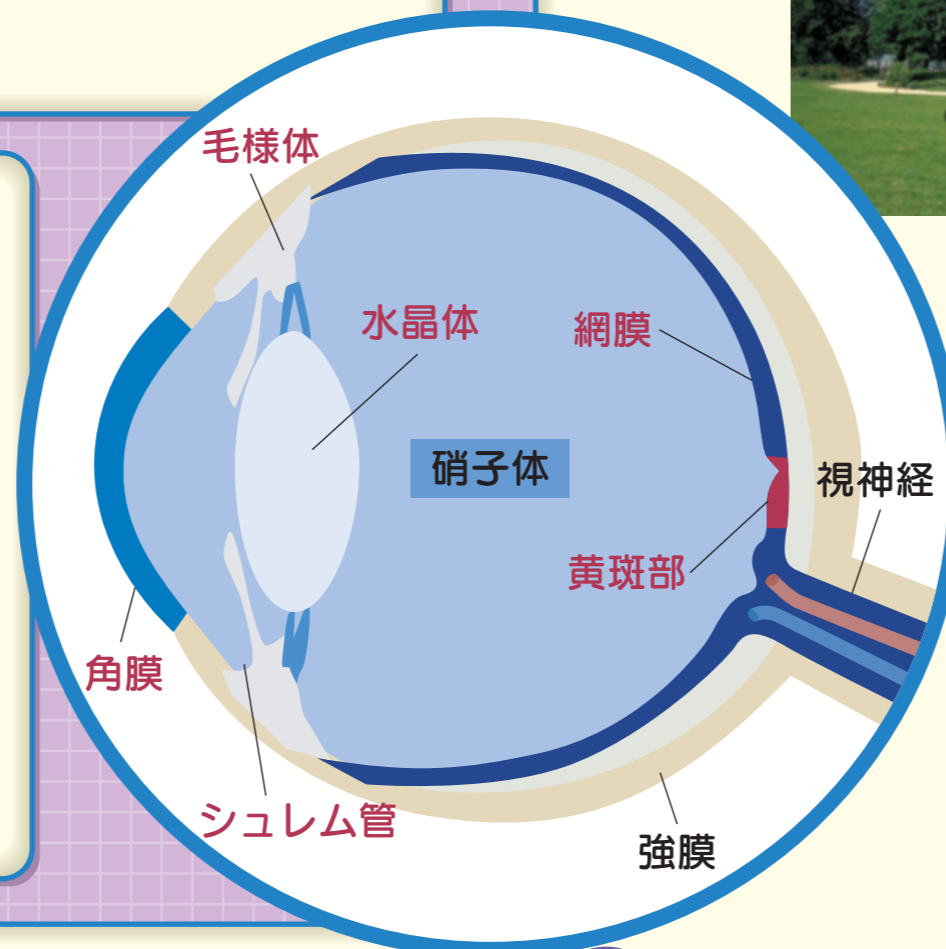
# 白内障

原因の部位 水晶体

レンズの役割をもつ透明な水晶体が白く濁ってしまう病気。70代では70%に。厚生労働省の統計患者数は160万人。

白内障の患者数  
●50歳代 ..... 50%  
●60歳代 ..... 60%  
●70歳代 ..... 70%  
●80歳代 ..... ほぼ100%  
厚生労働省の統計では、患者数は160万人にもものぼります。

症状 「目がかすむ」「眩しくて見にくい」「ぼやけて二重、三重に見える」など



# 黄斑変性症

原因の部位 黄斑部

アメリカでは中途失明のトップ原因に!日本においても急増!

網膜中心部の黄斑が傷つけられ、眼球内にむくみや出血がおこる病気です。特に高齢者に多く発生し、50歳を過ぎると罹患率が高くなります。

# 緑内障

原因の部位 シュレム管

眼球が異常にかたくなり、その圧力(眼圧)が視神経に障害を与える病気です。40代以上の約30人に1人の方が緑内障に。

眼圧とは? 血圧と同じように眼にも圧力があります。緑内障はまず眼圧が高くなってから始まります。

- 正常の人 ..... 10~21mmHg以下
- 急性緑内障 ..... 30mmHg以上
- 慢性緑内障 ..... 20mmHg台
- 正常眼圧緑内障 ..... 21mmHg以下

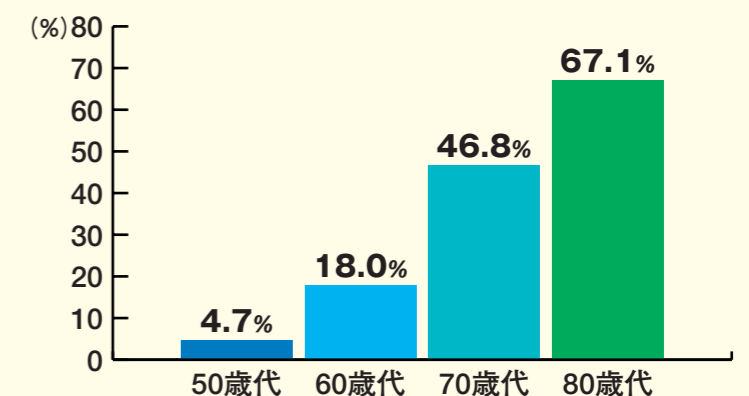
症状 「視野が狭くなってくる」「部分的に見えなくなってくる」など



症状 「中心がうす暗くぼやけて見える」「中心がゆがんで見える」など



「黄斑変性症」の年代別発症率



最近、目に違和感はありませんか?

# 目の病気

放っておくと本当に怖い