AROGA Letter

Vol.12

3月10日から16日は…

世界緑内障週間

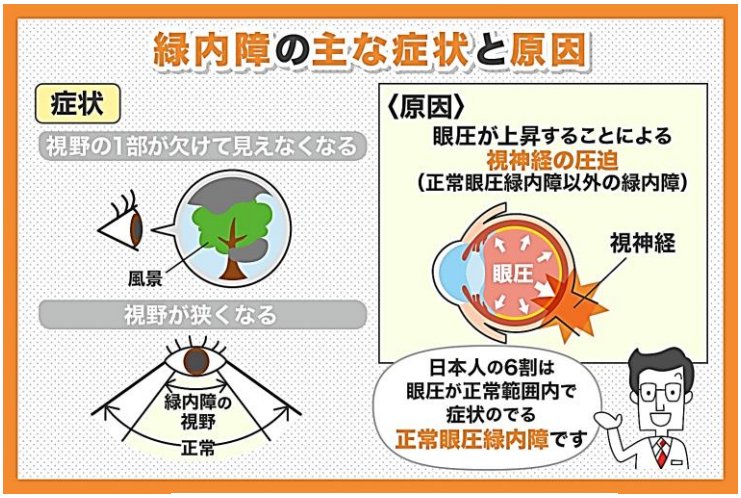
緑内障は、日本において中途失明の原因第1位、40歳以上の20人に1人が罹患し、推定患者数は500万人を超えると言われています。
かなり進行するまで自覚症状がないので、予防の意識や知識が求められます。
そこで、2008年から世界一斉に行われている啓蒙活動が**世界緑内障週間**です。

緑内障とは、視神経がダメージを受けて視野が欠けたり狭くなっていく病気です。

図にあるように、眼圧が上昇することによって視神経を圧迫するのが原因とされています。

しかし、6割以上は眼圧が正常範囲であっても緑内障を発症しています。

正常眼圧であっても、遺伝的に視神経が弱い構造である、加齢によって視神経が老化するなどの原因が考えられます。



予防のポイントは

① 視神経に圧力がかからないようにする
② 血行を良くして視神経に栄養を送る

目を酷使しがちな現代社会
ちょっとした工夫で緑内障予防を心がけましょう。

長い時間、下を向かない

・スマホや本を読むときの姿勢に注意
・うつ伏せ寝よりは仰向け寝の方が良い

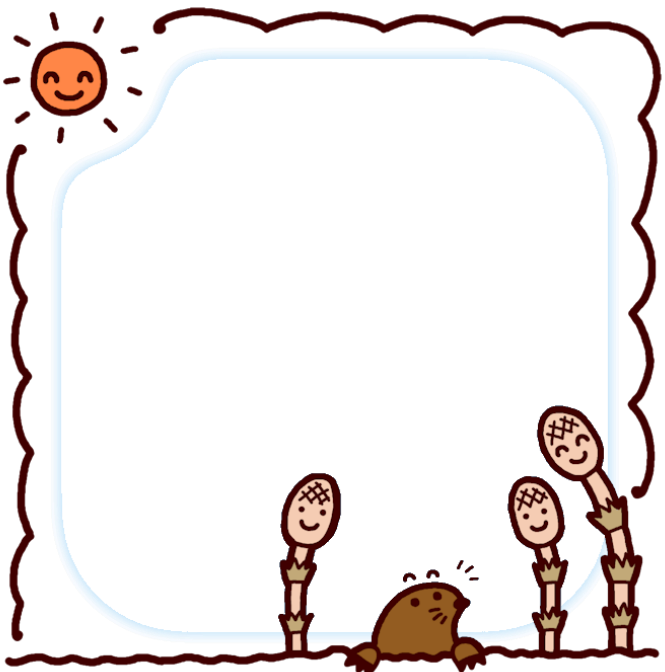
血行を良くする

・目や体を温める
✕ 喫煙、甘いお菓子やジュース、過度の飲酒などは毛細血管にダメージを与えます

エクササイズ

・360度見るように眼球を動かす
・有酸素運動をする
・ふくらはぎなどのストレッチ

LIGHT-UP IN GREEN

ライトアップ in グリーン運動

街のあちこちで緑色のライトアップをします。
見つけてみてね♪