

## 視力を守りましょう

月は「愛(アイ)」の月と呼ばれています。眼を大切にしていますか？ 視力はどうでしょうか？ 眼をケガから防いでいますか？ 米国検眼学会(AOA)は、バレンタインは眼に健康と安全のプレゼントをすることをおすすめします。

統計によると、400万人のアメリカ人が主に眼病によって引き起こされる視力障害を持っているとのことです。また毎年20万件以上の眼のケガが発生し、その多くが視力の一部または全てを失う結果につながっています。このことから、あらゆる年代において、眼を常に保護することが大切なのです。それでは実際にどうすればよいのでしょうか。

AOA は以下のことを推奨しています：

1. 定期的に眼科検診を受けましょう。緑内障、白内障、加齢黄斑変性(AMD)などの眼病を初期段階で見つけるために特に重要です。検眼医師に検診スケジュールを相談してみましょう。
2. 家や庭で電動工具や薬品を使う場合、保護用ゴーグルなどを付けましょう。飛んできた破片から負うケガは年間何千件にもものぼり、被害者の多くはこのような保護具をつけずに作業を見学していた人たちです。また薬品がはねて眼に入り、救急治療室に運ばれることもあるでしょう。
3. 大人も子どもも戸外に出るときはサングラスを忘れずに。長期にわたり紫外線を浴びると、白内障や加齢黄斑変性などの眼病を引き起こす原因となります。長波長紫外線(UV-A)および中波長紫外線(UV-B)を99～100%ブロックするレンズを探してください。
4. ホウレンソウを食べましょう。ポパイは賢かったと言えます。筋肉をつくるだけでなく、加齢黄斑変性(AMD)から眼を守ることもなります。ホウレンソウ、ケールなどの葉状濃緑色野菜はルテインと呼ばれる栄養素を含み、これによりAMDを防ぐことができます。

上記ことを実行すれば、眼にとって生涯がバレンタインとなることでしょう。眼のケアと健康についての詳細インフォメーションはAOAのウェブサイト <http://www.aoanet.org> をご覧ください。