

かわら版

第206号



Quality of Life

日本予防医学協会
2017.1発行

眼の老化「老眼」を知ろう！

一月三日は語呂あわせで「ひとみの日」です。眼の老化は一五歳頃から始まり、一般的に四〇歳を過ぎる頃から自覚症状が現れて気づくそうです。最近、近くのものが見えにくい、薄暗くなると見えにくいなどといった症状が現れている場合、老眼のサインかもしれません。

『老眼』

に関するお話です。



★ 眼の仕組み ★

眼はよくカメラの仕組みに例えられます。眼に入った光は角膜から取り入れられ、レンズの役割をしている水晶体で屈折し、フィルムにあたる網膜で像を結んでいます。遠くを見ているときは、水晶体は薄くなり、近くを見るときは厚くなります。それにより網膜でピントが合うように調節しています。この水晶体の厚みを調節している筋肉が毛様体筋です。また、眼に入ってくる光の調整は瞳孔で行っており、カメラの絞りの役割をしています。明るい時には瞳孔を狭め、暗い時には瞳孔を広げることで、入ってくる光の量を調整しています。その瞳孔の大きさをコントロールしている筋肉が虹彩と呼ばれています。

★ 老眼の原因 ★

①水晶体の弾力低下

加齢に伴って、水晶体の弾力がなくなり、水晶体を厚くする機能が衰えてしまいます。これにより、網膜でのピント調整がうまくできなくなり、近くのものを見ようとするとぼやけるという症状が現れます。

②毛様体筋の衰え

毛様体筋が加齢により衰えてくると、収縮力が弱まり、水晶体の厚みを変化させることが難しくなります。そのため、網膜でのピントが合わなくなり、また、毛様体筋は、水晶体の潤いに必要な房水を運ぶ役割もしており、毛様体筋が衰えてくると水晶体の硬化にもつながってしまいます。

③虹彩の動きが鈍くなる

虹彩は加齢と共に縮小していきます。これにより、瞳孔の大きさを調整する機能が低下するため、暗くなると見えにくいなどの症状が現れます。

また、適切なケアを行うことで、老眼の進行を遅らせたり、症状を軽減できる可能性があります。

★眼を大切にしよう！① 食べ物編★

●ビタミンB群（豚肉・まぐろ赤身・鶏胸肉・貝類等）

水晶体や毛様体筋の代謝を促進したり、視神経を活性化し、充血を抑えてくれる働きがあります。

●ビタミンA（緑黄色野菜・鶏レバー・うなぎ・いちご等）

暗い光を感じるために必要な栄養素です。角膜や網膜の働き、細胞や粘膜の新陳代謝をサポートしてくれます。

●ビタミンC（ブロッコリー・みかん類・いちご・柿等）

水晶体の透明度を維持する働きがあります。

●DHA・ドコサヘキサエン酸・EPA・エイコサペンタエン酸

青魚に多く含まれている栄養素で、網膜の働きを高め視力回復にも効果があります。また、動脈硬化を予防する働きもあります。

●ルテイン（ブロッコリー・ほうれん草・キヤベツ等）

紫外線やブルーライトなどの光線を吸収し眼球を保護する効果があります。

●アントシアニン（ブルーベリー・カシス等）

抗酸化作用があり、血行を良くする働きがあります。

●亜鉛（牡蠣・うなぎ・牛も肉・チーズ・レバー等）

角膜や網膜を作るために必要な栄養素です。

★眼を大切にしよう！② ストレッチ編★

●眼の周りの筋肉を動かそう。

顔を動かさずに眼球だけを出来る限り大きく回転させましょう。また、両手の親指を立てた状態で腕を少し前に伸ばし、親指を左右・斜め・上下など動かしていき、眼だけで親指を追いかけないように視線を動かしていきます。

●涙腺を刺激して乾燥から眼を守ろう。

眼を閉じた状態から、二〜三秒間まぶたに力を入れ、その後緩めます。眼を閉じる時にしっかりと力を入れてパッと眼を開く運動にすると、眼の筋肉のストレッチにもつながります。

パソコン作業中には一時間に一回行う、一日一セット毎日行うなど、自身の生活状況に合わせて取り入れていきましょう。加えて外出時には、紫外線をカットするなどの工夫も大切です。

★若者にも忍び寄る「スマホ老眼」★

最近二十〜三十歳の若い方々も、老眼と同様の症状を訴えるケースが増えてきています。その原因は、携帯電話やパソコンの長時間使用と言われており、「スマホ老眼」「パソコン老眼」と呼ばれています。近くのものを見るとき、水晶体は厚くなり、ピントの調整を行います。この状況が長く続くことで、眼の筋肉の緊張状態が続き、老眼同様ピント調整が出来なくなります。特に、携帯電話は、小さな画面や文字を凝視することから、より眼の負担が大きくなります。また、まばたき回数の減少による眼の乾燥や、ブルーライトによる影響なども危惧されています。

★ 最後 に ★

老眼をそのままにしておくことは、頭痛など全身の不調につながる場合があります。目がかすむ・見えにくいなどの症状がある場合には、早めに眼科を受診しましょう。また、症状がなくても、四十歳からは眼科で定期健診を受けることをお勧めします。老眼を正しく知り、適切な対処を行っていきましょう。



参考資料
①株式会社 法研『へるすあっぷ21 2015年3月号』p.46~53
②参天製薬 HP 『遠視・老眼とは』
<http://www.santen.co.jp/ja/healthcare/eye/>
③総務省 東海総合通信局 マイメディア東海 コラム vol.39
<http://www.soumu.go.jp/soutsu/tokai/mymedia/28/0531.html>
④株式会社メガネスーパーHP アイケア研究レポート vol.2
<http://www.meganesuper.co.jp/news-letter/>
⑤株式会社メガネスーパーHP アイケアコンテンツ『スマホ老眼について』
<http://www.meganesuper.co.jp/content/>

お知らせ
健康づくり情報のご提供《無料》
毎月タイムリーでホットな情報をメールマガジンにて発信しています。ご希望の方は、下記 URL または QR コードにてお申し込みください。<https://www.jpmp1960.org/mag>