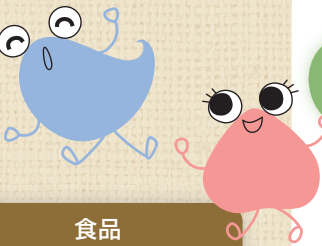


このほか、読者の素朴な疑問に答えてもらいました!



まぶしさによる不快感

最近、光がまぶしく感じるのですが…

アンケートでは「以前より、やたらと光がまぶしく感じる。…年のせい!?」(萌・幹ハハ、39歳)、「蛍光灯の光やパソコンのモニターの光がまぶしい(夕方になると特に目が疲れる人におすすめ)」(ろりんまま、50歳)といった声も目立ちました。

「眼精疲労やドライアイなどが原因として考えられます。本来昼型なので、夜型の生活をしていると目が疲れやすくなります。また、夜はもとも涙の分泌量が少なく、通常は眠っているはずの夜間にずっと起きていたり、目が乾いた状態になり、ドライアイを加速させてしまうんです。」

このほか、40〜60代の人で光をまぶしく感じる人は、ぶどう膜炎や白内障といった目の病気が原因である危険性も一部の人にみられます。

目にいい食べ物を知りたい (J・H、31歳)

「体にいい」といわれる食材すべてに当てはまることですが、これさえ食べておけば目がよくなる、といった食材はありません。一番大事なのは、生活習慣とバランスのいい食事です。右の表で紹介した栄養素を含んだ食材が目の働きを助けます。ただし、食べても視力が上がるわけではありません(加藤さん)

栄養素	特徴	食品
アントシアニン	<ul style="list-style-type: none"> ●網膜にある物質・ロドプシンの再合成を助ける ●ロドプシンは、目を使っていると徐々に分解される ●通常なら分解されてもすぐ再合成されるが、目を酷使しつづけていると、再合成がうまくいかないので、アントシアニンを補うといい 	ブルーベリー、カシス、黒豆、ブドウ、赤ワイン ★夜になると特に目が疲れる人におすすめ
ルテイン	<ul style="list-style-type: none"> ●水晶体と網膜を紫外線から守る役割をしている、抗酸化物質 ●年齢とともに水晶体と網膜のルテインは減少 ●ルテインが減少すると、白内障などの病気を招くともいわれる 	ホウレンソウ、トマトなど
ビタミンC	<ul style="list-style-type: none"> ●ルテインと同様、抗酸化作用を持ち、水晶体のダメージをある程度抑える働きがある ●白内障の進行予防にも効果がある 	かんきつ系の果物、イチゴ、緑黄色野菜
ビタミンB群	<ul style="list-style-type: none"> ●栄養素をエネルギーに変える際に必要 ●目を酷使した後の疲労回復が遅いときに有効 	〈ビタミンB1〉豚肉、ウナギ、レバー、豆類 〈ビタミンB2〉レバー、卵、大豆、乳製品

疲れ目は、冷やすほうがいいのか、温めるほうがいいのか、どっち? (リとママ、30歳)

冷やした場合に効果があるのは、痛みや充血、炎症などがある場合だけ。冷やすと短時間で気持ちよさは感じるかもしれませんが、疲労物質が目に残ります。温めて血行をよくし、疲労物質を除去するほうがいいでしょう。市販されているホットパックや蒸しタオルを使ってもいいですし、入浴中に目を閉じてまぶたにお湯でシャワーをするという方法でもいいですよ。温める温度は好みでOK、10分程度やってみてください(加藤さん)

目は一日一回洗った方がいい? (F・M、40歳)

目にゴミや洗剤などの異物が入った場合は、水道水ですぐに洗い流してください。ですが、目を頻りに洗うことはおすすめしません。必要な涙まで洗い流してしまうことになり、表面に傷がつきやすくなるからです(加藤さん)

おすすめの目の体操、を知りたいです (R・D、45歳)

人間の体の筋肉には、運動などによって鍛えることができるものとできないものがあります。目の中や目の回りには後者。無理に動かすと、目が疲れこそすれ、機能が向上することはありません。鍛えることよりも、休めることが大切です(脇舛さん)

ドライアイだと思って眼科に行ったら、違うと言われました。でも目が乾くんです。そういうことってあるの? (リのおやママ、49歳)

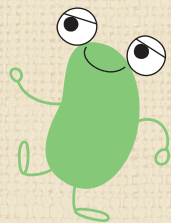
目の乾きがあるからといって必ずしも「ドライアイ」という病気ではありません。ドライアイとは、①目の痛みや乾きなどの自覚症状②涙の異常(涙の量が少ない、涙が黒目にはりつきづらいなど)③角結膜上皮障害(目の表面の傷)の3点がすべてあてはまる場合に診断される病気です。乾燥による目の不快感は、ドライアイの状態に至ってなくても、季節や気候、エアコンの風が目当たるといった環境が原因で感じることがあります(加藤さん)

他人の目薬を使うと、目の病気がうつるって本当? (ハンコさん、34歳)

白内障や緑内障はうつりませんが、結膜炎など、感染性のある病気は、間違った差し方をすると、うつる可能性があります。目薬と目の間を離しているつもりでも、目の表面の涙と目薬の水滴が触れていて、菌のついた涙を目薬の容器に引き込んでしまっている場合もあります。また、目薬の容器の先がまつ毛に触れていて、そこから菌が入ることもありますね。そもそも、目の症状には個人差があって、特に病院で処方されている目薬は、その人の症状に合わせて処方されているので、共用はしないほうがいいですよ(加藤さん)

目をこするのはダメ? (Y・H、41歳)

目は非常にデリケート。繰り返し目をこすったり押ししたりすることで、後々、白内障や網膜剥離の原因につながる危険性もあります。目をこする人は、アレルギーや逆さまつ毛など、何らかの原因があることが多いので、眼科で見てもらうといいですよ(脇舛さん)



紫外線は目に悪い?

日差しが強くなるこれからの季節。皮膚に日焼け止めを塗るのと同様、目の紫外線対策もしたほうがいいですよ。

「UVカットをしているサングラスや眼鏡などの利用がおすすめ。最近では、コンタクトレンズや白内障の手術に使うレンズにもUVカット加工がされています。」(加藤さん)

紫外線は、白内障や雪盲(大量の紫外線を目に受けたとき、目が赤くなり、強い痛みが生じる病気)や、翼状片(よくじょうへん)や白目の組織が異常に増殖し、黒目にかぶさってくる病気で、紫外線の多いところで発生する)といった病気の原因にもなるんです。

「紫外線だけではなく、太陽光線に含まれる赤外線などは、網膜を傷めます。太陽をじかに見ているのは、このためです。」