

## 夏の紫外線対策



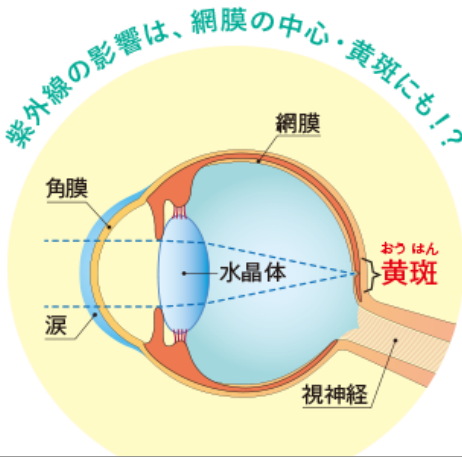
のケアを忘れずに

紫外線量は春から夏にかけて最も多くなります。肌のUVケアは入念でも、目は無防備になっていませんか？肌への悪影響については広く認知され、多くの方は日焼け止めクリーム、帽子、日傘、UVカットの衣服や手袋などを活用して対策をしています。ところが目に関しては、肌ほど気にしない人が多いようです。

**実は、目から入る紫外線が皮膚のシミを増やすことにつながることをご存知ですか？**強い光を受けてまぶしいと感じると、紫外線から肌を守ろうとして、脳がメラニン色素を作るよう指令を出します。肌の色を濃くして内部に紫外線を吸収させないようにする働きですが、結果として、これがシミやそばかすの原因にもなってしまうのです。つまり、肌にくらば日焼け止めを塗っても、目が無防備では十分ということなのです。目も紫外線によってダメージを受けます。紫外線は白内障を発症、進行させる要因のひとつでもあります。水晶体が濁って見えにくくなり、放置すると失明の恐れもある疾患です。外出時は、つばのある帽子や日傘に加えて、UVカット機能のあるサングラスやメガネ、コンタクトレンズがあるとよいでしょう。

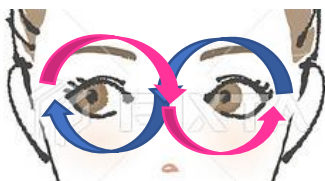
## 内側からのケアも大切

目に入る紫外線のほとんどは、角膜や水晶体で吸収されますが、一部は網膜まで到達します。網膜の中心にある直径2ミリほどの黄斑は、かたちや色などの細かな情報を識別する重要な役割を担っており、ものを見るときは、この小さな部分に光が集まるため、ダメージを受けやすくなります。そのダメージを和らげるのがルテイン、ゼアキサントリンという黄色の色素。しかし、加齢とともに色素は減少し、黄斑を保護する力が低くなります。すると、網膜が紫外線などの影響を受けやすくなるのです。見るために重要な黄斑がダメージを受けると、ものがぼやけたり、ゆがんで見えたりすることに。



- 色や細かな情報の識別に重要な役目を果たす黄斑部。光が集まる場所ゆえにダメージを受けやすい
- 見る力の維持をサポートする成分、**ルテイン**や**ゼアキサントリン**は食事に加えてサプリでも摂取したい
- 【ルテインを多く含む野菜】アボカド・乾燥ブルーベリー・ほうれん草・モロヘイヤなど
- 【ゼアキサントリンを含む野菜】パプリカ・ほうれん草・トウモロコシ・パパイヤなど

## 【眼球エクササイズ】



目を開けたまま眼球で八の字を横向きに書くように動かします。ゆっくりと大きく。逆回しもしましょう。

## 【目の疲労・肩こり改善】



※仰向けになり寝る前にゆっくり鼻から吸い口から細く息を吐きます

全身をほぐすのも目の疲れや肩こりを和らげる効果が期待できます