

目のアンチエイジング

「物を見る」という行為は当たり前のように行っていますが、誰もが眼が見えづらくなる可能性を持っており、年齢を重ねるほど見えなくなる可能性は高くなり、高齢者数の増加に伴って眼の病気が増加傾向にあります。

紫外線で錆びる！

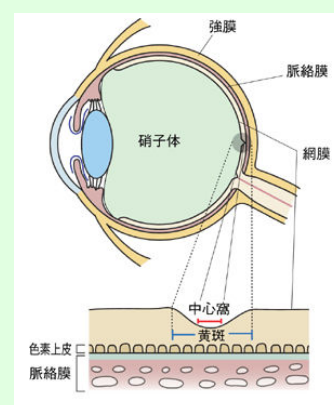
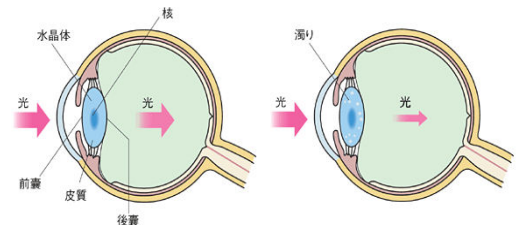
紫外線を浴びると肌の中に活性酸素が増え、サビ付が進行してしまいます。目も同様に紫外線によって起こる老化現象として、「白内障」があります。水晶体が混濁し物が見えづらくなります。

血糖が血管をもろくする！

血液中の糖分が多い状態が続くと、目の網膜は細い血管が密集して張り巡らしているため、血管の詰まり、出血したりするなどの障害を受けやすく、酸素と栄養素の供給が滞り、機能しなくなった血管を補うために「新生血管」と呼ばれる新しい血管が作られますが、新生血管はもろくて出血をおこしやすくなります。高血糖状態が続くと、失明にいたる「網膜症」を引き起こします。

目の生活習慣病！ 加齢黄斑変性

黄斑(おうはん)は網膜の中心にある直径 1.5~2mm 範囲の名称で、中心に「中心窩」と呼ばれる小さなくぼみがあり、視神経が多く集まっている視力の要となっています。そのため黄斑が傷害されると網膜に異常がなくても視力が著しく低下します。偏った食事や喫煙、動脈硬化、紫外線、老化が関係して発症するとされる 加齢黄斑変性は「目の生活習慣病」と呼ばれ、年々増加しています。(渡部)



目のアンチエイジング対策

■有害な紫外線から目を守ろう

すでに述べたように紫外線は活性酸素を発生させ、目の細胞やたんぱく質にダメージを与えます。角膜、水晶体、硝子体、網膜などすべてが紫外線の影響を受け目の老化が促進されます。これからの季節は特に紫外線が強くなります。外出時にはサングラスを着用したり、つばの広い帽子などで目を守りましょう。サングラスは必ずUV対応のものを選ぶこと。色がついているだけのファッショングラスでは瞳孔が開くため、かえって紫外線が入り込むことがあるので注意が必要です。

■抗酸化成分や目に良いビタミンを摂取しましょう

目を守る重要な働きを持つ成分として注目を集めているものにルテインやアントシアニンがあります。ルテインはカルテノイドの一種であり、その抗酸化作用により紫外線から目の組織の酸化を防いでいます。ほうれん草やブロッコリー、ケールなど緑の濃い野菜に多く含まれます。アントシアニンはポリフェノールの一種でラズベリー、ブルーベリー、イチゴ、カシス、ぶどう、紫いもなどに含まれる青紫、赤、紫などの色素成分です。またビタミンAは緑黄色野菜やウナギなどに多く含まれ、不足すると暗いところで視力が低下する夜盲症で知られています。B1、B2、B12 などビタミンB群も目にとって大切なビタミンです。努めって摂取するように心がけてください。またビタミンCは水溶性で抗酸化作用のあるビタミンです。水晶体は体の中でも濃度が高く、酸化作用を防いでいると考えられています。(玉井)