

眼科 Ophthalmology



目の健康寿命をのばそう！

## アイフレイルについて

### アイフレイルとは、加齢による目の機能低下

年齢を重ねるとともに、眼は構造的にも、機能的にも様々な面で衰えてきます。その状態に外的要因や内的要因など何らかのストレスが加わると視機能の障害がでてきます。またさらに、視機能の低下や失明は、うつ病や社会からの孤立を招き、生活の質にも影響があると言われています。目の健康は心身全体の健康につながるとも大切な要素です。



### 目の病気は早期発見・治療が大切

中高年の失明原因の上位を占める緑内障や糖尿病網膜症等の目の病気は、早期発見・治療により、症状の進行を遅らせたり、症状を緩和させたりすることができるようになってきました。気になる症状を自覚したときはもちろんのこと、中高年の人や糖尿病の人は、定期的に眼科を受診することが、目の健康づくりにつながります。

### 40歳を過ぎたら気にかけてほしい目の病気

目の病気には加齢とともに発症のリスクが高まるものが多いため、特に40歳を過ぎた人は、視力検査以外にも「眼底検査」や「眼圧検査」といった専門的な検査を受けることをおすすめします。

#### 白内障

目のレンズの役割をする水晶体が白く濁ることにより、視力低下や見え方の変化が起こる病気です。早い人では40代で初期症状が現れることがあります。

#### 加齢黄斑変性症

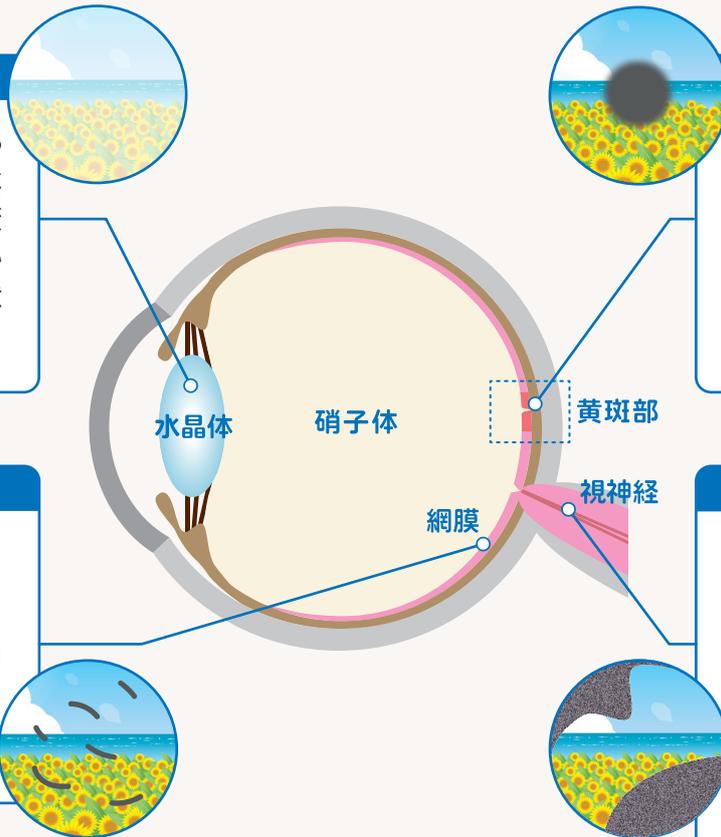
加齢の影響で網膜の中心にある黄斑と呼ばれる部分に変化し、ものが歪んで見えたり、中央が見えづらくなったり、視力が下がったりする病気です。

#### 糖尿病網膜症

糖尿病の合併症でおきる病気です。初期症状がないため進行すると、視力の低下や飛蚊症といった症状が現れます。

#### 緑内障

緑内障は、日本人の失明原因の1位となっています。眼圧(眼球内の圧力)が高くなることによって視神経が障害され、視野が狭くなる病気です。40歳以上の日本人の20人に1人が緑内障を発症しているといわれています。

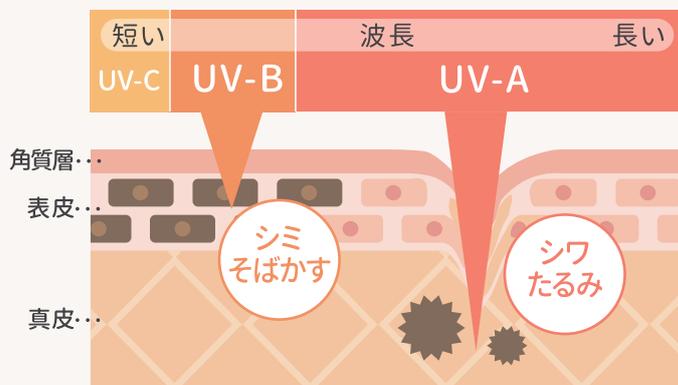


夏本番に向けて

# 紫外線対策を始めましょう!

## 紫外線には種類がある!?

紫外線は、波長の長い順からUV-A(紫外線A波)、UV-B(紫外線B波)、UV-C(紫外線C波)の3種類に分けられます。UV-Cはオゾン層によってブロックされるため、地表にまで届きません。



### UV-A が肌に与える影響とは

- 肌を黒くする
- シワやたるみなど肌の光老化を促す原因

波長の長いUV-Aは紫外線の約90%を占め、「肌をすぐに黒くする」紫外線です。メラニン色素をつくる色素細胞(メラノサイト)を刺激することでメラニン生成が促進されます。この反応は、紫外線が皮膚の奥深くまで到達することを防ぐ防御反応なのです。しかし、UV-Aの約半分は表皮を通過し真皮にあるコラーゲンやエラスチンを破壊することで、シワ・たるみの原因となります。また、一部は目の奥にある水晶体や網膜まで到達するため、白内障の原因とも考えられています。

### UV-B が肌に与える影響とは

- 肌の炎症
- しみやそばかすの生成

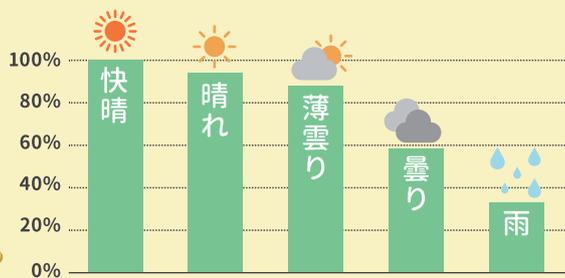
主に表皮や目の表面にダメージを与え、直接的に細胞の遺伝子を傷つけ、「肌に炎症を起こさせる」紫外線です。紫外線の約5%を占めるUV-Bはエネルギーが強くシミやそばかすの原因となります。また、皮膚がんとの関連も指摘されています。



## 曇りの日でも紫外線対策は必要?

紫外線の強さは、地域・季節・天候・時間などによって変化しますが、曇りの日でも快晴時のようにUV量が多くなることもあるので、紫外線対策は必須です。

快晴の日を基準とすると、薄曇りの日は約80~90%、曇りの日は約60%、雨の日で約30%のUV量があります。



日焼け止めは数値の高いものを選ぶと安心と思われるかもしれませんが、敏感肌や乾燥肌の方が数値だけで選ぶと肌に余計な負担がかかり皮膚トラブルを起こすこともあります。また、水に濡れると日焼け止めが流れてしまうため、耐水性表示のあるものを選ぶなど、用途にあわせた日焼け止めを使用することが大切です。



**PA**  
Protection grade of UV-A

**UV-Aを防ぐ**  
「+」が多いほど効果が高い  
PA+からPA++++までの4段階

**SPF**  
Sun Protection Factor

**UV-Bを防ぐ**  
数値が大きいほど防御力が高い  
SPF50以上の場合は「50+」と表示

医療法人 恭青会グループ  
<https://kyoseikai.com/>



いくの眼科

<https://kyoseikai.com/ikuno-eye/>  
Tel. 06-6309-4930

いくの眼科 武庫之荘院

<https://kyoseikai.com/mukonosou/>  
Tel. 06-6423-8871

なかやま形成外科 美容クリニック

<https://kyoseikai.com/nakayama-keisei/>  
Tel. 06-4950-7140

LINE 公式アカウント  
QRコードからお友達登録をお願いします

いくの眼科 十三本院



いくの眼科 武庫之荘院



なかやま形成外科 美容クリニック



@kyoseikai

@nakayama\_clinic

@kyoseikai.eye.doctor