



目について



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

10月10日は『目の愛護デー』です。みなさんは目を大切にしていますか？今回は目の愛護デーにちなんでアイフレイルについてお伝えします。

目の愛護デー

10月10日の「1010」を横に倒すと眉と目に見えることから、目の健康を守るために制定された記念日です。毎年各地で目の大切さを呼びかけるための運動やイベントなどが行われています。

アイフレイル

人は体の外から受ける情報の80%以上を目から取り入れており、快適に暮らすためには良好な視機能が欠かせません。しかし、40歳を過ぎると、体力が衰えるのと同じように目も衰えてきます。こうした加齢に伴う目の機能低下を示す状態を「アイフレイル」と呼びます。多くの人が感じるちょっとした見にくさ、疲労感の多くは老視など加齢によるものですが、なかには重大な病気の初期症状のことがあります。

✓アイフレイルチェックリスト

☐ 目が疲れやすくなった



☐ タ方になると見にくくなるが増えた

☐ 新聞や本を長時間見ることが少なくなった

☐ 食事の時にテーブルを汚すことがたまにある

☐ 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった

☐ まぶしく感じやすくなった

☐ はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた

☐ まっすぐの線が波打って見えることがある

☐ 段差や階段が危ないと感じたことがある

☐ 信号や道路標識を見落としそうになったことがある

- ✓が0の人は・・・あなたの目は今のところ健康です。変化を感じたら、またチェックしてください。
- ✓が1つの人は・・・目の健康に懸念はありますが、直ちに問題があるわけではありません。
- ✓が2つ以上の人は・・・アイフレイルかもしれません。一度、眼科専門医にご相談ください。



参照：公益社団法人 日本眼科医会

主な目の病気

白内障

もともと水晶体は透明で、外から目の中に入ってきた光を屈折させ、ピントを合わせる役割をもっています。白内障は、水晶体が濁ってきてしまい、透明ではなくなることで、視機能に影響が出た状態です。症状としては、目がぼやける、かすむというのが代表的です。

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、ときに失明することもある病気です。初期には自覚症状がほとんどありません。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。

緑内障

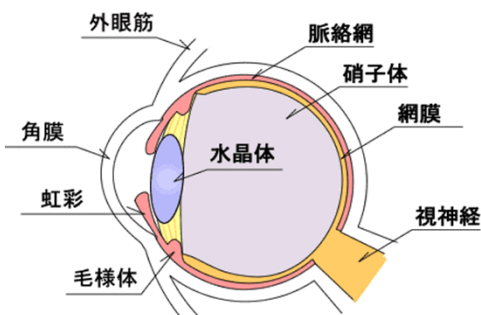
視神経乳頭といわれる光の情報を脳へ送る神経線維の束が眼球の内側から押しつぶされて徐々に視野が狭くなる病気です。病気の勢いが強く進行が止まらない場合視力低下が起き失明することがありますが、早期発見し治療を受けていればほとんどのケースで失明は避けられます。しかし、進行するまで症状を自覚できないため、きちんと治療を受けていない人が少なくありません。その結果、国内成人の失明原因の第1位となっています。

加齢黄斑変性

視力にとって一番大事な黄斑部に新生血管が発症する病気です。初期では、ものが歪んで見えたり、視野の真ん中が見えにくくなる場合があります。

眼底検査を受けましょう

見えにくくなる目の病気の80%以上が眼底の病気です。機能の回復ができないものも多く、早期発見が大切ですが、多くの場合、進行するまで症状がほとんどないため、自覚症状がありません。眼底検査を行うことで早期に眼底の病気を見つけることができます。



▷▷眼球はよくカメラにたとえられます。カメラのレンズにあたる部分が水晶体、絞りにある部分が虹彩、フィルムにあたる部分が網膜です。網膜に写った像は視神経を通して脳に伝わり、認識されます。

眼底には病気を発見するための大事な情報がたくさん詰まっています。眼底検査を受けることで、目の病気や全身の病気の早期発見が可能となります。

▷▷眼底検査は、外からは見ることができない眼の内側を調べる検査です。網膜や、網膜で感じた光を脳に伝える視神経を調べることができます。眼底は血管を直接観察できる唯一の場所です。眼底の血管は全身の血管の健康状態を反映するため、高血圧や動脈硬化などを見つける手がかりとなります。また、糖尿病の合併症である網膜症などの目の病気も発見できます。



眼底検査はどのように行うの？

眼科医が検眼鏡という器具を使って、直球、眼球の奥を観察する方法と、眼底カメラという装置を使って撮影する方法があります。健康診断では通常、後者の方法で行います。

眼底検査では、検査時にまぶしさを感じるがありますが、痛みはなく、短時間で終わります。



栄養コーナー

おいしいだけじゃない！柿のパワー

「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるように、柿はおいしいだけでなく栄養価の高さも抜群です。9月～11月が旬のおいしい柿を、おやつや食後のデザートにいかがですか？

豊富なビタミンC

みかん等の柑橘類の約2倍含まれており、1個で1日の必要量を補えるとされています。抗酸化作用で風邪予防や老化防止に役立ちます。

渋み成分にも注目

柿の渋みは**タンニン**という成分で、アルコールを分解する作用もあるため二日酔いの改善にも効果的です。



お腹もスッキリ

整腸作用のある**食物繊維**も豊富なため、便秘の予防・改善に効果的です。



鮮やかな色にも効果が

柿の色素成分**クリプトキサンチン**や**リコピン**には強い抗酸化作用があります。

干し柿にすると…

ビタミンC量は減りますが、**βカロテン**の量は生果よりも増します。抗酸化作用で老化防止や、粘膜強化で風邪予防にも役立ちます。



身体に嬉しい効果のたくさんな柿ですが、糖質も多いため食べすぎには注意です。間食の1日の適量200kcalで考えると、柿は1個約120kcalのため、1日1～1個半くらいまでが良いでしょう！



上手な柿の選び方

ヘタは緑色で形が綺麗で果実に張り付いているもの、果皮にはツヤがあり、色が均一で赤みがあり、大きくてずしりと重みがあるものが良品です。

柿の保存方法

ビニール袋に入れて冷暗所で保管し、長期保存する場合はヘタを上にして、冷蔵庫の野菜室で保管しましょう。