

スッキリ通信

第77号 2024年9月発行
つくば総合健診センター
特定保健指導担当
保健師・管理栄養士
電話 029-856-3500(代表)
FAX 029-856-3515
Mail tmctokuho@tmch.or.jp

10月10日は目の愛護デーです。私たちは外界からの情報の80%以上を目から取り入れており、健康な生活には良好な視機能が欠かせません。目の加齢変化に加え、生活習慣病や喫煙等も視機能低下を招く要因となります。今回は、感覚器として重要な「目」から健康を考えていきたいと思います。



見えにくさを感じることはありませんか？



40歳以上の方の目(視覚)事情 ~2021年 日本眼科啓発会議調査結果より~



加齢による目の機能低下を感じている人



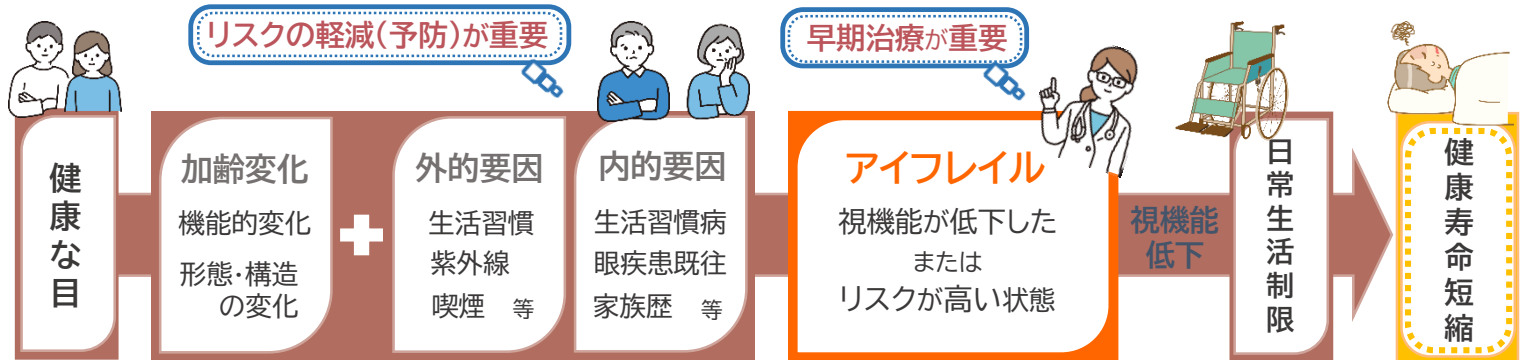
自覚症状があっても受診をしていない人



普段から目の健康維持を意識している人

目の機能低下=「アイフレイル」*とは *フレイル:「健康」と「要介護」の中間で、健康障害に至りやすい状態

アイフレイルは、転倒リスク上昇や社会参加の低下につながり、認知症リスクも上昇させます。また、要介護状態に移行することで健康寿命の短縮に至りやすいと言われています。ゆえに日常生活制限の要因第3位とされています。



まずは、自己チェック！

アイフレイルチェックリスト



目が疲れやすくなった

夕方になると見にくくなるが増えた

新聞や本を見る時間が今までより少なくなった

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かった

まぶしく感じやすくなった

はっきり見えない時に瞬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

日本眼科啓発会議 アイフレイル啓発公式サイト

0の人 → あなたの目は今のところ健康です。

1つの人 → 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。

2つ以上の人 → 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。





目をいたわるアイケア習慣

目の不快感や乾燥を感じることはありませんか。心身の健康を維持して快適に過ごすためには、アイフレイルの予防が欠かせません。そこで、対策やセルフケアについてご紹介します。



デジタルデバイス

▶ 位置調整

目線より上にあると、目が乾きやすくなるので、視線が下がるように調整しましょう。

▶ 意識してまばたきをする

パソコンやスマートフォンの使用中に瞬きが減少すると、ドライアイや疲れ目の原因になります。意識して瞬きをしましょう。



空調

▶ 湿度

ドライアイ予防のために、湿度を40～70%に調整しましょう。

▶ 直接当たらないように注意

エアコンや扇風機などの風が目にあたると目が乾きやすくなります。配置を工夫しましょう。



セルフケア

▶ コンタクトレンズ

目に負担がかかり乾燥しやすくなるため、長時間の使用はできるだけ控えましょう。

▶ 紫外線対策

紫外線は白内障のリスクを高めるため、UVカットのできるサングラスや帽子、日傘を使用しましょう。



▶ 温電法(おんあんぼう)

ホットタオルでまぶたを温めると、血流が良くなり筋肉がほぐれます。また、目を保護する油分が分泌されやすくなるためドライアイ解消効果も期待できます。まぶた用カイロや温熱マスクも活用しましょう。



目の健康と栄養

スマホやパソコンを長時間見るなど“目”を酷使した生活が増えているからこそ、バランスの良い食事で、“目”の健康維持をサポートしたいものですね。ここでは、“視機能”に関わる栄養素や多く含む食品についてご紹介します。

▼栄養素	▼目に関わる働き	▼多く含む食品
ビタミンA (*β-カロテンは小腸でビタミンAに代わる)	・視機能の維持に重要な網膜色素(ロドプシン)の材料となる ・目の表面の角膜を保護する成分となる ・涙液の分泌を促進させる	・レバー、ウナギなど ・人参、モロヘイヤ、かぼちゃ、ほうれん草、春菊、小松菜などのβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜
ビタミンB ₁ ・B ₂	・視神経や筋肉の疲労を解消する	【ビタミンB ₁ 】 ・玄米ご飯、豚肉、大豆製品、ウナギなど 【ビタミンB ₂ 】 ・レバー、魚介類、牛乳・乳製品、卵、大豆製品など
ビタミンC	・水晶体の透明度を保ち充血を防ぐ	・菜の花、赤ピーマン、ブロッコリー、芽キャベツなどの野菜 ・柿、キウイフルーツ、いちご、オレンジなどの果物
ルテイン ※ポリフェノール(カロテノイド)の一種	・目の黄斑部に多く存在し、視機能維持に役立つ	・モロヘイヤ、小松菜、ほうれん草、ブロッコリーなど ※緑黄色野菜の色素成分
アントシアニン ※ポリフェノール(フラボノイド)の一種	・抗酸化作用が高く、眼精疲労を予防する	・なす、赤キャベツ、赤シソ、ブルーベリー、いちご、ぶどうなど ※紫色の色素成分



右図のように、なるべく毎食、主食1品・主菜1品・副菜1～2品を目安に摂りましょう。1日の中で緑黄色野菜は100～120g程度摂ることがオススメです。

副菜

主食



主菜