



あると便利な置き薬
くすりの広貫堂

株式会社 布村薬品

電話 0776-54-1896 FAX 0776-54-1998

ホームページ <http://www.nunomura.com>

営業所 金沢 076-291-3760 敦賀 0770-25-6725

まいにち健康のバックナンバーはホームページの「健康情報」に記載されています。 編集発行 薬剤師 布村 徳久 登録販売者 前畑 武志

あなたの目は大丈夫？年代別目の話！

最近パソコンやスマホの普及により、現代人の目は疲れやすい環境にあります。若い頃の目の酷使が、将来目に出てくると大変です。早めに予防する事で、快適に過ごしたいものです。今回は変わりつつある生活環境の中で、年代別での目の悩みについて紹介します。



子供の目の悩み

子供の視力は生まれてから、約7年かけて、物を見る事によって発達します。

しかし最近、携帯ゲームやスマホの普及によって、近い画面で目を酷使する事が多く、視力低下が避けられない問題があります。



ドライアイ、仮性近視、弱視、斜視など

若者（20・30代）の目の悩み

パソコンなどディスプレイ（VDT）を使った長時間の作業により、「目がかすむ」「疲れる」「首や肩が凝る」「イライラ」など、目や身体や心に影響がでている人が増えています。



ドライアイ、眼精疲労、VDT症候群など

VDT症候群：（VDT:ビジュアル・ディスプレイ・ターミナルの略）。パソコンなどを使った長時間の作業により、目や身体や心に影響のする病気。

中高年（40・50代）の目の悩み

「ピントの調節機能」の低下により、書類を読むとき、30cm以上話さない読みにくくなり（老眼）、飛蚊症や緑内障など、長年の負担が目にてやすい時期で、注意が必要です。



ドライアイ、飛蚊症、老眼、緑内障、眼精疲労など

高齢者（60代以上）の目の悩み

持病（糖尿病や高血圧）や紫外線など、長年の蓄積が目にてやすい時期です。「物が見にくい、光がまぶしい」などの白内障の症状があると、車の運転や生活にも差し支えます。



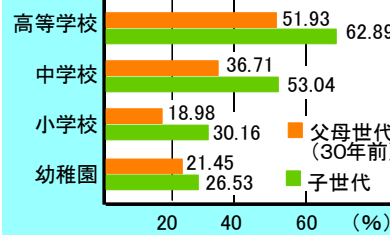
ドライアイ、白内障、老眼、緑内障、飛蚊症、加齢黄斑変性症、糖尿病網膜症など

目にオススメの商品あります。
担当の営業マンに
お気軽にご相談下さい。



子供の視力が落ちている！

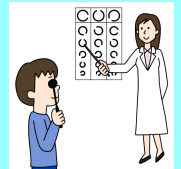
裸眼視力1.0未満



30年前（父母世代）に比べ視力が1.0未満の子が多いです。特に中学・高校生では半数以上で、視力補正のためメガネの着用率が高くなっています。

メガネ（コンタクト）着用者の割合（%）

年代	幼稚園	小学校	中学校	高等学校
割合	1.42	8.57	27.52	37.89

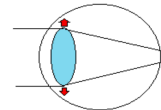


データ：文部科学省実施の学校保健統計調査（平成26年度）より

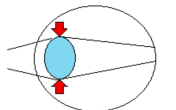
水晶体は「にごる」前に「硬くなる」？

水晶体が硬くなると「老眼」が進み、にごり始めると「白内障」が進みます。一見違う病気ですが、水晶体の透明度を保つ事でどちらの予防にも繋がります。日常の中で、負担を減らし、栄養を摂る事が大切です。

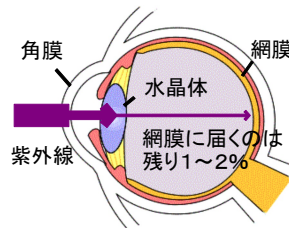
遠くを見る時



近くを見る時



遠くを見る時は毛様体筋には力が入らず、近くを見る時には、水晶体に厚みを増すように力がかかります。水晶体が硬いと近くが見づらいです。



紫外線による目への負担

大半の紫外線は角膜で吸収され、角膜を通過した残りの大半が水晶体で吸収されます。その為、強い紫外線は水晶体の負担になります。

目の健康を保つ栄養素



ビタミンA

- ・角膜細胞をつくり替える。
- ・角膜の表面を保護する粘液の成分となる。
- ・網膜で光を感じる細胞（ロドプシン）の材料となる。

ルテイン

（透明度を保つ）

- ・水晶体や黄斑部に存在し、光による酸化ダメージから守る。

アントシアニン

- ・ロドプシンの再合成を活性化。
- ・毛細血管の血行促進。

ビタミンC

- ・酸化ダメージから守る。（透明度を保つ）

ビタミンB1・B2

- ・視神経や筋肉の疲労解消。

角膜

水晶体

網膜

視神経