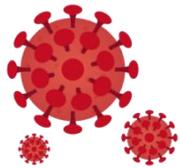




## 油断大敵！新型コロナウイルス対策は、最後の最後まで気を抜かない！



### COVID-19

今回は全国に緊急事態宣言が出されている中での社内報となりました。まだまだ予断を許さない現状で、みなさんの職場でも勤務時間や日数等の形態や業務内容が見直されるなど、戸惑いの中お仕事をされておられることと思います。本来なら学校に行っているお子さんの世話なども増え、精神的にも体力的にも負担のかかる日々を送られている方も多いことでしょう。しかしやまない雨も明けない夜もありません。前号の社内報にも書きましたが、今までのような穏やかな毎日が戻って来ることを信じて、油断せず高い危機意識を持って過ごしましょう。

さて、今月号もコロナとは関係のない眼病予防に関する話題でまとめました。ご参考にして頂ければ幸いです。

## 目の衰えや眼病予防に効く食材を知って、食生活を目の健康に役立てよう！

加齢に伴う目の衰えは誰も避けることはできません。しかし食生活や生活習慣を見直すことで、予防と改善につなげられます。まずは目の病気がどういったものか簡単に説明しましょう。



### 代表的な眼病



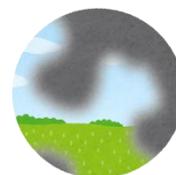
**老眼とは**…遠くは比較的是っきり見えるのに近くがよく見えない状態。目のピントを合わせる力が弱くなっていることが原因。ピント調整は目の筋肉とレンズの役割を果たす水晶体と脳の判断能力の3つがうまく機能していれば、遠くを見た後に近くを見ても、スムーズに対象をとらえてくれます。水晶体の厚みが変わることによって焦点が合うのですが、この厚みを変える目の筋肉は疲れや加齢

により次第に伸縮性が低下し、水晶体は硬くなります。また、映像は目から脳に送られて「見える」と認識できるようになるので、脳の判断能力が衰えると目そのものに問題がなくても、見えにくいと感じるようになるそうです。

老眼は40代から始まることも珍しくなく、普段から手元を見る作業の多い人は特に気をつけたいといけません。

**白内障とは**…加齢が一番の原因と考えられています。症状は目がかすんだり、光をまぶしく感じたり、ものが二重三重に見えてしまったりします。原因は水晶体の衰えによるもの。水晶体は水分とタンパク質で構成されているのですが、透明な卵白が加熱によって白くなるように、水晶体も白く濁ってしまうそう。白内障は紫外線も大きな要因の一つなので、外出時はUVカットの眼鏡などで十分な対策を心掛けましょう。

**緑内障とは**…なかなか気づきにくい目の病気です。主な症状としては視界の一部だけでもやがかかっているように見えることです。ただ、人は基本的に両目でものを見るので明瞭でなくても認識自体はできてしまうので、もし片方の目が緑内障だったとしても不便を感じることなく、いつの間にか進行し失明してしまうケースがあります。



### もう知っていますよね？目に良い食べ物

治療もちろん大切ですが、目によいとされる食材を意識的に摂取することは、眼病予防に大いに役立ちます。

**老眼には**…シャケ（鮭）などに含まれるアスタキサンチンの摂取が有効。アスタキサンチンは動植物の色素で、ピンクやオレンジ色に見えエビやカニなどの甲殻類にも多く含まれています。抗酸化能力が高く体の老化防止にも効果があります。このアスタキサンチンは脂溶性なので、油を使った料理でも成分が極端に失われることはありません。



**白内障には**…ホウレン草やブロッコリー、ゴーヤなどに含まれるルテインが役立ちます。しかし、ただやみくもに食べるのではなく継続的に摂ることが大切。加齢による目のダメージにはアントシアニンを多く含むブルーベリーやカシス、またβカロテンが多く含まれるニンジンやカボチャを摂ることでビタミンAに変わり、視神経のダメージを修復してくれます。魚類に含まれるDHAやEPAは視力回復に役立つと言われていますが、ドライアイに対しても効果があるそう。ドライアイは脂分の不足によるもので、魚類の良質な脂が目に潤いを与えてくれます。



それに日頃から目の健康を考えるなら、太陽の光を受ける時は背中越しを心掛けましょう。また、かゆみに負けて目をこすったり、手で目を強く押し付けたりすることも厳禁です。

**緑内障には**…残念ながら気がつきにくい緑内障については、科学的根拠に基づいた予防法がないのが現状です。40歳を越えたら年に一度はお近くの眼科で眼底カメラによる診断を受けることが早期発見につながる。初期で治療を始めれば失明するようなことはありません。さあ、食材の力と日頃のケアで目の衰えに立ち向かいましょう。

## 編集後記

もう過ぎてしまいましたが、5月1日は「May Day(メーデー)」です。1886年(明治19年)の5月1日、アメリカのシカゴで労働者が「1日の労働時間を8時間に！」とストライキを起こし、その3年後の5月1日にパリに集まった世界中の労働者の代表がこの日を労働者の祝日としたそうです。日本では1920年(大正9年)から行われています。「メーデー」とは本来夏の訪れを祝う五月祭を意味し、この祭では労使双方が

休戦し、共に祝うのが慣習だったものが、これが転化し、今日の「労働者の日」メーデーが誕生したそうです。