



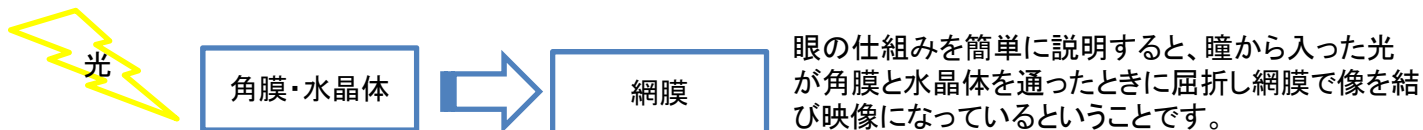
眼の病気について

10月10日は『目の愛護デー』です。今回は『目の愛護デー』にちなんで、眼の特集をしていきます。

眼の仕組みについて

まずは眼の仕組みについてご説明します。

眼球は奥行き約24ミリメートル、重量約7グラムのごく小さな感覚器です。人間が体の外から受ける情報の80%以上が眼から入ってくると言われており小さくともとても大切な器官になります。



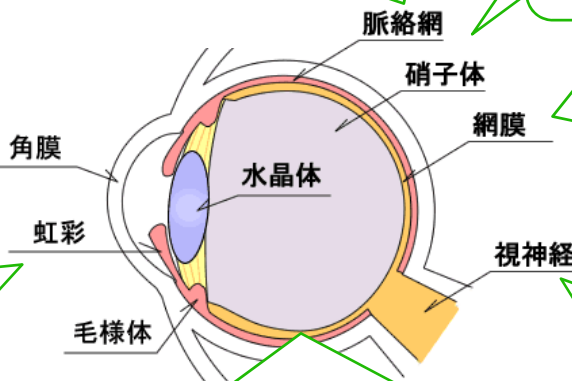
眼の仕組みをさらに詳しく見ていきましょう！



細い血管が密集した組織です。この脈絡膜を通して網膜の細胞へ栄養が送られていきます。

眼球の大部分を占める透明な組織です。眼のかたちを内側から支える役割をしています。

光が一番に通過する透明な膜。カメラに例えるならばレンズの前のフィルターの様なものです。



光の明るさや色合いを感じると視細胞が密集しています。ここに到達した光の情報は視神経を通り脳の中の視覚野へ送られ映像となります。

カメラの絞りの様なもので、眼の奥に入る光の量を調整する役割。虹彩の中心に瞳孔があります。

光の情報は視神経を通り脳の視覚野という部分に送られてようやく映像となります。

瞳孔を通過した光は水晶体で屈折します。水晶体は厚さ5ミリメートルの透明な組織で毛様体から出るチン小帯で固定されています。毛様体の筋肉の伸び縮みによって水晶体の厚みが調節されピントが合わせられます。

眼の病気について

主な眼の病気について紹介します。

緑内障: 視神経乳頭と言われる光の情報を脳へ送る神経線維の束が眼球の内側から押しつぶされて徐々に視野が狭くなる病気です。病気の勢いが強く進行が止まらない場合視力低下が起き失明することがありますが、早期発見し治療を続けていけばほとんどのケースで失明は避けられます。しかし、進行するまで症状を自覚できないため、きちんと治療を受けていない人が少なくありません。その結果国内成人の失明原因の第一位となっています。

糖尿病網膜症: 長年の高血糖のために網膜の細い血管が障害され、眼底出血や硝子体出血、網膜剥離などが起きて視野が欠けたり視力が低下したり、時に失明することもある病気です。しかし重症になるまでほとんど自覚症状がありません。そのため、糖尿病と分かっているのにきちんと治療をせず視覚障害が起こってから眼科受診される方も少なくありません。その結果、成人失明原因の1位を緑内障と争っています。

どちらも適切な治療を受ければ失明は避けられます！少しでも異常があれば早めに受診しましょう！また糖尿病の方は内科に加えて眼科の定期受診も欠かさないようにしましょう！

<裏面もご覧ください>



前ページで紹介した病気のように失明につながるものではないですが、生活の質を損なう疾患の1つであるドライアイについてご紹介します。

疫学調査によると40歳以上の成人の17.4%がドライアイであるということがわかりました。さらにオフィスワーカーを対象とした研究では全体の60%以上がドライアイもしくはその疑いということがわかりました。



症状

乾くという訴え以外にもゴロゴロする、目が開けにくい、疲れるというような訴えも多いです。近年の研究によって、ドライアイは何となく見えづらいといった視機能の異常もきたすことがわかっています。ドライアイは失明につながる病気ではありませんが日常生活での不自由を引き起こし生活の質を落とす病気と言えます。

悪化させる要因 3つの『コン』を紹介します。

エアコン

低湿度や低温は涙の蒸発を亢進させるのでドライアイを悪化させます。冬以外でもエアコンの効きすぎや送風を直接受けるような環境は良くありません。

コンタクト レンズ

コンタクトレンズは薄い涙の膜をレンズの表面と裏側の2つの層に分けてしまいます。本来の膜より薄くなった涙の層はより不安定な状態となるのでドライアイが悪化すると考えられます。

コンピュータ

ディスプレイやキーボードを用いた様々なコンピュータ作業もドライアイに影響を与えていることがわかっています。

対処法

悪化要因の除去

自分の環境の中でドライアイを悪化させている可能性のあるものを減らすようにしましょう。職場が乾燥していたりエアコンや暖房器具が効きすぎている場合は加湿したり、コンタクトを使用している人は、夜間や休日は外して目を休ませてあげることも重要です。

点眼による水分の補充

点眼治療です。外から水分を補う人工涙液や、目の中から水分などを出させるドライアイ治療薬があります。

眼の不調をドライアイの症状だと感じる方も多いと思いますが、自己判断ではなくまずは眼科へご相談ください。



栄養コーナー



眼の健康と栄養素

眼の健康を保つには食事も大切で、バランスの良い食生活を送ることが基本になります。その中でも、ビタミンなどの栄養素は眼の働きに深く関わっているので、今回は眼に良いとされる栄養素をいくつかご紹介します！



ビタミンA 角膜の健康を保つ。暗い場所で光を感じる網膜の色素「ロドプシン」の主成分となり、夜盲症を防ぐ。 

《豊富な食品》人参、モロヘイヤ、小松菜、うなぎ、レバー等

ビタミンB1、B12 神経系の働きを正常に保つ働きがあり、視神経の疲労を解消する効果が期待できる。

《豊富な食品》ビタミンB1: 豚肉、玄米、そば豆等 ビタミンB12: しじみ、サンマ、アユ、牛肉等  

タウリン 眼の網膜にも存在する成分で、網膜を守る。疲れ目の解消にも効果が期待できる。

《豊富な食品》イカ、タコ、牡蠣等  

『ブルーベリーは本当に眼に良いの??』

ブルーベリーを食べると眼が良くなる、と一度は聞いたことがあると思います。なぜそう言われるのでしょうか？その理由は、ブルーベリーの青紫色の色素「アントシアニン」にあります。アントシアニンには、眼の網膜で光を感じる色素「ロドプシン」が新しく作られるのを助ける働きがあります。それにより、暗闇や夜でも眼が見えやすくなるのです。戦時中、あるブルーベリー好きのパイロットが毎日ブルーベリージャムを食べて夜間飛行を行っていたところ、「薄明りの中でも物がはっきり見えた!!」と発言したことで、ブルーベリーの研究がおこなわれるようになった、という説もあります。このことから、ブルーベリーを食べると眼が良くなるというのは、夜間視力が向上するということだと考えられますね。

また、アントシアニンには強い抗酸化作用があり、眼や身体の老化防止に役立つほか、網膜の細胞や血管を保護する働きがあることが最近の研究で分かっています。バランスの良い食事を中心としつつ、日々の食生活に取り入れることで眼の健康維持に役立ててみては？

～アントシアニンが豊富な食品～
ビルベリー、ブルーベリー、カシス、黒豆、シソ等

