

# 目



今回は、皆さんが職業的にも酷使している目についてです。健康診断や免許更新時に調べるのは、視力のみです。しかし、目にはたくさんの病気があります。皮膚と同様、空気に触れているむき出しの臓器です。ざっくりいうと、胃は内側に消化する機能がありますが、目は外側に水晶体などの機能がついています。大切に扱っていただきたいと思います。目のケアは安全運転にもつながります。

**眼精疲労**は病気。日本眼科学会参照。目の病気で紹介されています。

毎日、目を酷使している皆さんはなりやすいと思っています。休息をとっても眼がしょぼしょぼ、チカチカ。だるい、頭痛、肩こり、吐き気などの全身症状、イライラ、食欲不振など精神症状が起こることもあります。緑内障や白内障でも症状が出ることもあるそうです。風邪や更年期障害、虫歯でもなることがあります。眼が傷つきやすく、感染症も起こりやすい状態ですが、残念ながら特効薬がありません。ただ、予防は可能です。

予防1. 乾燥を感じたら点眼薬（網膜の栄養分はビタミンB群。血行促進して栄養を届けるのにはビタミンE。この二つを含んだ点眼薬がいいかもしれません。蒸しタオルを乗せるだけでも十分効果があります。）

予防2. 姿勢をよくする（スマホ使用時の姿勢、どうでしょうか。鏡に映った横の姿を見ればいい。）

予防3. 瞬きを忘れない（ドライアイチェック方法。10秒。眼を開け続けられない方は要注意）

予防4. 休憩時に目の休息を意識する（理想は1時間に10分です）

予防5. テレビやパソコンの液晶から30センチ以上離れる

予防6. ブルーライトを軽減するメガネをかける（ブルーライトを浴びると目が光を入れるのを減らそうと瞳孔を縮める虹彩筋を酷使したり、涙を減らしたりするようです。ドライアイにもつながりそうです。）

予防7. 紫外線カットのメガネをかける。

**白内障**もよく聞く病気です。紫外線が関わっているので、誰でもなりやすいですし、特にドライバーの皆さんは外での作業が多いので、注意しておきたい病気です。進行すると失明しますよ。50代で約50%、60代で約70%、70代で約90%の人がかかっています。この先、ほぼ間違いなくかかる病気の予感がしてきました。危険因子に加齢やたばこ、紫外線、糖尿病などがあります。加齢は止めませんが、たばこ、糖尿病はなんとか・・・したいところです。禁煙外来全額補助の制度使いませんか？糖尿病の方は病院へ通ってください。お医者様の指示、守ってますか？健康診断後、毎度面談が待っていますよ。糖尿病の人はAGE化が原因で進行が速いようですよ。

さて、もどします。水晶体は99%紫外線吸収してくれています。（やな感じですが）なぜそれで、白く濁るのか。水晶体はたんぱく質です。卵の白身と一緒にです。目玉焼きを想像してください。そんな感じです。残念ながら水晶体のクリスタリンというたんぱく質は一生入れ替わりません。紫外線の光エネルギーのダメージが蓄積され白く濁ります。入れ替わらないということは、元には戻らないのです。むき出しの臓器なのに新陳代謝をしない。あと何年、あなたの水晶体は持ちますか？視力が落ちれば、免許も・・・仕事にも生活にも影響が出ます。眼からの情報は約9割ともいわれています。無くなったときの生活が想像できますか？

とはいえ、予防方法はあります。救世主はルテインです。カロテノイドの一種で抗酸化物質の一つです。目を保護する作用が期待されています。そもそも水晶体にも存在し、紫外線の害を減らすフィルターのような働きをしているようです。ルテインの多い食品はホウレンソウ、ブロッコリーなどの濃緑色野菜。1日6~10mgが必要。ホウレンソウだと100gぐらい必要です。ルテインは脂溶性なので、油を使った方が吸収しやすいようです。錠剤が手取り早いですね。余談ですが、白内障の手術は、メスで切開して水晶体を超音波で砕いて吸収し、人口レンズを挿入します。やりたいという果敢な人はいないと思います。書くスペースがなくなってきたので、ここま