



## ● 近視になるわけ ●

目が悪いと言われる日本人の多くは、近くはよく見える代わりに遠くが見えない近視の目です。近視になる原因は、現在の医学でもはっきりと分かっています。親からの遺伝など生まれつきの要素が大きいとすると『**遺伝説**』と、目の使い方や照明の明るさ、栄養バランスなど生活要素に重点をおく『**環境説**』とが知られており、この二つの説を合わせた複合的な原因によって近視が進むと考えられています。専門家の間では、近視の原因は遺伝的要素の占める割合が大きいという見方が有力です。



## ● 近視の予防と視力回復 ●

近視を予防する方法としてよく言われているのは、あまの目を酷使しすぎず、規則正しい生活を心掛けるということです。例えば『**長時間パソコン作業をしない**』『**バランスのいい食事を摂る**』などです。しかし近視の原因が遺伝や眼球の成長にあった場合、その進行はある程度、必然的なものであり近視を食い止めて視力を回復させるのは非常に困難です。進行を止めづらい近視に関しては**レーシック**や**オルソケラトロジー**が、視力を回復させる代表的な方法です。

## レーシック



視力を回復させる方法の一つにレーシックがあります。メガネ・コンタクトに続く『**第三の矯正手段**』として注目されているレーシックは、医療用レーザーを目の角膜の部分に当てて視力回復を行う手術です。一回手術をすればメガネもコンタクトも不要になり、あこがれの裸眼生活が実現します。エキシマレーザーと呼ばれるコンピュータ制御のレーザーを使って、眼球の角膜を削り、視力を回復させます。

レーシックの手術にかかる時間は、両眼あわせて20分くらいとごく短時間です。手術の方法はマイクロケラトームというカンナのナイフで角膜の表面にふたを作りレーザーを照射した後、このふたをもとに戻すというものです。**角膜の一部を使ってふたを作るため手術後の痛みや感染症がほとんどみられないのが特徴です。**



## オルソケラトロジー

オルソケラトロジーとは、就寝時に装着するだけで視力を回復させ、昼間は裸眼で過ごせるようになるという特殊なコンタクトレンズです。治療効果が特に高いのは、軽度の近視・中度の近視・子どもの近視です。人間の角膜は目を保護するために十分な硬さと厚みを持つ一方非常に弾力があり、コンタクトレンズをコルセットのようにはめることで容易に形状を変え、近視を一時的に治すことが出来ます。

## 目に効く

### 栄養素の紹介



ブルーベリーやウナギなど、目に良いと言われる食品はたくさんあります。

目に効く食品は、水晶体や網膜を構成するたんぱく質や、眼球周辺の筋肉の働きをたかめる、ビタミン・ミネラルを多く含んでいます。

リコピン……抗酸化作用

トマト

ルテイン……水晶体や網膜の酸化防止

ケール・ほうれん草・ブロッコリー

アントシアニン……眼精疲労の抑制効果

カシス・ブルーベリー

ビタミンE……疲れ目、ドライアイ抑制

ウナギ・いか・えび・かずのこ

ベータカロチン……抗酸化力

かぼちゃ・にら・人参・小松菜

疲れ目に効くエクササイズ：

数分間、目をぎゅっとこじる

眼球を上下に動かす 何度か繰り返す

眼球を左右に動かす 何度か繰り返す

眼球を時計回りに動かし、次に反時計回りに動かす。 何度か繰り返す

