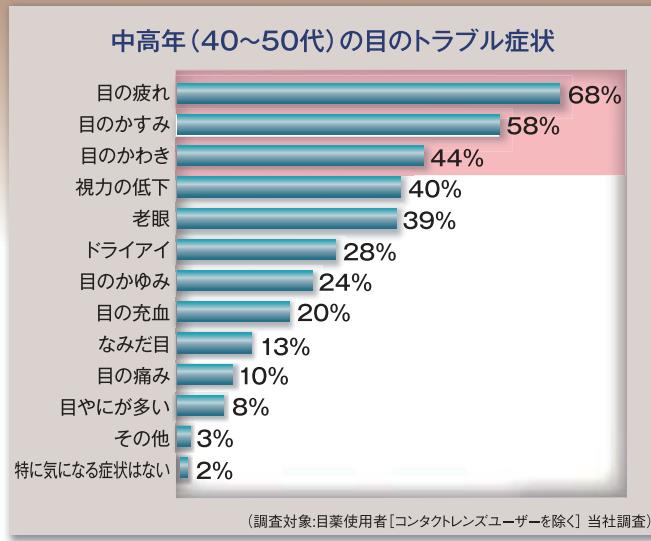


40代からの目のエイジング

～涙の変化とビタミンAの重要性～

ライオン株式会社が行った「中高年(40~50代)の目のトラブル症状に関する調査」では、目の疲れ、かすみ、かわきがベスト3にあげられています。これは、パソコンやスマートフォンの普及による目の酷使など、「目を取り巻く環境の悪化」が原因のひとつと考えられますが、40代からの「加齢による目の変化」も大きな原因のひとつです。



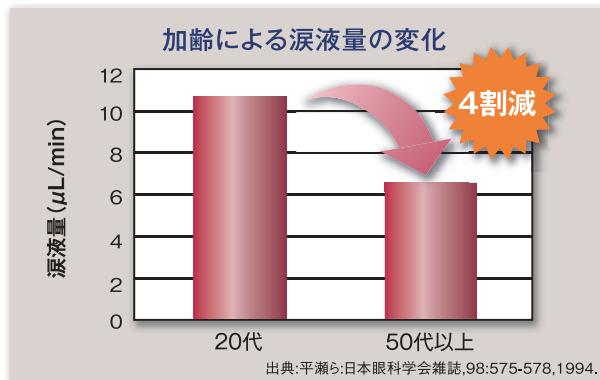
40代から、目はどのように変化する?

①ピントが合いにくくなる

目の老化により水晶体の弾力が低下し、近くのものにピントが合いにくくなります。これがいわゆる老眼です。水晶体の弾力低下を補うために、それを調節している筋肉はピントを合わせようと働き続け、疲れ目やかすみ目になりやすくなります。

②涙の量が減少する

50代以上の涙の液量は20代に比べて約4割も減少してしまいます。多くの場合は加齢によるものです。年齢とともに、肌やからだの保水力が衰え、乾燥を感じるように、目においても涙の量の減少により、かわきを感じやすくなります。これが、目のエイジング症状のひとつ。自覚しやすい老眼の症状に比べて、涙の減少は一般的にはあまり知られていませんが、かわきを感じる人は多く、実はこれが目の疲れやかすみ目などの原因にもなるのです。



涙はなぜ大切な?

①涙の役割

涙は水分を主体としていますが、その中には目にとって必要なさまざまな成分が含まれていて、まばたきすることによって、常に目の表面に供給されます。目をかわきから守るだけでなく、酸素や栄養分を補給したり、老廃物を洗い流したり、細胞の成長を促したり、傷ついた目の修復を促したり……。血管がない角膜にとって、涙は血液のような働きをする存在なのです。

涙の役割と成分

役割	成分
目の表面を均一にして、眼球の動きをなめらかにする	油性成分(ワックスエステルなど)、ムチン
細胞の成長を促す	ビタミンA、EGF(表皮成長因子)
傷ついた目の修復を促す	ビタミンA、ムチン、EGF(表皮成長因子)
目の乾燥感を防ぐ	油性成分(ワックスエステルなど)、ムチン
細菌の感染から目を守る	タンパク質(IgA、ラクトフェリンリゾチームなど)
目に酸素や栄養を補給する	グルコース、アミノ酸
目の表面の活性酸素を除去する	ラジカルスカベンジャー、スーパーオキサイドディスマターゼなどの酸化還元酵素

②涙をとどめるメカニズム

涙は酸素や栄養を送り届ける役割を担っているため、目の表面にとどめておくことが重要です。しかし、目の表面の角膜は水をはじく性質があり、そのままでは涙がすぐに流れ落ちてしまいます。これを防ぐために、角膜表面には涙をとどめ、蒸発させないための巧妙なメカニズムがあります。そのメカニズムは涙を構成する3つの層にあります。

1 油層

目の一番外側にある、油の薄い皮膜。マイボーム腺で作られる。まばたきすることで目の表面全体に広がり表面をなめらかに保ち、水分の蒸発を防止する。

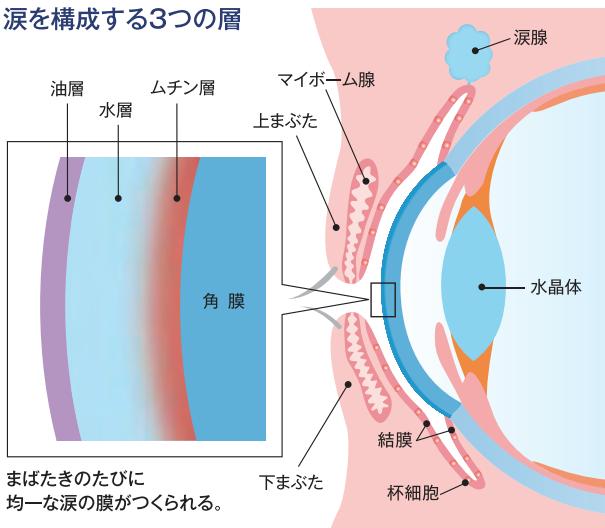
2 水層

油層の内側にある、涙腺で作られる層。目をかわきから守り、汚れや菌を洗い流し、目に必要な酸素や栄養分を補給する。

3 ムチン層

最も角膜に近く、ネバネバした水溶性高分子でできている層。涙とともに目の表面を覆っている「ムチン」は、主に結膜内の杯細胞で作られ、涙と角膜の間を取り持つて角膜に涙をつなぎ止める重要な役割を果たす。

涙を構成する3つの層



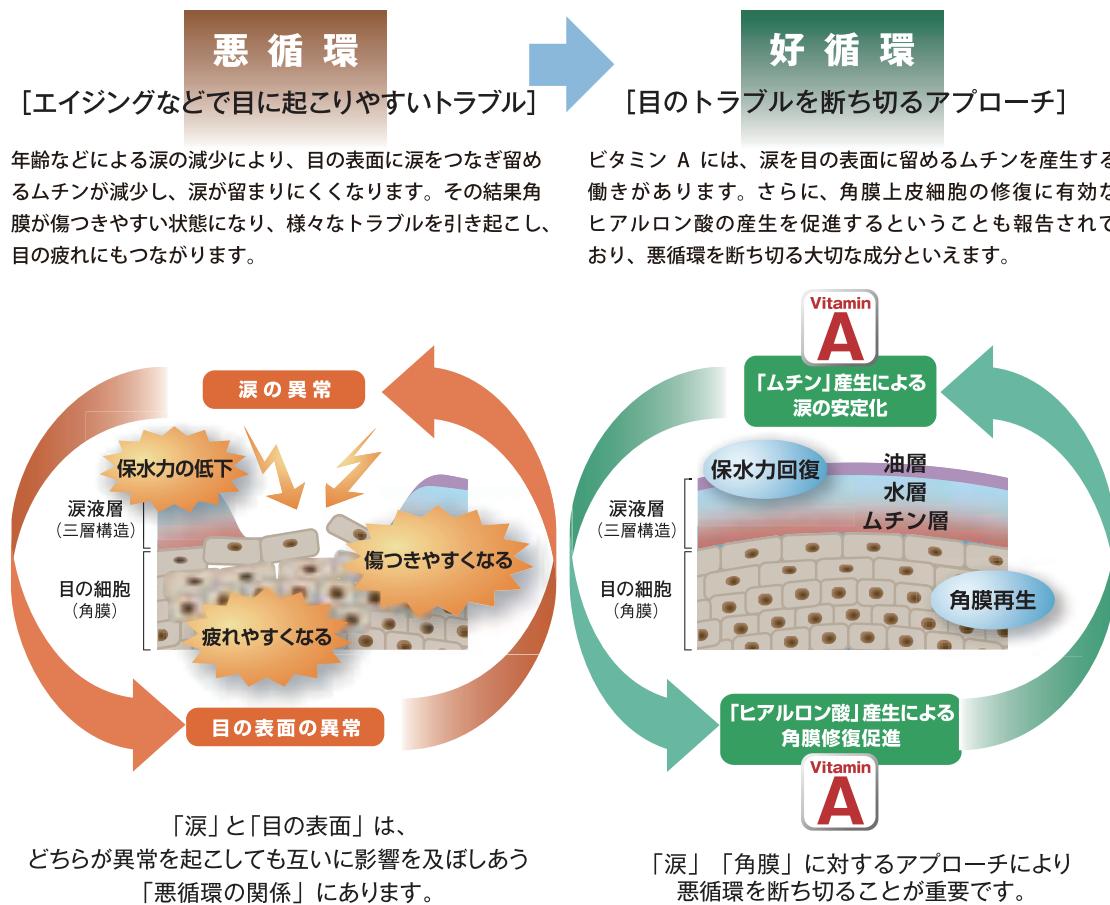
③涙を目の表面にとどめるために重要な「ムチン」

3つの層の中でも重要な役割を担う「ムチン」はエイジングによる涙の減少に伴い減少します。「ムチン」が減少すると、目の表面に涙がとどまりにくくなるため、角膜が傷つきやすい状態になり、その結果さまざまなトラブルを引き起します。涙の量が減少する世代からの目にとって、「ムチン」はとても重要なのです。

40代からのアイケアには「ビタミンA」!

「ビタミンA」は昔から夜盲症に効果のある“目のビタミン”として知られていますが、目の機能維持に必要な成分を含む涙を目の表面にとどめ、潤すための「ムチン」を产生する成分としても注目されています。

年齢などによる目のトラブルとビタミンAの関係



「涙」と「目の表面」は、どちらが異常を起こしても互いに影響を及ぼしあう「悪循環の関係」にあります。

「涙」「角膜」に対するアプローチにより悪循環を断ち切ることが重要です。

『スマイル』のブランドサイトに詳細を紹介しております。
URLはこちら ➡ <http://smile.lion.co.jp/40/>



小池 陽子
薬品事業部ブランドマネージャー。薬剤師。
一般用医薬品のブランドを複数担当。

目のエイジングに着目したケアを! ビタミンAは、あなたの瞳に大切なビタミンのひとつです。

「最近、手元の文字が…」と、目の疲れを感じている方はいらっしゃいませんか？それは、涙が変化しているからかも知れません。加齢などにより涙が減少するなどして、目のバリア機能が低下していくと、目の疲れなどを引き起こすリスクが増えてきます。ビタミンAは、そのような目のバリア機能の維持・正常化に寄与し、目の疲れに効く成分です。ビタミンAを瞳に届けるには、直接点眼できる「目薬」がもっとも効果的です。実はこのビタミンAを配合している目薬は、「スマイル」ブランドだけです。瞳はココロの窓。いつまでも輝くような瞳を持ち続けるためにも、ビタミンAを上手に毎日の生活に取り入れていただきたいと思います。

＜報道関係の方のお問い合わせ窓口＞
ライオン株式会社 コーポレートコミュニケーションセンター
〒130-8644 東京都墨田区本所1-3-7 TEL 03-3621-6661