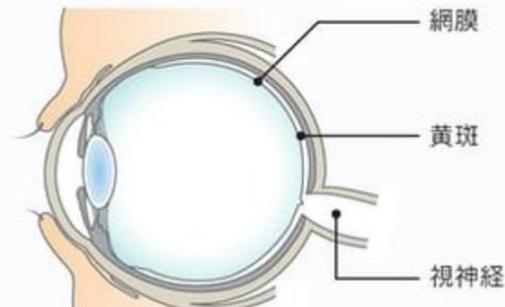


「黄斑」とは

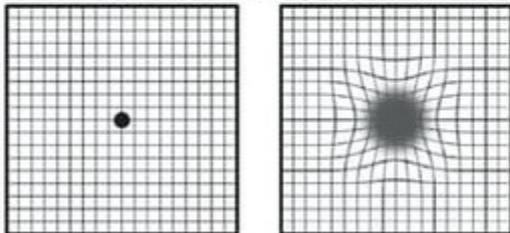
- 目の奥で光を感じる網膜の中央に位置しており、視細胞が集中している部分
→ 網膜はカメラでいうとフィルムにあたる



加齢黄斑変性

30センチほど離れて片目で中央の点をみる
(眼鏡やコンタクトレンズを使っている人はそのまま)

正常な見え方 加齢黄斑変性の場合の見え方



(注) 図はイメージ

今までに、タバコは味覚を鈍感にし、聴力低下の原因となることを紹介してきましたが、じつは視覚にも悪影響を及ぼします。「加齢黄斑変性症^{かうれいおうはんへんせいしょう}」という目の病気の原因ともなるのです。

左図にあるように、カメラに例えるとフィルムに当たる網膜の中心部にあつて、光を感じる視細胞が集中している「黄斑」と呼ばれるところがダメージをうける病気です。この病気になると、ゆがんで見えたり中心が暗くなったりします。

病気にはいくつかの原因がありますが、喫煙者はタバコを吸わない人に比べて発症確率が高いことはわかっているそうです。長年の喫煙が身体のいろんなところを傷め、目までも景色が欠けたり、ゆがんで見えるようになってしまうなんてショックですよ。

自分の健康や身体を大切にするために、タバコには手をだしてはいけません。

産業デザイン科 奥田恭久

加齢黄斑変性の主な原因は



加齢黄斑変性を予防するために

- ルテインやゼアキサンチンの多い緑黄色野菜(ホウレンソウなど)を積極的に食べる
- 動脈硬化を防ぐDHA・EPAの多い魚を習慣的に食べる
- 脂肪の多い食事を控える
→ 高血圧や脂質異常症、肥満などの改善
- スマホやパソコンを使いすぎず、ブルーライトから目を守る
- 禁煙する**

