



目も体同様、加齢とともにさまざまな病気を引き起こしやすくなります。特に最近パソコンやスマホなど日常生活で目を酷使する機会が増えているため注意が必要です。

【気をつけたい3大目の病気】

◆白内障

目のレンズにあたる水晶体が白く濁ってしまう病気。

症状

- ・物がかすんで見える
- ・光がまぶしい
- ・物が2重3重に見える

治療

- ・点眼薬
- ・手術で眼内レンズを装着

予防

- ・紫外線対策
- ※白内障の20%は紫外線が原因！

◆緑内障

眼圧が上昇することで視神経が圧迫され視野が欠けるなどの症状が生じる病気。失明原因第1位！

症状

- ・見えない場所（暗点）が存在する
- ・視野が狭くなる

※自分では気づきにくい！

治療

- ・点眼薬、レーザー治療等

予防

目のストレッチなど、目の周りの血行を促進することが大事。

◆加齢黄斑変性

加齢により網膜の中心部である黄斑に障害が生じ、見ようとするとところが見えにくくなる病気。

症状

- ・物が歪んで見える
- ・色がよくわからない
- ・見たい部分が黒くて見えない

治療

- ・レーザー治療、注射等

予防

- ・紫外線対策
- ・禁煙



★目の健康のための日常ケア

◆目に良い食品の摂取



- ・**ブルーベリー**はアントシアニンが豊富。抗酸化作用に優れ、**目の血行を良く**する。
- ・**豚肉**や**玄米**はビタミンB群が豊富で視神経を活性化、充血を抑える。
- ・**ブロッコリー**や**ほうれん草**はルテインが豊富で、**紫外線から眼球を保護**し、水晶体や網膜の酸化を抑制する働きがある。



◆ドライアイ対策

- ・パソコンを長時間見続けると瞬きが減り、目が乾きやすくなる。1時間作業したら目を休めるようにする。
- ・空気が乾燥すると目も乾きやすくなるため、**加湿器などで湿度を保つ**ようにする。
- ・コンタクトレンズは使用期限、利用方法を守り、**常に清潔に保つ**よう心掛ける。



◆紫外線対策

- ・**紫外線は目の大敵！** UVカットのメガネやサングラスで紫外線を防ぐ。
- ・夏の海やゴルフ場、スキー場など紫外線が強いところに行く時は特に注意！



◆目のストレッチ

- ①顔を動かさないように眼球をできるだけ大きく回転させる。
- ②目をギュッと閉じた状態から、ぱっと大きく目を見開く。