

眼病の原因は血液の酸化だった！

目の健康を守る意外な生活習慣

日々の生活の中で、
ちよつとしたことに気をつければ、
目の老化を防ぐことができる。
ここに挙げたうち一つだけでも
効果は実感できるので、
できることから始めよう！

習慣

2

炭とホタテの力を 借りてデトックス

炭には、体内に蓄積された毒素を
体外へ排出する働きがある。一方、
ホタテの貝殻には、強い抗酸化作
用で血をサラサラにする効果があ
る。こうした効能を持つ健康食品
を摂取して、食生活の乱れを是正
し、免疫力の向上に努めよう。



習慣

3

良質の乳酸菌で 腸内フローラを 改善する

動物性タンパク質や炭水化物、乳
製品を摂りすぎると便秘になり、
腸内フローラに棲む悪玉菌の毒素
が増えて、その毒素が体内に溜ま
ってしまふ。大腸の血管から取り
込まれた毒素が身体中に広がり、
健康に悪影響を及ぼす。天然の植
物性乳酸菌を含む発酵食品を多く
摂ることで善玉菌を増やし、腸内
環境を整えよう。



生活習慣を改善し 血液の酸化を防ぐ

目の異常というと、我々はその原因
を目という「器官」のみに求めてしま
いがちだが、実はその元凶は血液にある。
「目は常に動いているため、血流が活
発であり、血液の状態が最初に現れま
す。眼病の多くは、血液の酸化が原
因なのです」と解説するのは、おぐり
近視眼科・内科クリニック理事長の小
栗章弘さん。

血液の酸化とは、血液中の活性酸素
が増えることよつて、血液がドロド
ロになる状態。高血圧や糖尿病、脳梗
塞や糖尿病などの生活習慣病を引き起
こすのはよく知られたところだ。

「糖尿病が原因で視力低下はおろか、
失明にまで至る糖尿病網膜症のように、
糖尿病の症状は目にも現れる。目の病
気には、身体の不調が潜んでいます」。

一般的に眼の酷使や加齢などに起因
すると思われている近視や老眼、白内

習慣

1

水道水ではなく、 蒸留水を常飲する

水道水は塩素で殺菌されているが、
塩素は有害物質を生じさせるので、
血液が蝕まれていく。そのため常
飲すべきは、有害物質や不純物が
取り除かれた、蒸留水。蒸留水
は「ハングリーウォーター」とも
呼ばれ、体内の不純物を溶かして
体外へ排出する働きがある。ドラ
ッグストアなどで購入することが
できる。

おぐり近視眼科・内科クリニック理事長

小栗章弘さん

1967年岐阜県生まれ。91年岐阜大学
医学部卒。岐阜大学医学部附属病院
勤務、アメリカでの緑内障研究など
を経て、2015年1月名古屋市に開院。

コミュニケーションとしての 外食は、楽しんでいい

目の健康のためには節制が必要だが、禁欲的になりすぎるのはストレスが溜まり逆効果。友人らとのコミュニケーションとしての外食はOK。ただし、できるだけ産地のわかる食材を使っている店を選ぶなどの配慮をする。



鼻呼吸を徹底して、 ときどき深呼吸でリセットする

浅い呼吸だと酸素が十分取り込めず、身体が酸化する。恥骨のあたりに空気を入れるようなイメージで、2〜3回深呼吸をすると、心身がスッキリする。また、病気の発症リスクが高まる口呼吸は避け、鼻呼吸を心がける。



障といった疾患も、血液の酸化が大き
く影響しているという。

「花粉症が近視を併発しやすいことを
ご存じでしょうか。スマートフォンな
どによる近見作業の負担増に加え、花
粉症のようなアレルギー疾患は目の免
疫力を低下させるため、視力低下を進
ませる一因となります。アレルギーと
は、血液で生じている炎症。なのです
が、これも血液の酸化が原因で、生活
習慣病の一つだと考えるべき」。

つまり、生活習慣を改善して、血液
の酸化を防ぐことが、眼病予防につな
がるわけだ。

「飲料水や食事、生活習慣を見直して、
血をきれいにすることが目を健康に保
つ秘訣。私は上記のような生活習慣を
長年実践していますが、裸眼視力1.5で、
49歳の今も老眼ではありません」。

単なる目の異常と侮るなかれ。全身
の病は目から。なのである。

眠る部屋には 電子機器を 置かない

目のためには十分な睡眠が必要だが、電子機器から発する電磁波は、人間の睡眠ホルモンの分泌を抑制してしまう。睡眠時にスマホを身体から遠ざけたり、就寝直前にパソコンを見ないなどの対策が、睡眠の質を高めるには有効だ。

オゾン療法と高濃度 ビタミンC点滴で 免疫力を高める

「オゾン療法」と「高濃度ビタミンC点滴」も目には有効だ。前者はオゾンガスを用いて、抗酸化力に優れた血液に変わることによって免疫力を高める。後者は体内のビタミンC濃度を高め、アンチエイジングなどの効果が期待できる。

歯の治療に 金属を 使わない

虫歯治療に用いられるアマルガムはその約50%が水銀で、アトピー性皮膚炎や不定愁訴の原因にも。さらに口腔に金属があると、心臓の電圧の100倍以上もの電流が流れることもあり、歯に近い眼にも悪影響を及ぼす恐れも。

理想の 睡眠時間は 7時間

目の健康にとって理想の睡眠時間は7時間。だが、多忙なビジネスマンは、まとまった睡眠時間を取るのにはなかなか難しい。そんな時、短時間睡眠で補うことができる。電車や新幹線など移動時間を利用した短時間睡眠は、非常に有効。



肌着に 化学繊維はNG、 天然素材のものに 切り替える

化学繊維のような発熱する素材は身体を温めるのではなく、身体から熱を奪っている。そのため、皮膚にストレスを与えるだけでなく、四肢や内臓を冷やしてしまう。肌着選びは、身体のために綿や絹の天然素材であることが必須条件だ。

17秒で全身の 健康状態がわかる 「アムサット」

「アムサット」とは、わずか17秒という測定時間で、身体の状態をスキャンする医療機器。人間ドッグやレントゲンでは見つからない身体の不調を察知することが可能。写真のように、不調部分は青色、正常だと緑色で表示される。

