

誰でも発症の恐れ「白内障」「緑内障」に要注意 眼病・視力低下に「目が若返る果実」で対策!?

年齢とともに感じる視力の衰え。「年だから仕方ない」とあきらめがちですが、ひよっとするとさまざまな眼病を発症する前触れなのかもしれません。予防の重要性を医師で医学博士の久保田芳郎氏に聞きました。



お答えします

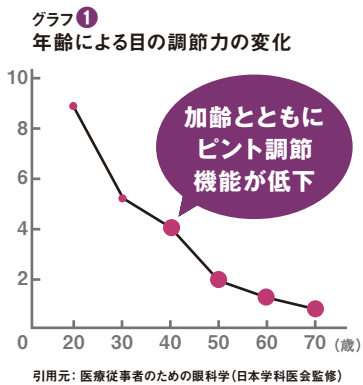
医師・医学博士
久保田 芳郎 医師

1974年、東京大学医学部卒業、医師国家試験合格。日本外科学会認定医、日本人間ドック学会評議員・専門医ほか。外科医として国内外で活躍し、2007年からは東京理科大学薬学部客員教授を務めている。



「最近、小さな文字が読みにくい」「夕方になると見えづらい」など、目の不調を感じることはありませんか？

その目の不調、加齢のせい？
それとも眼病の前触れかも…
年齢とともに「目がかすむ」「文字がぼやける」などの目の不調が増えるものですが（グラフ①参照）、それを老化だけのせいにするのは危険です。目の不調には眼病の可能性があるからです。放置すると症状が悪化する場合もあります。
中高年以降が気をつけたい眼病の代表は次の二つ。まずは年



齢を重ねると、ほぼ全員が発症するといわれる「白内障」。目の中でレンズの役割をしている水晶体が濁ること、で、「目がかすむ」「視力が低下する」「光がまぶしく感じる」などの不調が起きます。
もう一つが日本の失明原因第1位である「緑内障」。眼球の後ろにある視神経が圧迫・障害されることで発症します。初期症状は「視野が欠ける」「部分的にぼやける」などがあり、症状はゆっくりと進行していくため、自覚しにくく対処が遅れてしまい、気づいたときには重症化していた、というケースも少なくありません。

これらの疾患は、加齢に加え、体質や生活習慣など複数の要因が関係すると考えられています。発症原因の一つが、目の各器官の細胞を老化させる「活性酸

素」。白内障は、水晶体の主成分であるタンパク質が活性酸素の増加によって白く濁ること、起きます。緑内障においても、活性酸素が視神経に障害を及ぼし、視界不良につながるということが研究で分かっています。
失明を招く二大眼病を予防するためには、目の不調を感じた段階ですぐに専門医に診てもらうことが重要です。しかし普段から目のケアを行い、目のトラブルを未然に防ぐ心掛けも大切です。
そのためには抗酸化（活性酸素を除去する）作用が強い食品を摂取してください。そこで私が推奨するのが「アサイベリー」

です。南米原産の果実で強い太陽の日差しを受けて育つため、強力な抗酸化力を誇るアントシアニンが豊富に含まれ、別名「目が若返る果実」とも呼ばれています。果実に含まれるアントシアニン含有量を調べた調査では、アサイベリーはトップクラス。「目にいい果実」で有名なブルーベリーと比べても、約4・6倍のアントシアニンが含まれ（グラフ②参照）、少量でも効率よく成分を補うことができます。



アサイベリーは、アマゾン原産のヤシ科の植物で年々注目が高まる

活性酸素を除去する成分 アントシアニン豊富な果実

アサイベリーが目によい理由は次の3つが挙げられます。まずは「目の老化を防止」する働きです。強力な抗酸化作用により、目の水晶体や視神経、網膜などをサビつかせる活性酸素を除去します。実際、食品の抗酸化力を示す指標となるORAC値（活性酸素吸収能力）においても、ブルーベリーの約11倍の数値を示しました（グラフ③参照）。

次が「毛細血管を保護し、血流を改善」する働きです。血液を通じて目の組織に十分な栄養が届くようになり、機能を活性化することができま

す。最後が「ロドプシンの再合成を促進」する働きです。網膜に

は脳に視覚情報を伝えるロドプシンという光センサーがあります。この機能が再び高まり、見る機能を回復することで視界が良好になります。

岐阜薬科大学・薬効解析学研究室では、アントシアニンがどれほど目の老化対策に有効なのかを動物実験で調査。すると、「活性酸素から目の網膜細胞を保護する」「網膜内の血管の出血を防ぐ」などの作用を発見。眼病など目のトラブル予防が期待できます。

老化にともなう目の健康維持に役立つ食品であることが、科学的に認められたアサイベリー。高い抗酸化力で目が若返れば、目の不調の改善も大いに期待できるでしょう。

・・・・・・・・・・・・・・・・

スーパーなどでアサイベリーの果実を手に入れるのは難しいため、市販のサプリを活用するのが手軽です。中でもアサイベリーを8倍濃縮したエキスに加え、目の網膜を守るルテインや血流をサラサラにするDHA・EPAなどを配合したものが、より機能性が高く続けやすいと評判です（問い合わせ）はつらつ堂0120・78・8202。

体験談② 毎日の過ごしやすさが変わり、 新聞・テレビが裸眼で見える！

玉木 文子さん（66歳 埼玉県）



63歳のときに白内障と診断されました。それから1年が過ぎたころには目のかすみが進み、目の前は常に白いモヤがかかった状態でした。字幕が読めず、大好きな韓流ドラマが楽しめません。また、外出しても昼間は日差し、夜は車のライトが眩しくて、目が開けられないほどでした。

医師と手術の話を進めていたとき、左手首を骨折し、白内障の手術は延期して骨折治療が優先となりました。

骨折のリハビリで通っていた接骨院の待合室で手に取った雑誌で「アサイベリーで目の健康習慣を」という記事を目にし、すぐにアサイベリーを入手しました。

白内障の点眼治療と同時にアサイベリーを取り続け2カ月後のこと。クッキリとした視界が戻ってきたことに気づきました。新聞が裸眼で読めますし、日差しも車のライトも気になりません。それに韓流ドラマも今まで通り楽しめるように！白内障手術をする必要もなくなりました。

※感じ方には個人差があります

体験談① 見え方への不安が減り 車の運転が快適に！

出雲 幸の助さん（71歳 神奈川県）



3年前に白内障と診断されました。車の運転や仕事に支障が出るほど視界はぼやけ、特に夜間はほとんど見えませんでした。それで両目とも、白内障の手術をしました。手術自体は成功したのですが、実感としては今ひとつスッキリしません。さらに、視野が狭くなる症状まで現れました。眼科で診てもらうと、「緑内障の兆候がある」と指摘されました。ちょうど運転免許の更新時期だったため、早急に対処しなければと思っていた矢先にアサイベリーの評判を聞きつけました。

緑内障の治療と同時に、生活習慣の見直しとしてアサイベリーを試すことに。わずか1ヵ月後には視界のぼやけが治まったのです。視界が広がり、クッキリと見やすく車の運転が快適に。9ヵ月後には視力が両目とも0.7から1.2に改善しました。そして何よりうれしかったのは「緑内障症状の進行が抑制されています。このままなら失明の恐れはないですね」と眼科医からお墨付きをいただいたこと。おかげでこれから先の将来も視界良好です！