



読書の秋! 目の健康にも気をつけましょう。

寝苦しい夜の続く夏が終わると、気候のよい季節がやってきます。「秋の夜長」に読書などを楽しまれる方も多いと思いますが、目の酷使には要注意です。

私たちの目には、疲れ、乾燥、加齢などによって、常に様々な負担がかかっています。普段あまり気にすることのない目の健康ですが、気づかないうちに目の病気が進行している場合もありますので、気をつけましょう。



油断は禁物『目の疲れ』

近年、職場だけでなく、一般の家庭にもパソコンが普及し、インターネットの利用などでパソコンに触れる機会が増えてきています。毎日のお仕事や趣味で、パソコンのディスプレイを長時間見ていて目が疲れたという経験をお持ちの方も、多いのではないのでしょうか。

目の疲れの原因は、①目の酷使、②目の乾燥、③度の合わない眼鏡やコンタクト、④姿勢や照明といった環境、など様々です。

パソコンだけでなく、テレビや読書、携帯電話の小さい画面など、特に近くを注視する状況では、目に負担がかかりやすくなります。また、エアコンの使用による空気の乾燥や、長時間の集中作業でまばたきの回数が減ることにより、本来目の表面を保護している涙が乾いてしまい、疲れやすくなったり、目に傷がつく原因にもなります。



目の疲れは、慢性的に続く目の疾患を引き起こしたり、首や肩のこり、ストレスなど体の他の部位に影響が現れてくることもあります。目に重さや疲れを感じたり、充血、かすみなどの症状が現れた場合はもちろんですが、普段から疲れを蓄積しないよう、後ほどご紹介する「目に優しい生活度チェック」をご参考ください。

誰にでも訪れる『目の老化』

本来私たちの目は、カメラのレンズのように、見るものの距離(遠近)に応じてうまくピントを合わせる機能を持っています。しかし、年齢を重ねると、このピントの調整機能が徐々に衰え、近くのものにピントを合わせることが難しくなります。こうした加齢による変化を、一般的に「老眼」と言っています。老眼は、30歳代後半〜40歳代に始まり、進行に個人差はありますが、必ず誰もが直面する症状です。



「近くが見えにくい」「少し遠ざけると見える」といった老眼の自覚症状が現れたら、「一度眼科で検査をしてみることをおすすめします。ご自分の視力やライフスタイルに合わせた老眼鏡を選んで、目の老化と上手に付き合ってください。」

原因は様々『目の病気』

加齢に伴い、老眼とともに心配になってくるのが、目の病気です。ただし、目の病気の原因となるものは、老化ばかりではありません。私たちの生活に関わりの深い目の病気を、次の表にまとめてみました。

疾患名	症状	原因
はくないしやう 白内障	視界が白っぽく、物ががかすんで見える。まぶしく感じる。	加齢、紫外線、糖尿病、ケガなど
りよくないしやう 緑内障	視界が狭くなる。進行すると失明することも。	加齢、ストレスなど
もうまくはくり 網膜剥離	視野の一部が欠けて見える。	加齢、ケガ、強度の近視など
おうはんへんせいしやう 黄斑変性症	視力低下、物が歪んで見える、中心が見えにくくなる。	加齢、紫外線、強度の近視、喫煙など
とうによびやうもうまくしやう 糖尿病網膜症	視力障害。進行すると失明の危険がある。	糖尿病

目の病気は、徐々に進行していくことが多いため、症状の自覚が遅れたり、疾患によっては、初期症状が現れにくいものもあります。視力や視界に少しでも異常を感じたら、眼科を受診されることをおすすめします。

また、網膜剥離の場合は、視界に黒い糸くずのようものがちらつく、「飛蚊症(ひぶんしょう)」と呼ばれる症状が前触れとなることもありまので、そうした細かなサインを見逃さないようにすることも大切です。



目に優しい生活度チェック

健康な目を維持するために、普段から気をつけていただきたい項目をいくつかあげてみました。普段の生活習慣の改善点として、いくつかあてはまるか、チェックしてみてくださいいかがでしょうか。

- 長時間目を使うときは定期的に休憩する
- 疲れたときはぼーっと遠くを見てみる
- 目がしょぼしょぼするときは温パックをする
- 目が充血しているときは冷パックをする
- 寝転がってテレビを見ない
- パソコンのディスプレイは目線より下におく
- エアコンをつけっぱなしにしない
- 暗い部屋でテレビやパソコンの画面を見ない
- 規則正しい食事と生活を心がける
- タバコの煙を避ける
- お酒の飲みすぎに気をつける
- 度の合わない眼鏡やコンタクトを使用しない

目の健康のターニングポイントは、働き盛りの40歳過ぎと言われています。40歳を過ぎたら、2年に一度は眼科で定期健診を受け、目の健康に気をつけるようにしましょう。

●コンタクトレンズの正しい使用法

コンタクトレンズは、現代の私たちに最も身近な医療器具の一つと言えますが、長時間の使用による目の酸素不足や、傷などの物理的障害、また汚れの付着による感染など、正しく使用していないために起こるトラブルについては、あまり認識されていないのが現状のようです。ハードレンズ、ソフトレンズ、使い捨てソフトレンズなど、お使いのレンズの用法をよく守って使用し、特に衛生面には気をつけることが大切です。目に違和感や異常があるときは、コンタクトレンズの使用は避け、お医者様にご相談ください。また、ご自分で異常が感じられなくても、普段コンタクトレンズをご利用の方は、定期的に眼科で検診を受けられることをおすすめします。

疲れ目対策関連商品



クリスピーネイチャー King ガーリック

ニンニクはビタミンB1を豊富に含み、眼精疲労や目の疲れに効果があります。