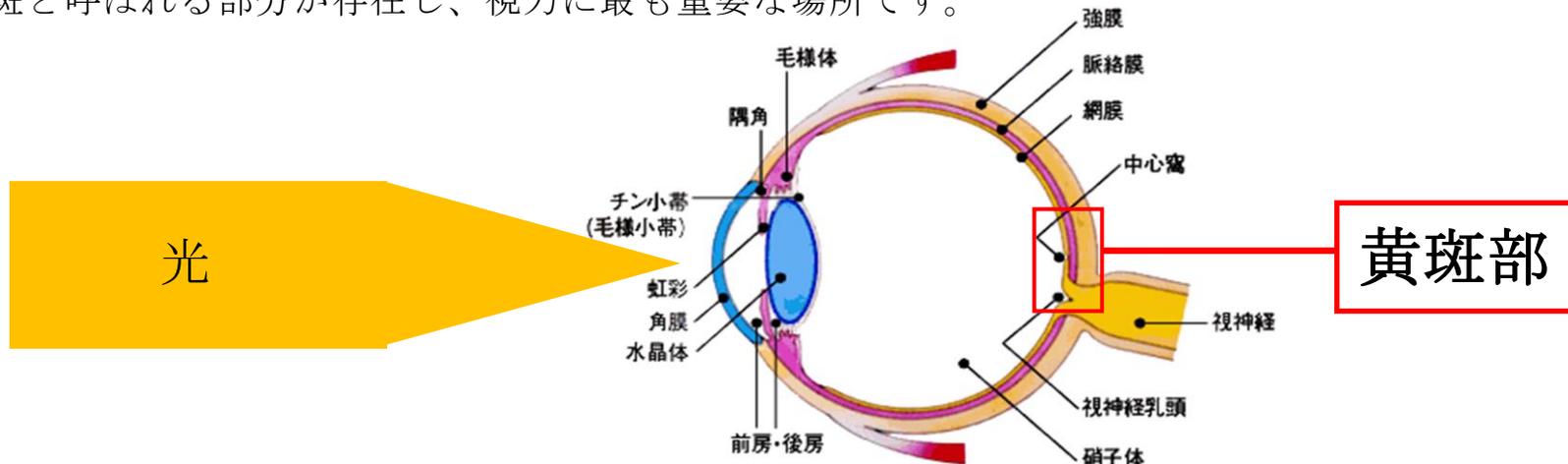


あなたの目は大丈夫？

私たちが普段得ている情報の8割は目からだと言われています。しかし加齢に伴い視力が落ちたり、様々な病気がおき、生活に支障をきたします。目の健康を保ち、人生を楽しく過ごしましょう。

◆◇物を見るメカニズム

目に入った光は水晶体というレンズで屈折し、網膜に達したあと脳で認識されます。網膜の中心には黄斑と呼ばれる部分が存在し、視力に最も重要な場所です。



◆◇近年急増している加齢黄斑変性症

欧米では失明原因の第1位は加齢黄斑変性症で、日本でも失明原因の4位に入っています。加齢黄斑変性とは、加齢により網膜の中心部である黄斑に障害が生じ、見ようとするものが見えにくくなったり、ゆがんで見える病気です。

加齢黄斑変性症は萎縮型と滲出型の2種類が存在し、日本人に多いのは滲出型です。滲出型にはいくつか治療法が存在しますが、視力が正常に戻る事はほとんどないので、目の老化予防を心がけましょう。

(参考: 日本眼科学会 HP)

正常な見え方



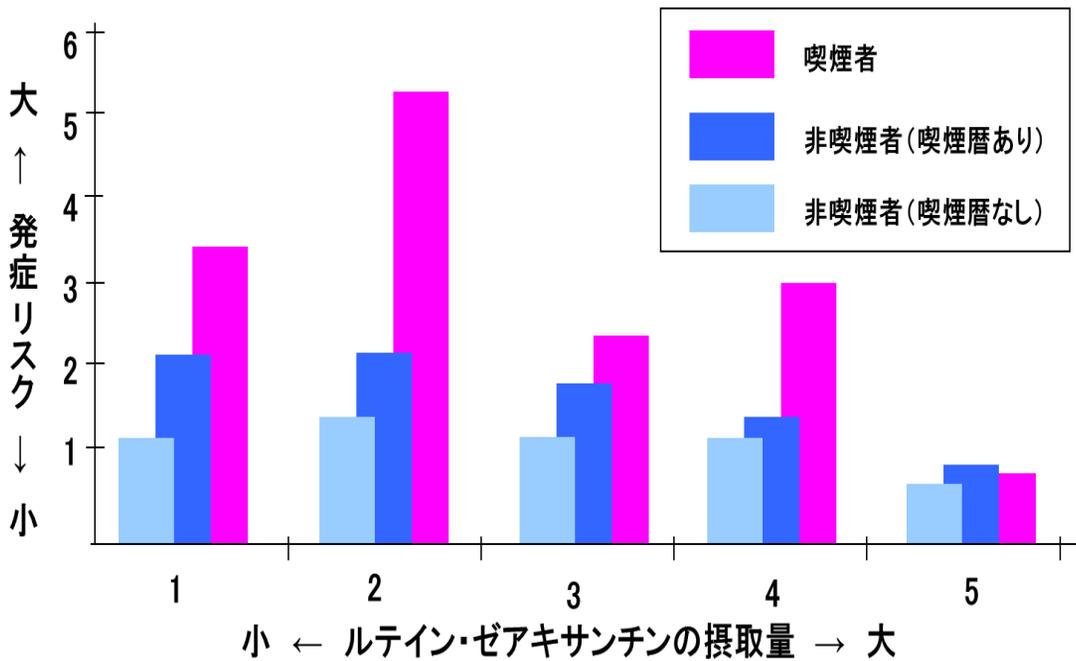
加齢黄斑変性の見え方



◆◇ルテインの抗酸化作用による加齢性黄斑変性症の予防

ルテインには強力な抗酸化作用がある事が報告されています。加齢や喫煙などにより黄斑部が酸化ストレスを受けると目の老化が進み、加齢黄斑変性症に罹りやすくなりますが、ルテインの摂取量が多い方では加齢黄斑変性症の発症リスクが小さくなる事が報告されています。(右図)

ルテインはマリーゴールドなどの黄色花卉やほうれん草・にんじん・かぼちゃなどの緑黄色野菜に含まれています。ルテインを1日6mg以上摂るとよいそうですので、これらの野菜を積極的に取り入れましょう！



出典: JAMA 1994; 272: 1413-1420

◆◇脳の老化も防止しましょう！

目を通して得た情報を認識しているのは脳です。私たちは目で物を見ていると思いがちですが、実際に物を見ているのは脳です。よって目の健康を保つためには脳の老化を防ぐ事も必要です。青魚などに多く含まれるDHAは脳に様々ないい影響を与える事が報告されています。緑黄色野菜といっしょに青魚を食べて目の健康を保ちましょう！

山口市小郡下郷844-4

三好薬局