

# 「健康寿命」を延ばそう!!

健康寿命とは、介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間。この期間を延ばすには、自分自身で日々の体調をチェックし対処する「DIY (Do It Yourself) 健康サポート」が役立ちます。今回は、目のピント調整をよくするDIYをご紹介します。

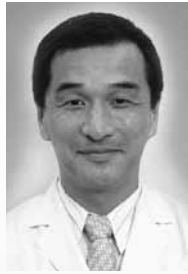
## 目のピント調整をよくするDIY

40歳を過ぎた頃から、新聞などが読みづらくなったりすると「老眼が始まったかも」と心配になると思いますが、近くの文字などが読みづらくなるのは、眼の中にある水晶体すいしゅうたいによるピント合わせがうまくできなくなるからです。

水晶体の調節にかかわるのは毛様体筋もうようたいきんという筋肉で、近くのものを見るときは、毛様体筋が緩まり収縮して水晶体をふくらませピントを合わせます。

これとは反対に遠くのものを見るときは、毛様体筋が緩まり水晶体を薄くすることでピントを合わせています。

加齢にともない水晶体の弾力がなくなると硬くなったり、毛様体筋が衰えたりして、ピント調整力が低下した状態が老眼です。最近では、長い時間、パソコンやスマートフォン（以下スマホ）などを見続ける人が増えています。その結果、20〜30代でも老眼と同じような症状が出現する、いわゆるスマホ老眼が増えています。



久保 明先生  
(くぼ あきら)  
医療法人財団百葉の会  
銀座医院 院長補佐

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在、銀座医院院長補佐のほか、常葉大学健康科学部 教授、東海大学医学部医学科 客員教授。厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、新潟薬科大学客員教授、日本抗加齢医学会評議員、日本臨床栄養協会理事など。

長時間にわたり画面を凝視することによって毛様体筋が疲労するなど、眼に大きな負担がかかることでピント調節がうまくできなくなっているのです。

さらに問題視されているのは、ブルーライトによる影響です。眼に見える光のことを可視光線といいます。その中で強いエネルギーを持つ青色光がブルーライトで、太陽光に含まれるほか、LED照明、パソコンやスマホなどのLEDディスプレイからも発生しています。

ブルーライトの波長は散乱しやすく、眼の奥まで届く強いエネルギーをもっているため、浴び続けると眼の筋肉が必要以上に酷使されて眼精疲労がんせいはうになり、ピントが合いづらくなってしまうのです。パソコンやスマホなどの画面には、ブルーライトをカットする専用フィルムを貼るようになり、ブルーライトをカットするメガネを着用したりすることをおすすめします。

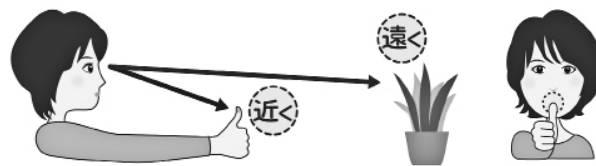
そして、テレビやDVD鑑賞、タブレット、パソコン、スマホなどで長時間にわたってブルーライトを見続けられないよう、1時間作業したら10分の休みをとる

ようにしましょう。

また、眼のピントを調整する機能を高める簡単なDIYをご紹介します。

- ① 眼の前で親指を立てる
- ② 前後（遠く、近く）に動かす
- ③ 右へ動かす
- ④ 左へ動かす

親指の先にピントを合わせながら②④を、3〜5回くりかえします。目のまわりの筋肉がほぐれて、ピントを合わせやすくなるでしょう。



② 前後（遠く、近く）に動かす



③ 左に動かす

③ 右に動かす

新刊!

カリスマ内科医と組み立てる

## DIY 健康大全

人生100年時代、健康寿命を延ばすためには、定期的に自分の体調をチェックし、適切なセルフケアを行う必要があります。「病気になってから」ではなく、「病気にさせない」体づくりが大切です。そこで実践したいのが「DIY (Do It Yourself) 健康サポート」。これまでの膨大な臨床経験と診断を基に、日常的な症状からわかる病気のチェック、それぞれの対処法についてフローチャート図解で丁寧に紹介します。



久保 明 著  
晶文社 定価：1,600円+税