

見えるって すごい!

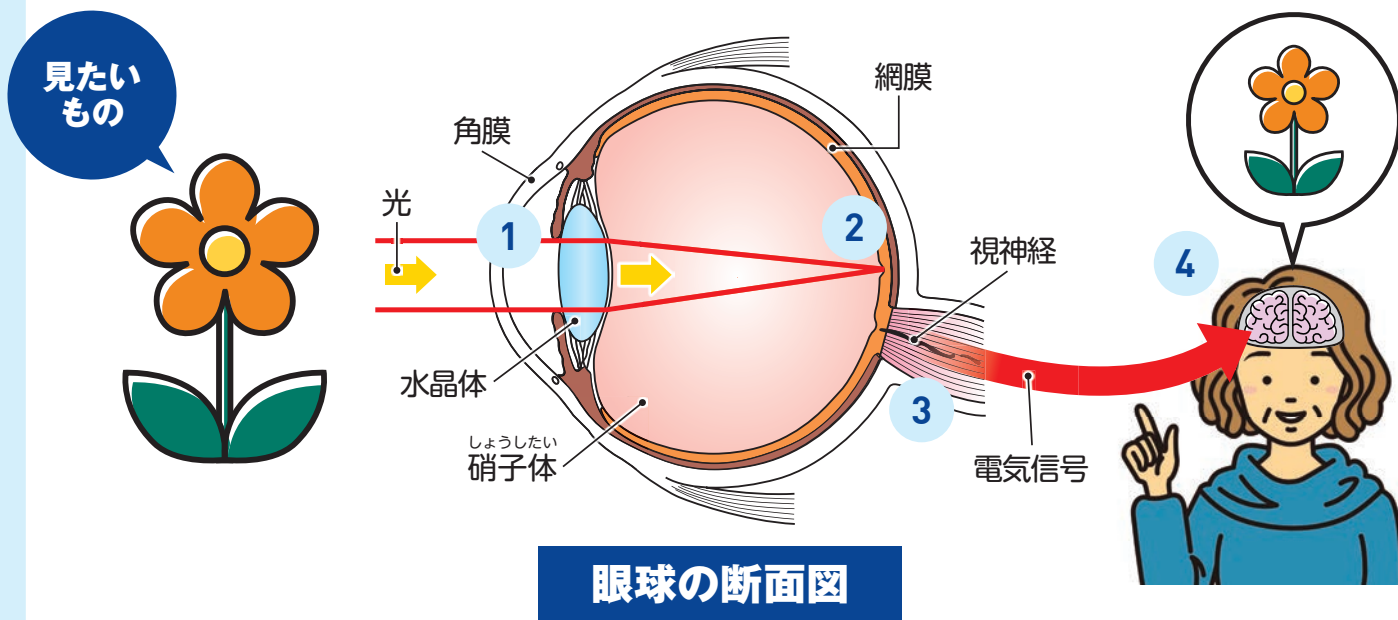


目のしくみと健康を守るための基本ガイド

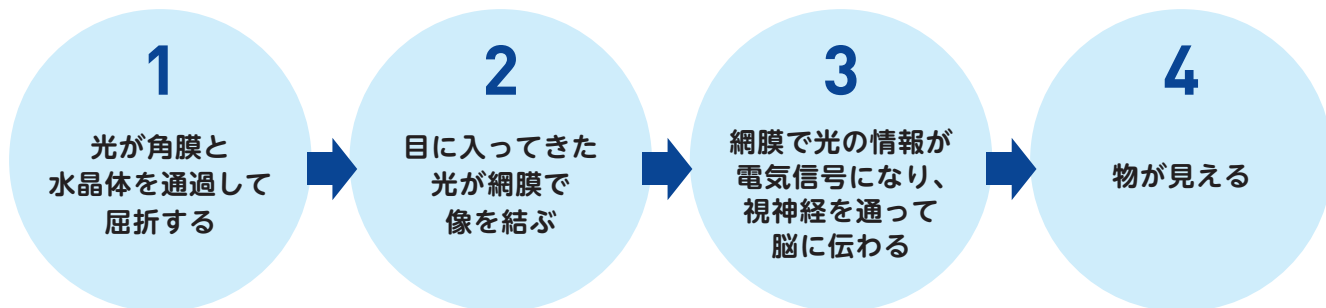
目の働きは、体の中でもとても精密で、少しの不調でも生活の質に影響を及ぼします。
どんな不調がどのような症状を引き起こすのか、確認してみましょう。

物が見えるしくみ

私たちは毎日の生活の中で、
当たり前のように「物を見る」ことができます。
この「見る」という行為は下記のように行われています。

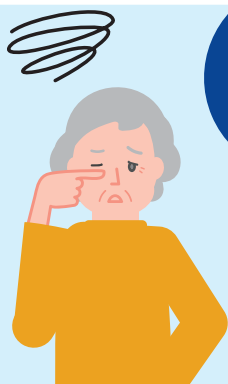


眼球の断面図



このように「見て」いるわけですが、この過程で異変が起こると、「見づらい」という状況になります。

ぼやける…



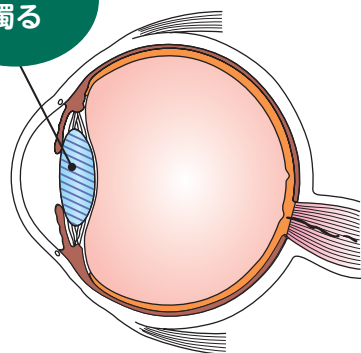
知っておきたい

代表的な目の不調

かすむ…



水晶体が濁る



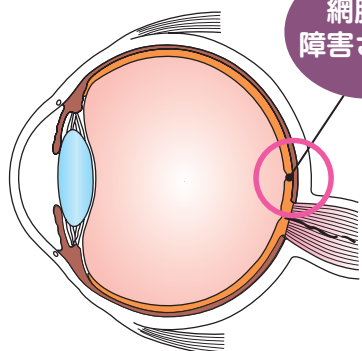
水晶体が濁る

- ☑ ぼやけて見える
- ☑ かすんで見える
- ☑ まぶしく感じる

など

光を通過・屈折させる水晶体が濁ると、外からの光が散乱してしまうため、ぼやける、かすむ、まぶしいといった症状が出る。

網膜が障害される



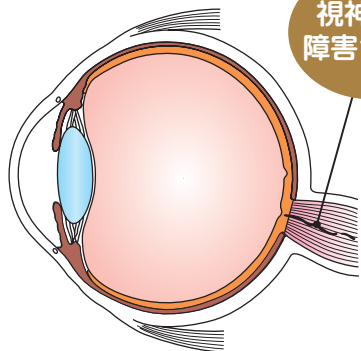
網膜が障害される

- ☑ ゆがんで見える
- ☑ 視野の中心部が暗く見える

など

光の情報を受け取る網膜の中心にある黄斑部が障害されると、正しく像が結ばれず、ゆがみや全体がきちんと見えないといった症状が出る。

視神経が障害される



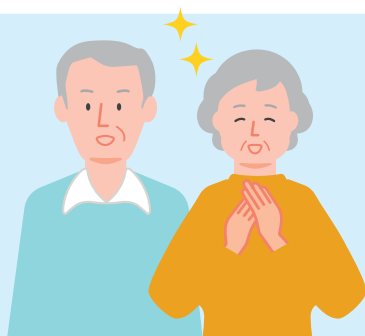
視神経が障害される

- ☑ 視野が欠ける

脳への光の情報を伝達する視神経が障害されると、光の情報がうまく伝達されず、視野が欠ける。

その他にも…

加齢に伴って水晶体の弾力性が低下し硬くなることでピント調節機能が低下して「老眼」になったり、目の表面を潤す涙の量が減ったり質が変わることで「ドライアイ」になったりなど、様々な症状があります。



健康な目で いるために

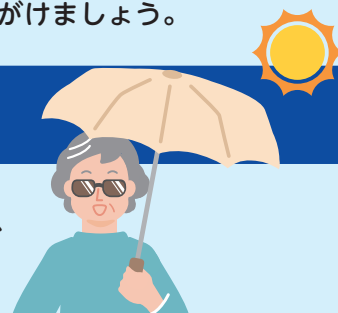
不安な
あなたに

いつまでも健康的な目であるために、下記のような事を心がけましょう。



強い日差しに気を付ける

光の中でも、波長の短い光は、視細胞を傷つけます。日差しの強い日は、サングラスを着用したり日傘を使ったりして目を守りましょう。



目に良い成分を摂る

目は光を使って物を見ていますが、そのために光刺激を常に受け続け、酸化ストレスにさらされています。その酸化ストレスに打ち勝つためには、抗酸化作用のあるものを摂りましょう。他に、目を保護する効果のあるものや、成分も積極的に摂りましょう。

成分名	働き	食材
アントシアニン	目の機能を向上させ、疲れ目を緩和する	ブルーベリー、なす など 
ルテイン ゼアキサンチン	強い抗酸化作用がある	緑黄色野菜 (にんじん、ほうれん草など) 
DHA EPA	血管や神経の働きを良くする	青魚 
ビタミン	特に、ビタミンA・C・Eは、 抗酸化作用が高い	レバー、うなぎ など 
亜鉛	光曝露から目を守り、網膜を健康に保つ	牡蠣 



目の筋トレを行う

ピントの調節を行っている「毛様体筋」を鍛えて、筋肉のこり固まりを防ぎましょう。

1日
2分で
OK!

毛様体筋 トレーニング

※トレーニングは無理せず
自分のペースで行いましょう。

