

今回は、

「近視」

のお話です。



皆さまこんにちは！

今回は「近視」についてお伝えします。

私たちはPCやスマートフォンが身近にあることで、日々目を酷使しがちです。

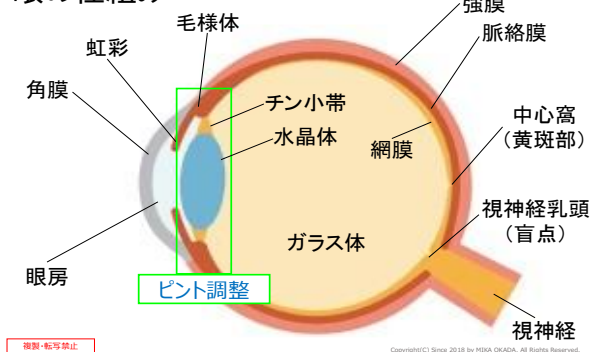
健康診断の結果、近視や乱視、老眼等と指摘されて驚かれる方もいらっしゃると思います。

そもそも、**近視**とはなんなのでしょうか？

近視とは、「眼球の形が前後方向に長くなり、目の中に入った光線のピントが合う位置が網膜より前になっている状態」を示します。

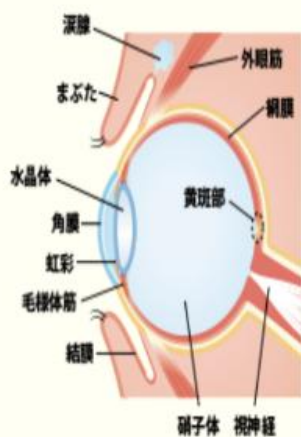
通常私達の目は、4~5m以上離れたところを見

目の仕組み



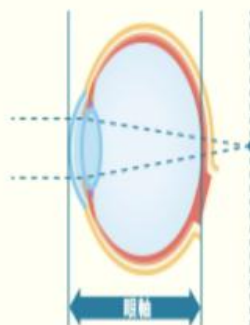
ているときに、「リラックスしている自然な状態」と言われています。

この状態で網膜がうまく像が作れる(=ピントが合う/焦点が合う)目を、「正視(せいし)」といいます。



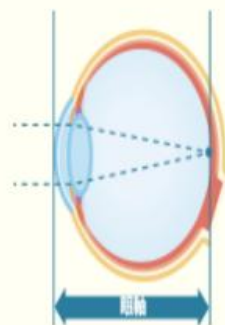
目の仕組み

遠視 (赤ちゃんの目)



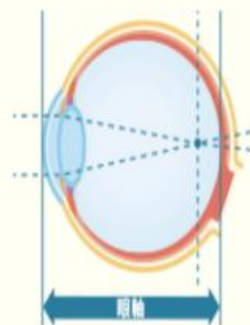
眼軸長が短いため、網膜の後ろでピントが合ってしまう。
赤ちゃんの目はこの「遠視の状態」

正視



眼軸長が標準(24mm程度)。目がリラックスした状態で、網膜にピタリとピントが合う。

近視



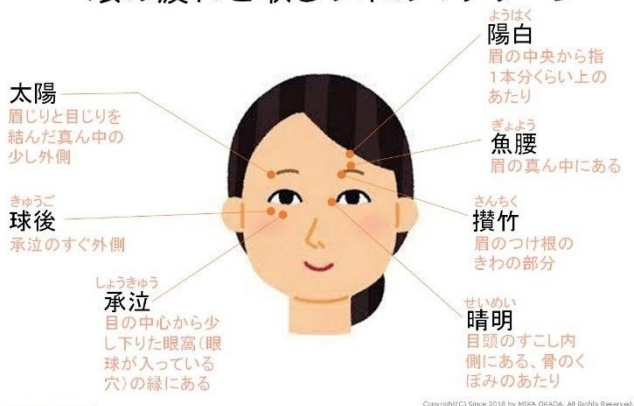
眼軸長が長すぎるため、リラックスした自然な状態で網膜の手前にピントが合う状態。近くは見えるが、遠くがぼやけて見えにくい。

それに対して、リラックスした状態で網膜より手前で像を作ってしまうのが「近視」となり、遠くのものがぼやけて見え、近くのどこかにピントが合うということが起きます。

☆ 近視の主な原因 ☆

- ① スマホ・PC 作業
1日8時間以上で進行リスク 2.5倍 📱
- ② 遺伝
両親が近視の場合、リスクは5倍増加 🧬
- ③ 屋外活動不足
太陽光が近視進行を抑える効果あり ☀️
- ④ デスクワーク
30cm以下の距離での作業が危険 🖥️
- ⑤ その他・・・

目の疲れを取るツボのマッサージ



では、近視をケアせずに放置すると……？？？

- ① 20～50歳の30年間で約1段階以上度数が進む！
- ② 眼鏡・コンタクトの矯正が増強する！
- ③ 将来的に**緑内障**や**網膜剥離**などの眼の病気リスクが高くなる！

眼精疲労の症状



【 近視のケア 】

- ① 1日2時間、週14時間は屋外で過ごす
- ② デスクワークの時は、正しい姿勢で座る
- ③ テレビを見る、本を読む、スマートフォンを使用する際は部屋を明るくする(部屋の明かりに加えてデスクライトも使用する)
- ④ 規則正しい睡眠、規則正しい生活リズムを習慣にする
- ⑤ 寝転んで本を読んだりスマートフォンを使ったりしない(片方の目だけに負担がかかるため)
- ⑥ 近くを見ることが続いたら休憩して遠くを見たり、外を見たりする
- ⑦ 睡眠時間を十分とる
- ⑧ 「クロセチン」などの抗酸化成分を摂取する

【 眼に良い影響を与える食べ物 】

眼に良い食材の摂取

現象	食材	栄養素	効能
眼精疲労	ウナギ、鶏肉など	ビタミンA	粘膜の形成・修復
	ウナギ、イカなど	ビタミンE	血行促進作用による疲れ目やドライアイの防止

近視抑制	アジ、イワシなど	DHA	網膜細胞を正常に保つ
	カシス	アントシアニン	目の焦点を調節する毛様体筋の緊張を和らげ、一時的な近視を防ぐ

白内障予防	ブロッコリーなど	ルテイン	水晶体や網膜の酸化・紫外線によるダメージを防止
	トマト、すいかなど	リコピン	抗酸化作用による視機能の改善

出典: 視力回復.jp
<https://sightcure.jp/life/nutrient.html>
Copyright(C) Since 2018 by MIKA OKADA. All Rights Reserved.

複製・転写禁止

次回は何でしょう？
お楽しみに！

