

目の健康

飯村 誠一

今、近視は世界中で25歳以下の人々の間に確実に広がっています。特に、アジアの先進国では、若者の80~90%が近視になっているというパニック的な状況の地域もあります。近視は、眼球の変形によって、網膜に届く画像がぼやけてしまうことにより起こるといわれています。世界中の科学者たちが危機感をもって近視の研究を進めています。近視の原因の一つは遺伝的要素です。そして、姿勢の悪さ、さらに、近くの物を見続けるということです。しかし、完全に近視の原因が解明されたわけではありません。今、注目されているのは、屋外で過ごす時間が長い子供ほど、近視になりにくいという研究報告です。それは、日光が近視を防いでいるのではないかというものです。日光の中の波長の短い光は、網膜のドーパミンを活性化し、眼球が伸びるのを防ぐ働きをしているという研究です。(オハイオ州立大学ドナルド・ムッテイ教授他による)さらなる研究の進展が期待されます。

目の健康には、その他、「疲れ目」「眼精疲労」「ドライアイ」等が関わっています。

疲れ目・眼精疲労

パソコンやスマートフォン等を長時間使用して、目を酷使すると、毛様体筋の緊張状態が続き、目が疲れる、目が痛い等の症状が出ます。それが慢性化すると、近視やいわゆるスマホ老眼につながる場合があります。毛様体筋は、目のピント調節に関わる筋肉で、レンズの役割をする水晶体の厚さを調整しています。近くを見るときには毛様体筋を緊張させて水晶体を厚くします。毛様体筋が緊張し続けると、水晶体が厚くなったまま戻らなくなり、それが近視の原因となるといわれています。

また、目は自律神経と深い関係にあります。ピントを合わせるのは自律神経で、遠いところに合せるのは交感神経の役割、近いところに合わ

せるのは副交感神経の役割です。パソコンやスマートフォン等を長時間凝視すると、交感神経と副交感神経のバランスが崩れ、血行が悪くなり、肩こりから頭痛や吐き気など体調不良を起こすことがあります。

疲れ目、眼精疲労からの近視やスマホ老眼等を防ぐためには、毛様体筋をリラックスさせる必要があります。まばたきを多くしたり、時々遠くを見たりします。10秒間ごとに近くと遠くを交互に見る目のストレッチやまぶたの縁を20秒間優しくマッサージする、寝る前のホットアイマスクなども効果があります。また、目に栄養を与えるため、ビタミンA、C、E、ビタミンB群、アントシアニン、ルテイン、オメガ3脂肪酸等の栄養素を摂取することも、目の健康の維持に効果があるといわれています。さらに、ウォーキングやジョギングなどの適度な有酸素運動を積極的に行うことで、血行が良くなり、目の痛み、肩こりや背中、首の痛みを改善することができるといわれています。

ドライアイ

目の表面は通常、涙の薄い膜で覆われています。疲れ目やストレス、外部環境が原因で涙の量が減ったり、涙の質が低下したりすると、目が乾燥して角膜や結膜が傷つくことがあります。その目の状態をドライアイといいます。まばたきを多くしたり、適切な目薬を点眼したりすることで、ある程度ドライアイを防ぐことができます。

また、夏は、皮膚と同様に目も紫外線の影響を強く受けます。強い紫外線は、白内障や角膜炎、翼状片等、目の疾病の原因になるといわれています。強い紫外線から目を守るためには、UVカットのサングラスの着用が効果的です。