

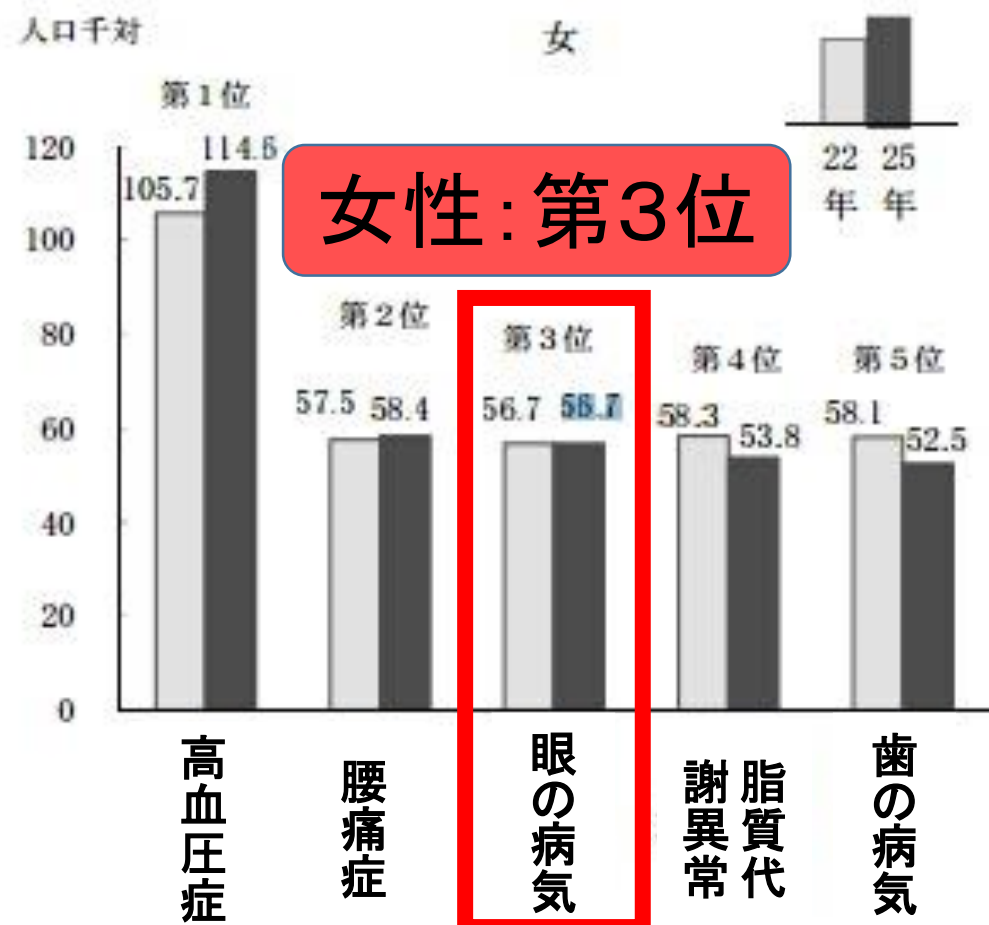
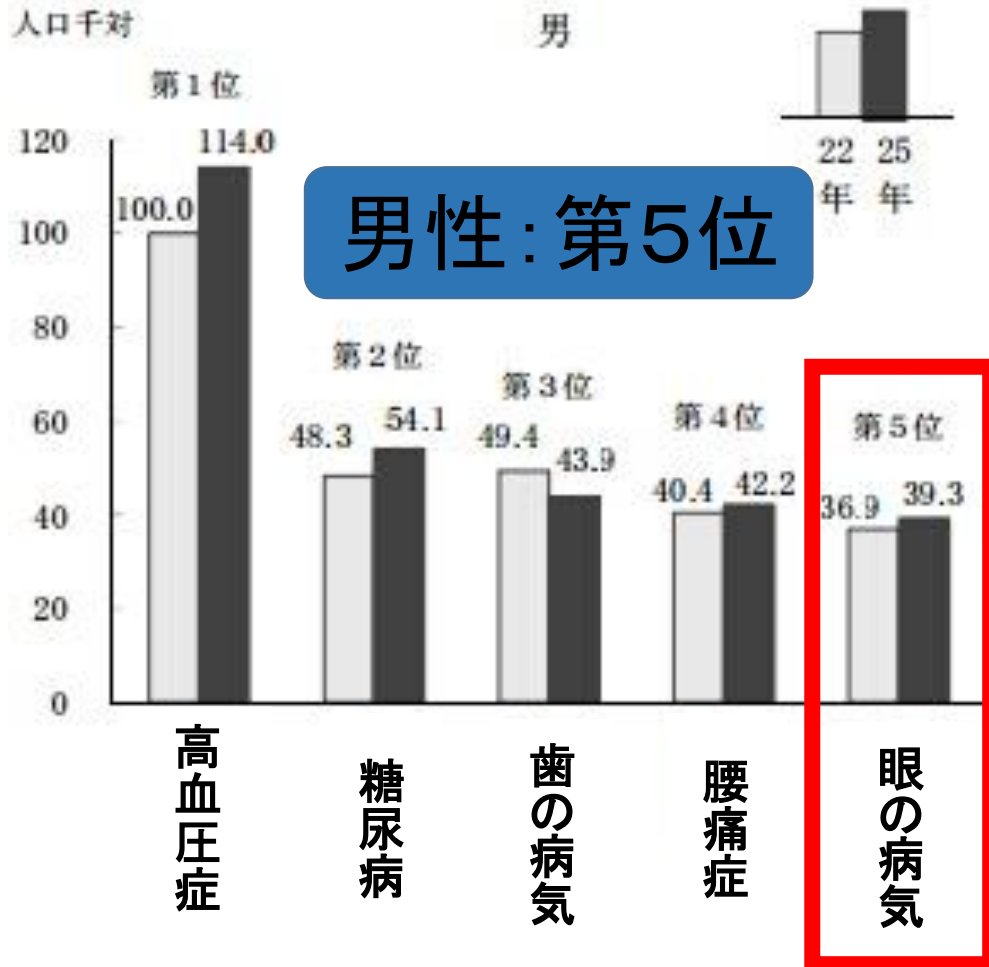


笑顔で百歳越えの秘訣— 目をいかに大切にするか

資料提供—中央薬品工業株式会社

眼の病気

性別にみた通院者率の上位5傷病(複数回答)



眼の病気

主な眼の病気	患者数(万人)	患者の年齢層
眼精疲労	800	40代半ばから60歳ぐらいの間に急速に進む。
白内障	129	40歳代 約40% 80歳代以上 約100%
加齢黄斑変性症	69	50歳以上の人の約1%にみられ、 高齢になるほど多くなる

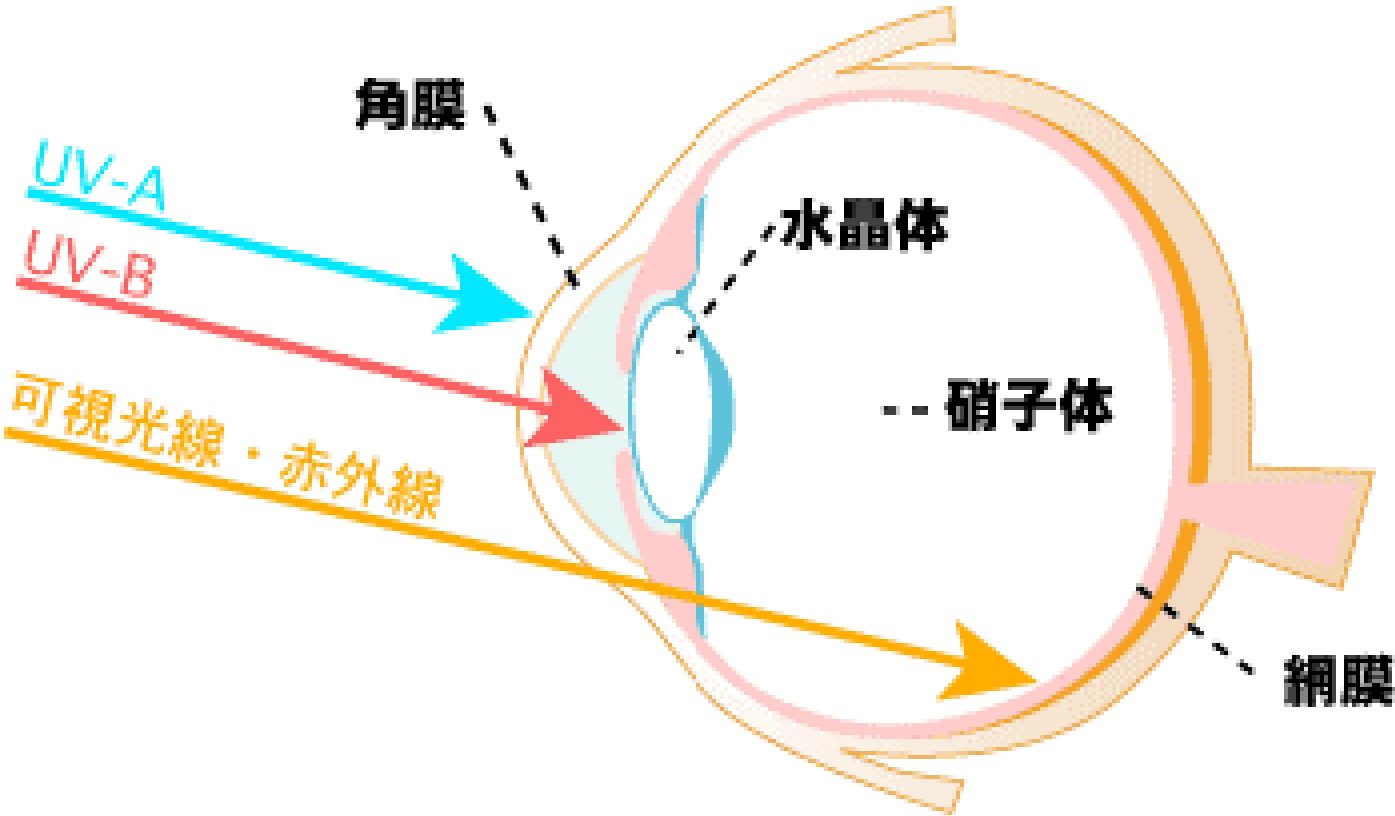
年代を問わず約半数以上の人が目は何らかの疲れを感じている

眼精疲労

疲れ目には、休憩や睡眠によって回復する「疲れ目」と、より症状が重く病的な「眼精疲労」の2種類があります。眼精疲労の場合、目の疲れ・充血・かすみ・視力の低下などのほか、肩こり・頭痛・体の痛み・胃痛や食欲不振なども現れることがあります。さらに、眼精疲労は、イライラや不安感・不眠・全身倦怠感から軽いうつ症状に進行することもあります。



眼の日焼け



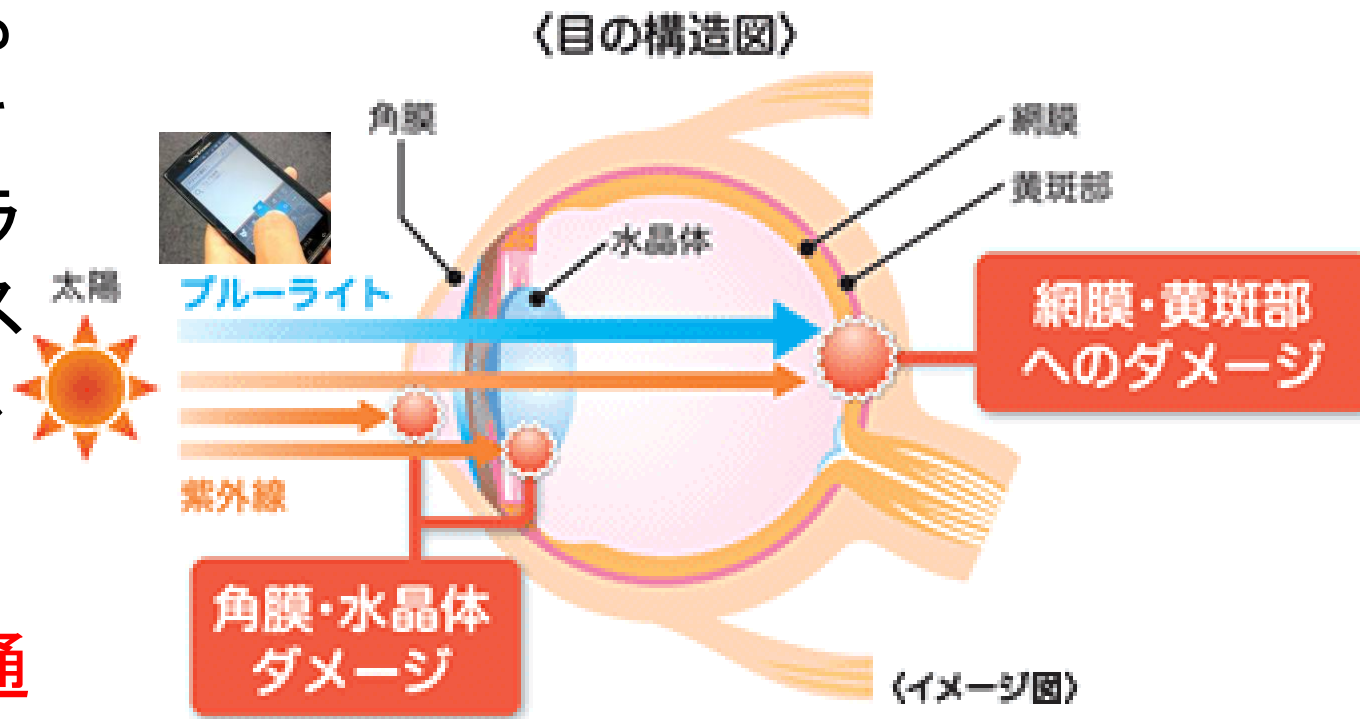
紫外線が特に強いのは5月から7月

一般的に目が強い紫外線を受けると、角膜が炎症を起こし、「充血」「ドライアイ」「眼精疲労」などの症状を引き起こす。そのまま長時間紫外線を浴び続けると、「白内障」などの治療が困難な眼病の原因にもなる。また、驚くべきことに目が紫外線を受けると、肌も日焼けをする。

ブルーライト

ブルーライトとは、太陽光、パソコンやスマホなどが発する光に多く含まれている。中でもスマホは、多くのブルーライトを発生しているため、長時間ディスプレイを見続けることによって、まぶしさや、チラツキを感じ、眼精疲労に発展することが考えられる。

ブルーライトは目の角膜や水晶体を通過し、網膜まで到達する。これが近年増加している加齢黄斑変性の原因になりやすいということで、眼科医は非常に問題視している。



＜VDT (Visual Display Terminal)症候群＞

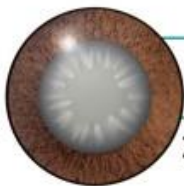
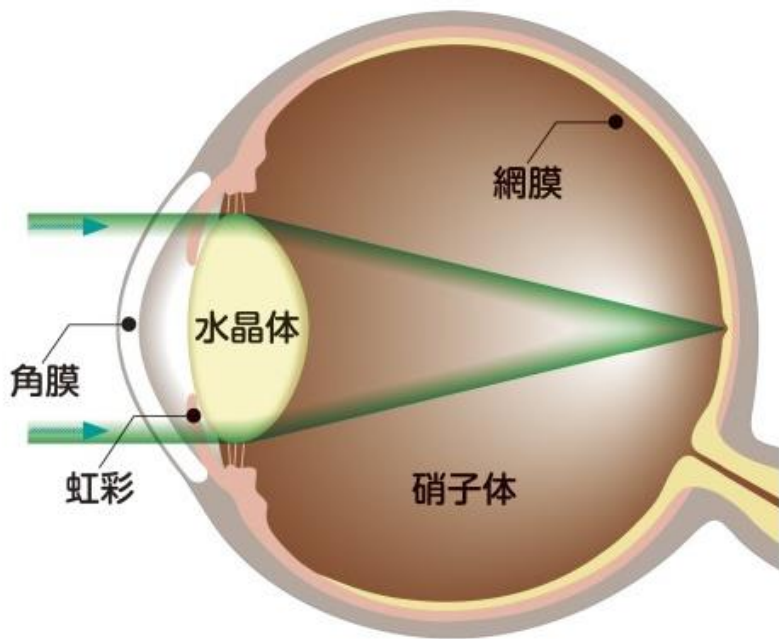
パソコン、携帯電話、ゲーム機器などの画面を長時間見続けることによって起こる目の疲れなどを「VDT症候群」と言います。

白内障



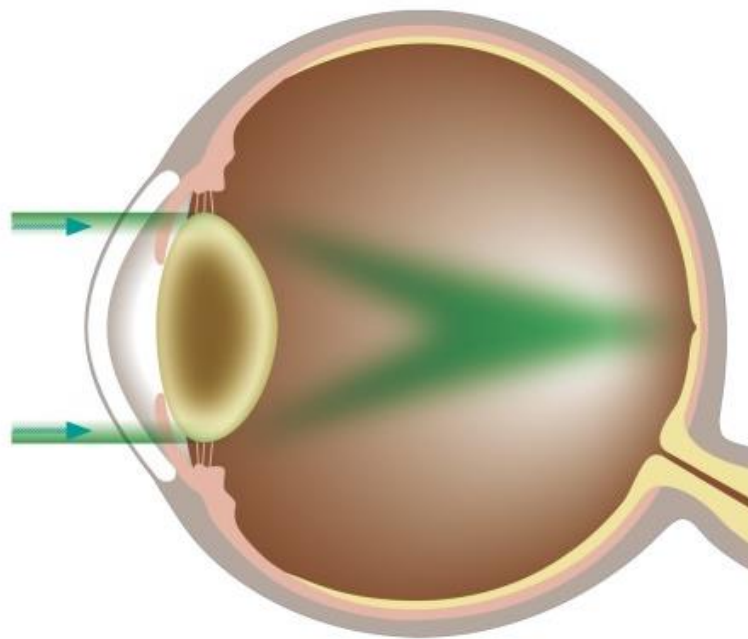
正常

透明な水晶体は光を十分に通します。



白内障

水晶体がにごり、光が通りにくくなります。



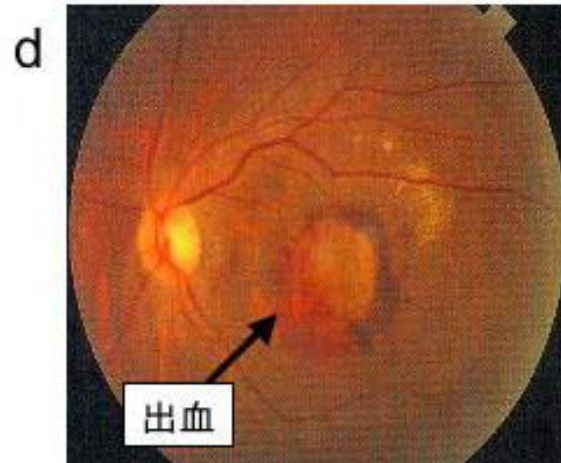
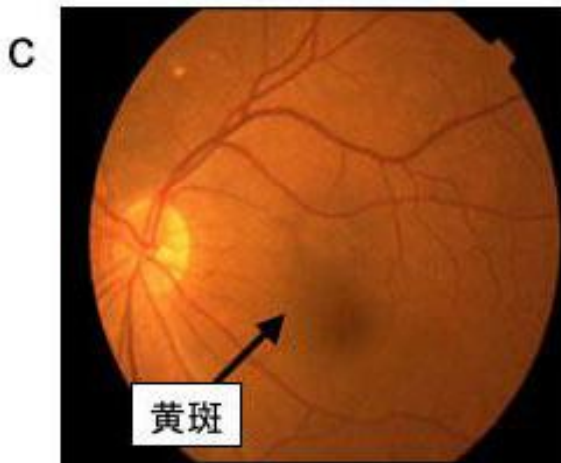
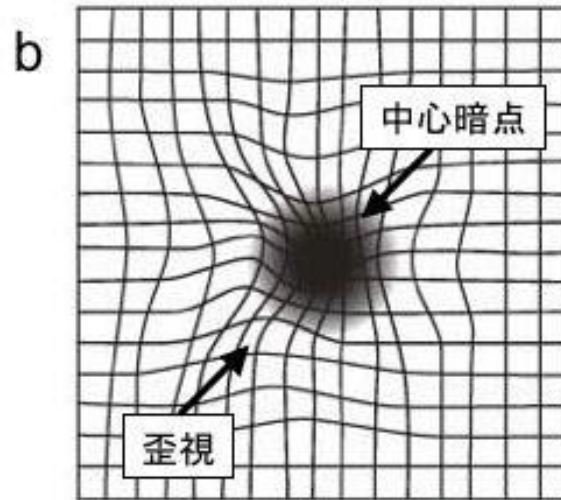
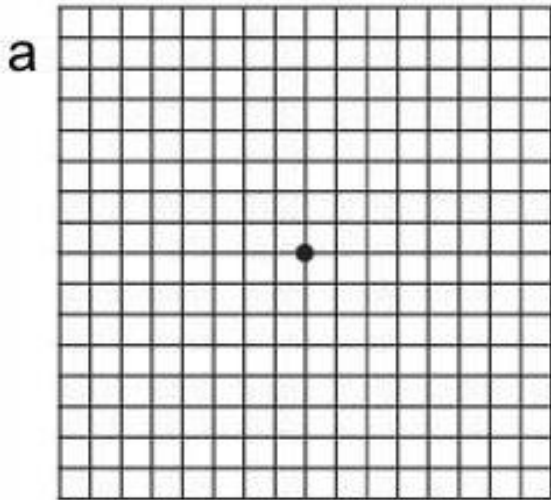
白内障とは、眼の中のレンズの役割をする水晶体が濁ってしまう病気です。

白内障は、加齢に伴って発生する場合が最も一般的で、早ければ40歳から発症し、80歳を超えるとほとんどの人が何等かの白内障の状態にあるといわれています。

加齢黄斑変性症

正常の見え方

加齢黄斑変性の見え方



正常の眼底写真

加齢黄斑変性の眼底写真

眼底の網膜の中心部を黄斑といい、視力が最もでる大事な部分です。黄斑下に、新しい血管ができる病気を**加齢黄斑変性症**といいます。新しくできる血管は未熟なため強い水漏れや出血を起こします。水漏れや出血が黄斑に起こった場合には、視力が著しく下がります。

加齢黄斑変性症は発病すると1～2年で視野の中心部が見えなくなる非常に予後の悪い病気で、治療の難しい病気でもあります。

ビルベリー

ビルベリーはブルーベリーの原種ともいわれる北欧の森に自生する野生種です。ビルベリーが実をつける頃の北欧は白夜で太陽が沈まない季節で、一日中注がれる太陽の紫外線から実を守る能力を高めるため、**青紫色の天然色素“アントシアニン”**をたっぷりと蓄えるのだそうです。



ビルベリーの实



ブルーベリーの实



果肉の色の濃さを比較するとブルーベリーは白っぽいのに、ビルベリーは**中身まで濃い青紫色**をしています。ビルベリーには、この**“アントシアニン”**が一般栽培種の**ブルーベリー**に比べて**2~4倍多く含まれています**。

アサイー

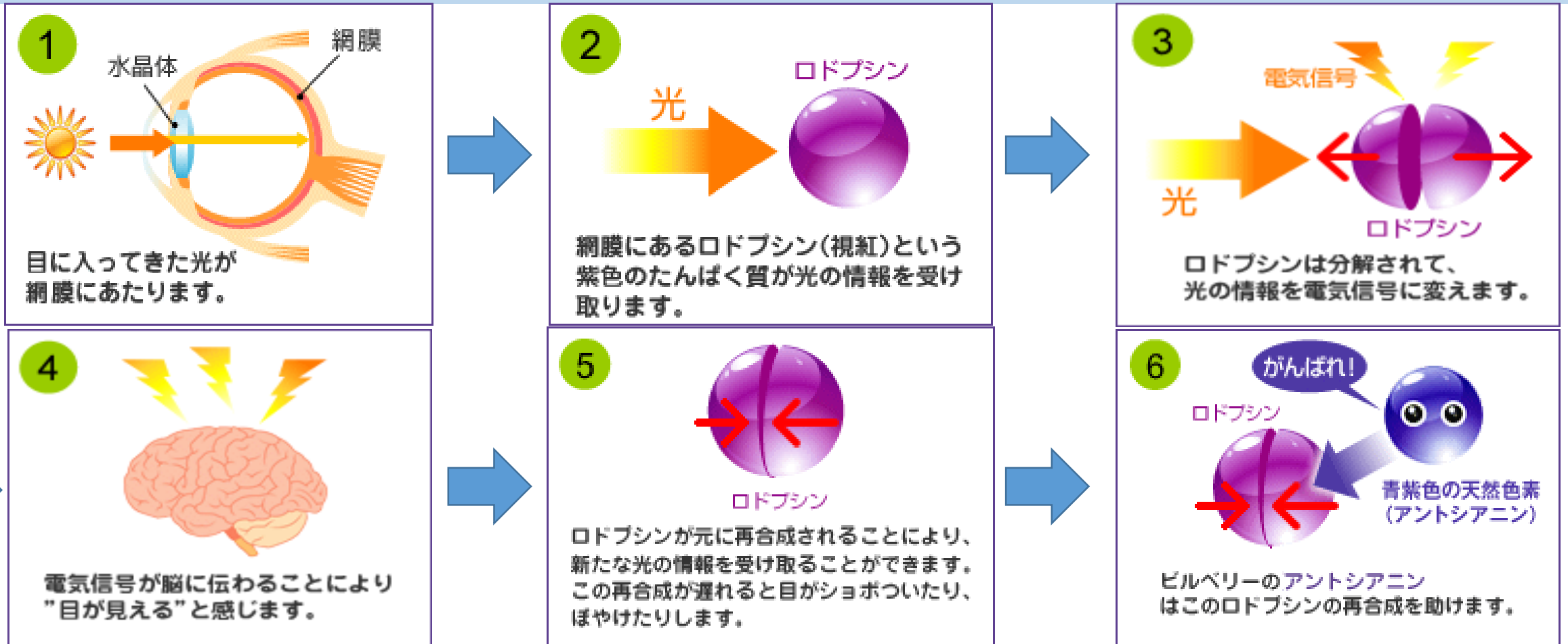
アサイーはアマゾンが原産で、95%が種で、食べられる部分は5%しかありません。

アマゾンの強い紫外線から種を守るため、**アントシアニン**が豊富に含まれています。アサイーベリーのアントシアニンには5つの種類があり、その中でも注目されている「**シアニジン**」という吸収に優れ、抗酸化力が強いタイプを最も多く含んでいます。



アントシアニンには目の血流を改善する効果も知られており、網膜の毛細血管が強化され、目が疲れにくく・回復しやすくなります

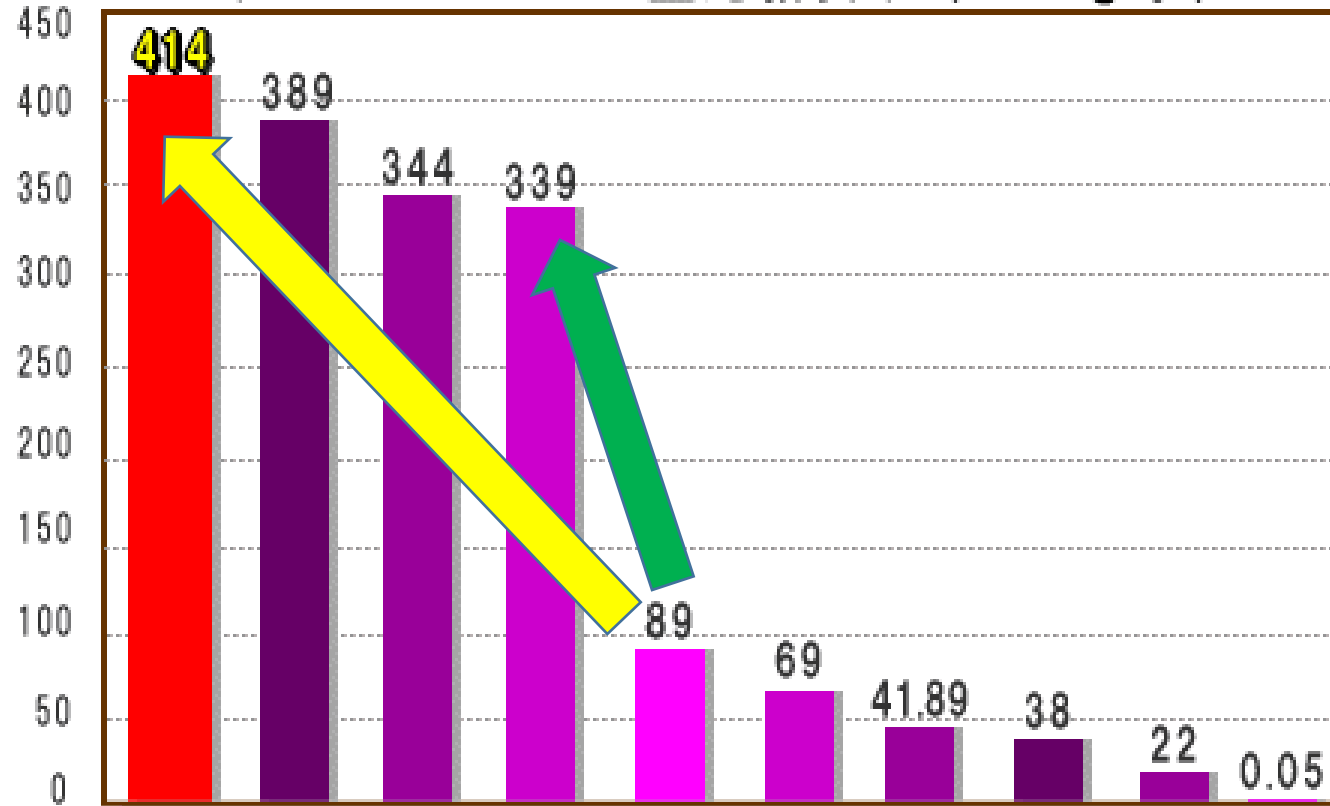
アントシアニン 眼精疲労への効果



ロドプシンは、目を使い過ぎた場合の**眼精疲労**により、分解・再合成する反応が鈍くなりますが、年齢を重ねた場合も不活発になってくるとされています。したがって、ロドプシンの反応を活発にしてくれる**アントシアニン**が、昔から目に良いとされてきました。

アントシアニン量の比較

◆アントシアニン量比較表◆ (100g中)



アサイーはブルーベリーの**約5倍**

ビルベリーはブルーベリーの**約4倍**

アサイー

クランベリー

くわの実

ビルベリー

ブルーベリー

ぶどう

チェリー

ラズベリー

いちご
青りんご(皮)

アントシアニンのまとめ

ロドプシン
再生強化

血流改善

眼精疲労の予防、症状の軽減

強力な
抗酸化作用

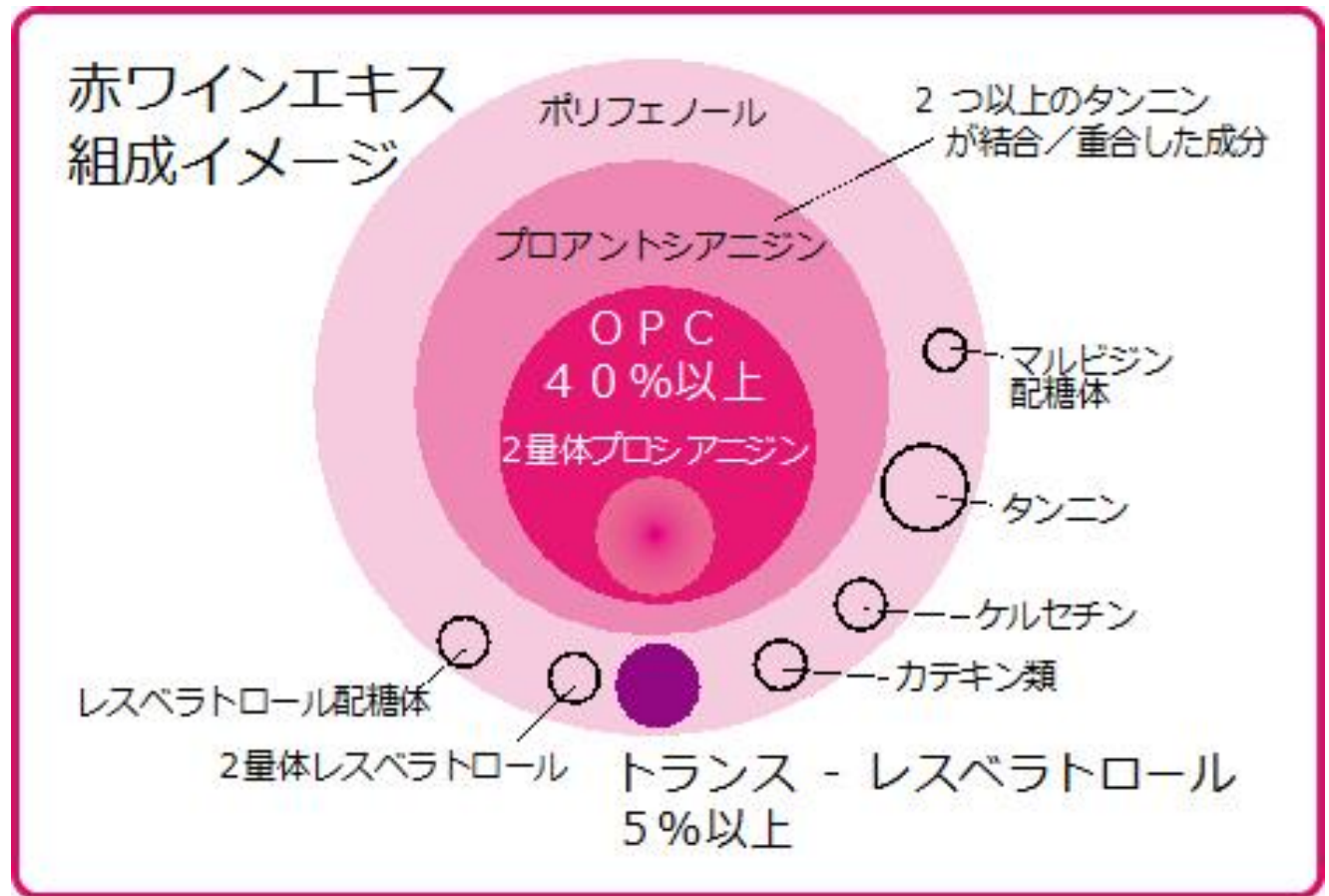
紫外線による
ダメージを軽減

有害光線からの保護

赤ワインエキス(レスベラトロール含有)

赤ワインなどに含まれるポリフェノールの一種、レスベラトロールに、目の血管を拡張させる機能があることを、旭川医科大学などの研究チームが突き止め、日本眼科学会で発表した。

成人の失明原因でトップを占める糖尿病網膜症をはじめ、血流障害による病気の予防効果が期待される。



レスベラトロール
の作用

=

血流改善

+

抗酸化力

ルテイン

ルテインはホウレンソウなどの緑色野菜、マリーゴールドなどの黄色の花などに豊富に含まれる色素成分**カロテノイド**の一種



黄斑色素密度
(ラマンカウント) 黄斑色素量 (※) の年齢別分布図グラフ



加齢とともに
減少していく
ルテイン

[Obana et al. ARVO 2005 Annual Meeting, Program 1572のデータより作成]

MEDICAMENT NEWS1842号より改変

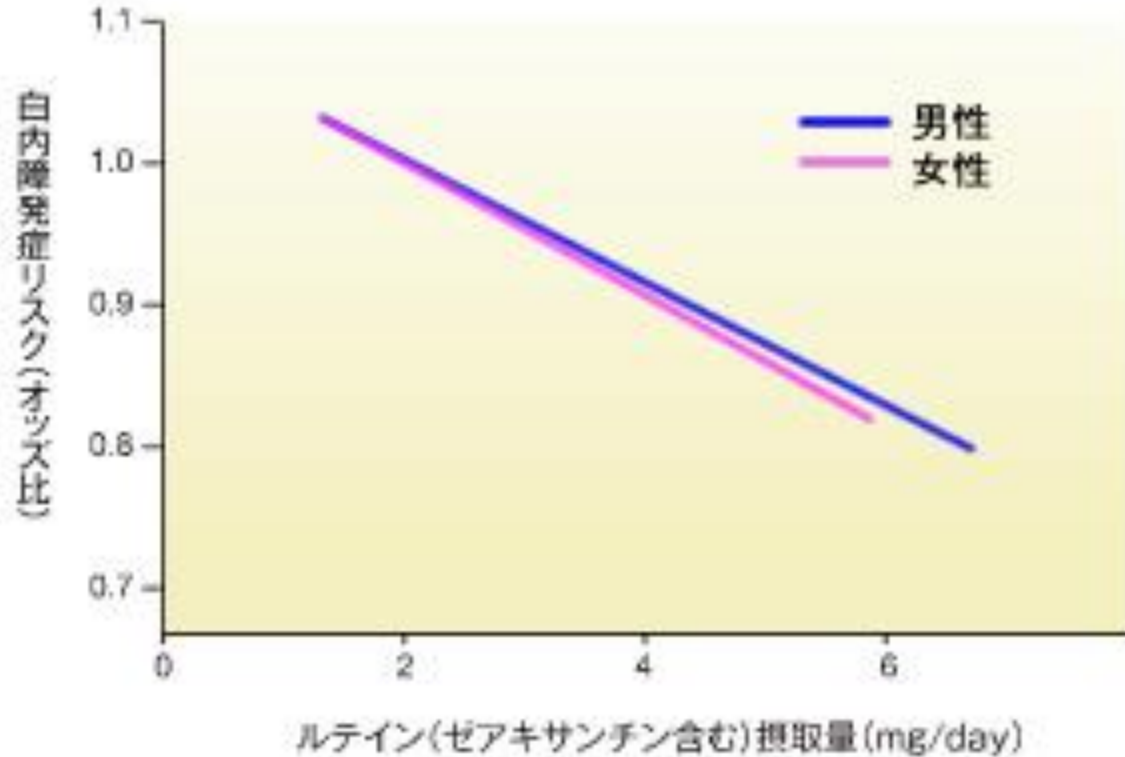
(※黄斑色素量はルテインで構成されています)

ルテインは網膜黄斑部や水晶体などに特異的かつ高濃度に局在しており、強い抗酸化作用と細胞損傷を誘発する有害な**青色光(ブルーライト)**の吸収作用し、また紫外線による**光ダメージ**により生成される**活性酸素**から細胞を守ることで、**加齢黄斑変性症**や**白内障**に対して予防することが確認されています。

ルテインは年を摂るにつれ減ってしまい、しかも新しく体内で作ることができません。だから毎日の食事からとらなければいけないのです。

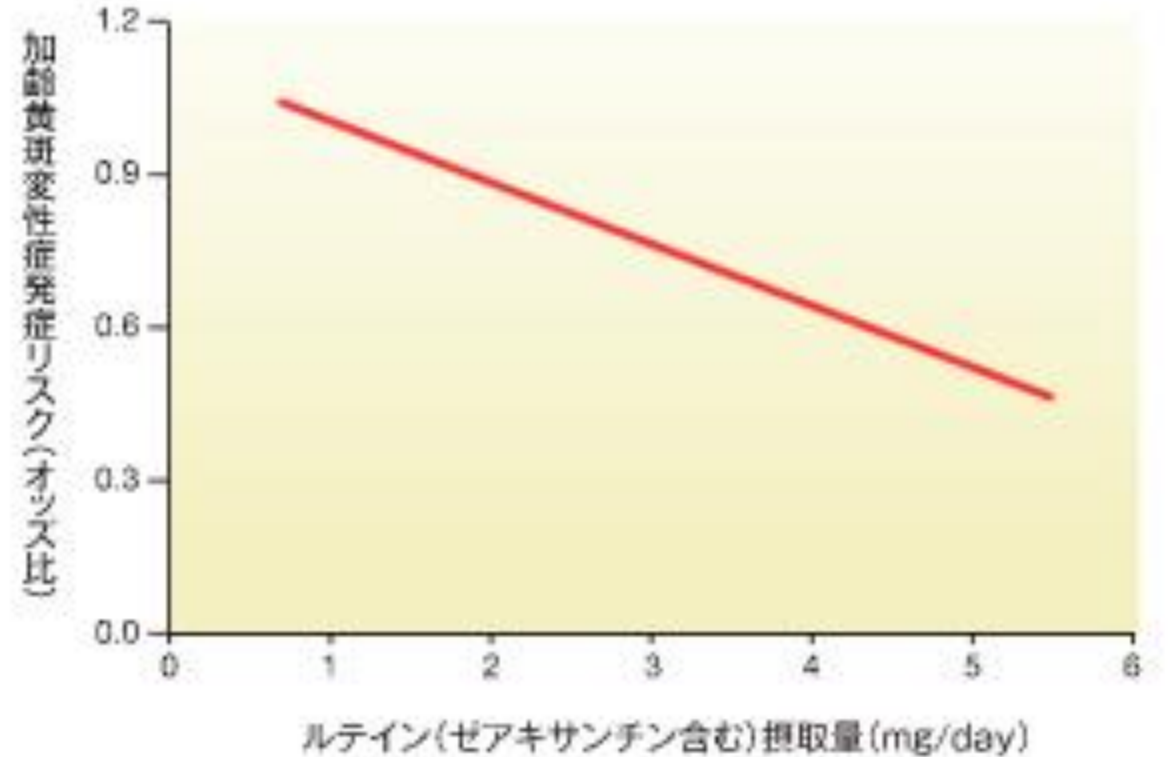
ルテイン

白内障発症リスクとルテイン摂取量



Chasan-Taber L et al:Am J Clin Nutr 70;509-516,1999
Brown L et al:Am J Clin Nutr 70;517-524,1999の引用より作成

加齢黄斑変性症発症リスクとルテイン摂取量



Seddon JM et al:JAMA 272;1413-1420,1994の引用より作成

ルテインを摂ることで白内障や加齢黄斑変性症のリスクが低くなることがわかっています

抗酸化作用のある成分を毎日摂取したい

ビルベリー

アサイー

赤ワイン

ルテイン

ビルベリーの抗酸化力を
アサイー・赤ワインが補強！
全身での抗酸化作用！

網膜黄斑部や水晶体を
重点的にガード！

欧米型の食生活、ストレス、様々な有害光線は**活性酸素**が発生する原因となっ
てしまいます。アントシアニン・赤ワイン・ルテインの持つ抗酸化作用は、目の健
康だけでなく、老化予防や身体全体の健康を維持・増進させる働きがあります。

目を守りたい人に摂取していただきたい成分

抗酸化力

血流改善

ロドプシンの再生

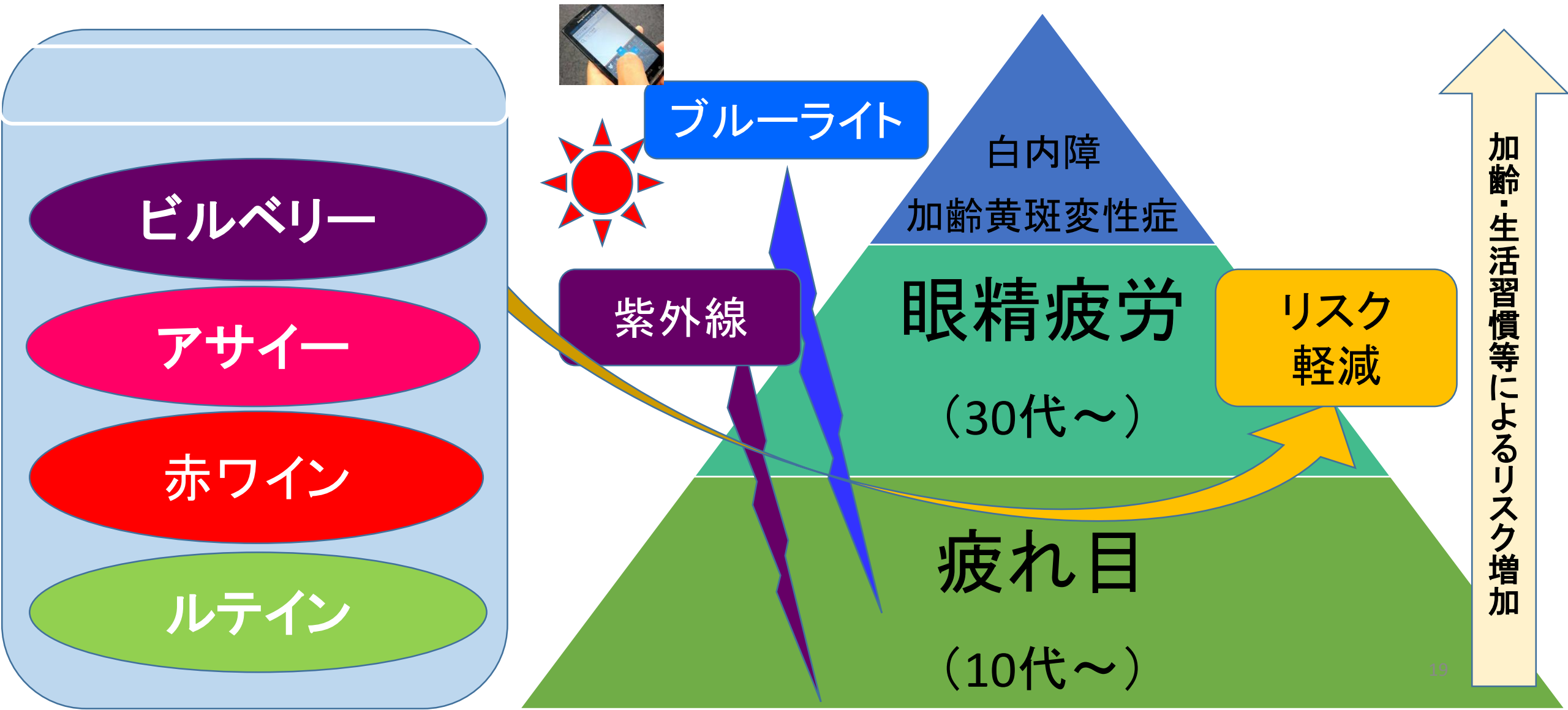
ビルベリー

アサイー

赤ワイン

ルテイン

以下の成分を毎日摂取しましょう



ゼリータイプのサプリがお勧め！

年々目が
疲れやすくなってきた

スマホばかり
みるようになってきた

日中、陽射し
に当たること
が多い

目の疲れから
よく頭痛や吐き
気が起こる



頭痛が起きたら
ズバリ(頭歯利)！

これから毎日おいしく
目のサポート始めませんか？