

中高年に起こる 眼の病気

気づかぬうちに、失明しないために！！

現代人は誰でも眼を使いすぎています。スマホ、テレビ、パソコンなど 50 年前には想像することすら出来なかった様々な便利で楽しい映像が溢れています。子供の頃からテレビを見て、スマホを見てゲームをして、小学生からパソコンを使って勉強をする時代が来るなんて、昔は想像すら出来なかった事です！



しかも、社会人になって仕事をすればパソコンは必須なのです。

更に、夜にはテレビの前で眼を使ってくつろいでいませんか…？

人生は 50 年の時代から、今では 100 年といわれています！

昔より 2 倍も眼を長持ちさせなければ、不便で、辛い人生が待っています！

そうです。私達は真剣に“**眼の健康**”を考えなければならない時代を生きています！

皆さんはものが見える仕組みを知っていますか？眼が見えていれば、眼は健康と考えますが、視力と眼の健康は別の問題です。又、個人差はありますが加齢と共に眼にも“**老化**”が進行し、様々な眼の疾患に罹りやすくなります。従って、眼の病気が進行する前に、眼科で“**検査**”をする事が必須です。糖尿病・高血圧などの“**動脈硬化**”を進行させる疾患があれば、眼の病気も進行します。又、眼は皮膚と同様に直接紫外線の影響を受けます。紫外線は“**活性酸素**”を発生させ眼のタンパク質や脂質を変性させます。お肌に“**シミ**”があれば、眼にも“**シミ**”が出来ています！

眼には紫外線の“**活性酸素**”から守る様々な“**抗酸化物質**”がありますが、加齢や栄養欠損は“**抗酸化力**”を低下させて、**白内障**・**緑内障**・**加齢黄斑変性症**・**糖尿病性網膜症**などの原因になります。眼の病気は“**生活習慣病**”と同様に、栄養、ストレス、遺伝も深く関わっています。眼は血管を直接に見る事が出来る臓器です。

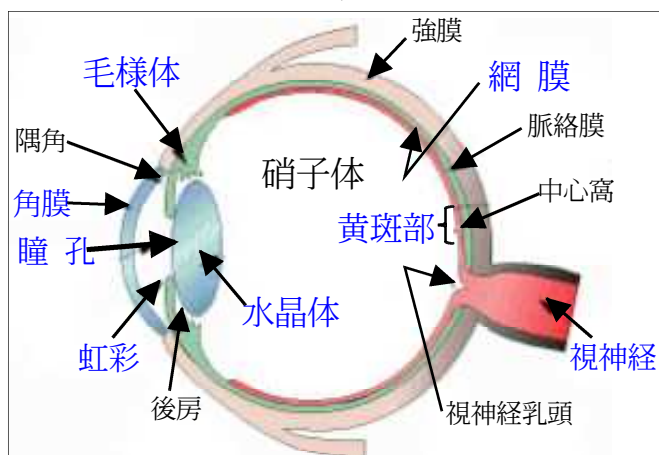
眼科で、眼の検診を“**定期的**”に受ける事が賢明な選択です！

中途失明に要注意！！

〈中途失明の原因〉

- 緑内障……………28.6%
- 糖尿病性網膜症……………12.8%
- 加齢黄斑変性症……………急増中

眼の構造



白内障

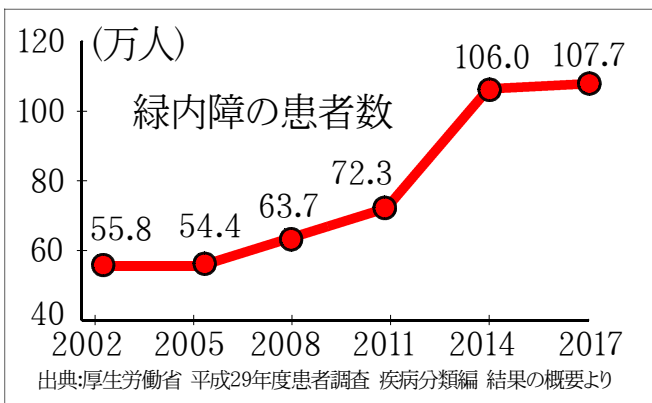
カメラのレンズに相当する“**水晶体**”が**老化**(紫外線によるタンパク質の変性)により濁る病気で、進行すると目がかすむ、まぶしい、暗い、物が二重に見える等の症状が現れます。白内障は誰にでも起り、40代で40%、50代で60%、60代で80%、90代で100%発症します。早期発見して対策をとることが賢明です！

サプリメント⇒ プロアントシアニン・ビタミンA・C・B群・グルタチオン・マルチミネラル・ルチン・ルテイン・βカロテン

緑内障

気づかぬ緑内障で失明しないために
患者数500万人

眼球内の圧力が高くなり、視神経が圧迫され障害がおこる病気です。視野の一部が欠けるようになり、失明することもあります。**自覚症状が無い**ため、進行して初めて発見される確率が高いので、注意が必要です。特に、急性緑内障の場合などでは、一晩で失明する場合もあります。慢性の緑内障でも、失明の危険が高く、数年から数十年で進行し、有効な治療法がありません。



グラフの数値は、病院で検査を受けた患者数ですが、緑内障の潜在患者数は全国で 500 万人と推定され、**40歳以上の20人に一人が緑内障**といわれています。眼科では、眼底検査・眼圧・視野の検査で緑内障を診断します。緑内障は、眼圧が正常でも緑内障になる場合があります、緑内障の **60 %** が「**正常眼圧緑内障**」です。

つまり、眼圧は正常値の範囲内 (10 ~ 21) でもその人にとっては高めであるため緑内障が進行するわけです。次のような症状があれば、検査を必ず受けて下さい。眼の奥が痛く**頭痛**がする・目が疲れ肩がこる・電灯の周りに虹がかかって見える・歩いている人にぶつかる等の症状は要注意。

緑内障と、タウリン+トリプトファン

眼球の中は、房水が充満し、眼の中を循環して排泄され、眼球内で一定の圧を保っています。

これを“**眼圧**”と言います。眼圧が上がれば(正常は 21 以下)視神経に悪影響を及ぼし緑内障を引き起こします。

最近では“**正常眼圧**”でありながら緑内障の患者さんが増えています。

「**網膜**」には血清中に含まれる量の 500 倍もの「**タウリン**」が存在しているといわれます。

又、タウリンは「**角膜**」の修復を高めます。

最近の研究で、アミノ酸の一つである「**トリプトファン**」の代謝によって生じる“**アントラニール酸**”が、「**緑内障**」の改善に効果を発揮する事が分かって来ました。その“**アントラニール酸**”の生成を高めるのが、タウリンである事も判明しています。つまり、網膜に「**タウリン**」が多く存在しているのは、視神経細胞に必要な“**アントラニール酸**”を沢山供給する為にタウリンがあるのです。タウリンの他に、「**ビタミンA**」、「**亜鉛**」も網膜に必要である事も判明しています。

静岡県立大：食品栄養科学部教授 横越英彦

＜緑内障の危険因子は＞

ストレス・近親者に緑内障患者がいる・強度の近視・心臓病・糖尿病・高血圧・低血圧。特に中高年の女性で、ストレスが多く、ストレスを溜めてしまう性格の人は、要注意です。

「**血流障害**」がおこると、目の周辺の眼筋、網膜、視神経が弱くなります。すると、房水のバランスが崩れて眼圧が上昇し、眼圧をコントロールできなくなり視神経を傷つけ視野が狭くなります。

「**血流障害**」を改善する事が必要です。

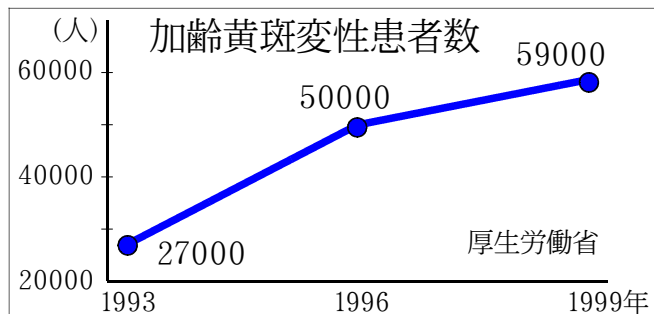
⇒**ルチン(血管修復) + EPA & E(血液サラサラ)**

＜眼圧を上げないために＞

①一気に水分を飲まない②きつめの衣類をやめる。特に、首をきつく閉めるネクタイやシャツ等をやめる。③ストレスを溜めない。
適度な運動は眼圧を下げます。生活習慣病の予防のためにも定期的な運動が必要です。

サプリメント⇒ タウリン・ルチン・ルテイン・EPA・B群・A・E・C・コンドロイチン&グルコサミン・プロアントシアニジン・亜鉛

黄斑変性症



欧米では**失明原因のトップ**です。失明の確率が高く、自覚症状が無く気づかずに進行します。有効な治療方法がないため、**予防と早期発見**が極めて重要です。1993 年以降、患者数が著しく増加しています。(上図参照)

殆どは視野の中心部が見えなくなり、かなり進行してから見つかります。老化の過程では、修復と再生が繰り返されますが、再生がうまくできないと、カメラのフィルムの中心部にあたる眼の「**黄斑部**」に、**血流障害**が起こり出血やむくみが生じます。

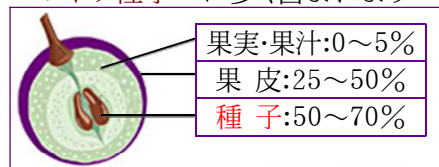
＜危険因子は、活性酸素＞

加齢・紫外線・喫煙・ストレス・緑黄色野菜が少ない(抗酸化物質が少ない)・激しい運動などは、体内に「**活性酸素**」を発生させる原因です。又、高血圧も原因の一つです。

サプリメント⇒ ルチン・ルテイン・βカロテン・タウリン・プロアントシアニジン・E・B12・B群・A・C・CoQ10・亜鉛

眼の健康にプロアントシアニジン

「**ブドウ種子**」に多く含まれます

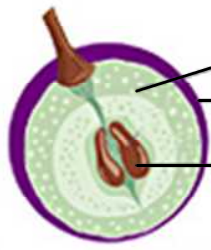


「**網膜**」は、細かい血管が網の目のように張り巡らされています。血糖が高いと、酸素を運ぶ「**ヘモグロビン**」とブドウ糖が結合(グリコヘモグロビン)して、**酸素を運ぶ能力が悪くなります**。

その結果、網膜の血管が**酸素欠乏の状態**になり、血管は多く酸素を取り入れるために拡張します。拡張し弱くなった血管から、血中成分が染み出します。すると、血管がつぶれたり、血流が変化して、網膜にさまざまな障害が起こります。

「**ブドウ種子**」に含まれる**プロアントシアニジン**は「**抗酸化力**」が高く、網膜の血管を傷つける紫外線による「**活性酸素**」に有効です。

“プロアントシアニジン”が眼精疲労を改善



果実・果汁:0～5%
果皮:25～50%
種子:50～70%

葡萄の“種”に含まれるポリフェノール的一种である「プロアントシアニジン」に強力な“抗酸化作用”があり、又、“目の網膜”を守ります！

長時間テレビやパソコンなどを（光の刺激）見ていると、眼が疲れてくるのは何故でしょうか？症状として、目の奥が痛い、目がかすむ、見ているうちにぼやける、目を開いているのがつらい、肩がこる、だるい、イライラするという症状があります。

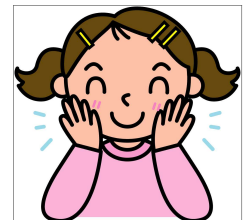


眼は光を受けるとカメラのフィルムに当たる「網膜」の「桿体」にある“ロドプシン”が“レチナール（ビタミンA誘導体）”と“オプシン”に分解されます(下図)。

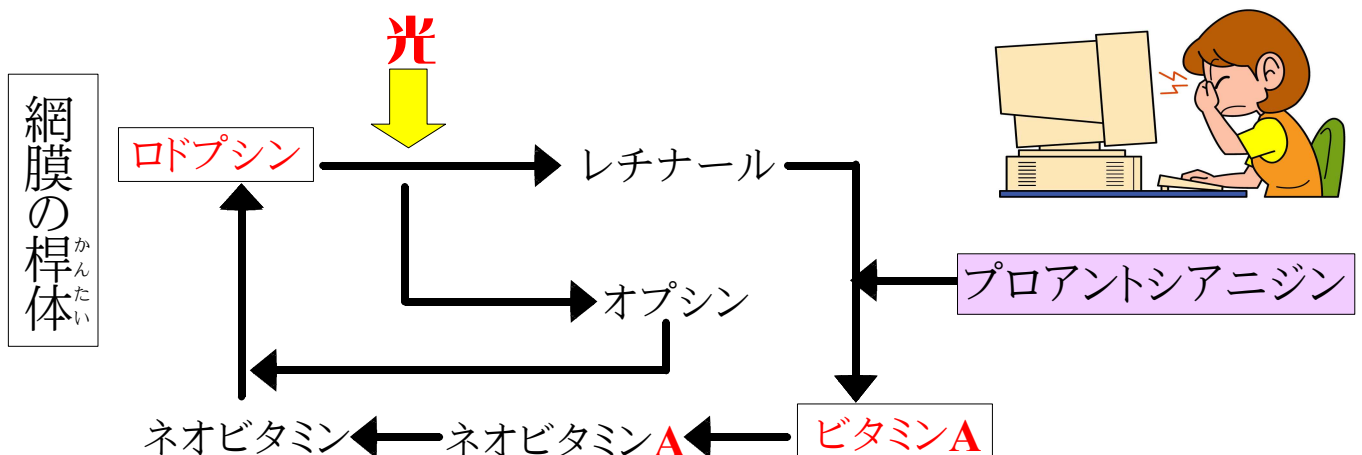
光を受ける度に分解される“レチナール”は“ロドプシン”に戻るサイクルを繰り返しますが、長時間に光の刺激を受け続けると、“ロドプシン”が分解され続け、その再生速度が遅くなってきます。その結果、“ロドプシン”が不足して、“眼が疲労”すると考えられています。

「プロアントシアニジン」は分解された“レチナール”の“ビタミンA”への変換を促進し、“ロドプシン”の再合成を促進するので、“眼精疲労”を改善するといわれています。

更に、「プロアントシアニジン」には酸化されやすい“レチナール”を、紫外線による“酸化”から守る「抗酸化作用」＋「毛細血管保護作用」があり眼を守ります。従って、“眼精疲労”だけでなく、“紫外線”による“シミ”対策にも有効です！



“プロアントシアニジン”が、“ロドプシン”を再合成し、眼の疲労を軽減！



「ビタミンA」と「プロアントシアニジン」は一緒に摂りましょう！

“しみ”を薄くする “プロアントシアニジン”

キッコーマン株式会社は、筑波大学（臨床医学系皮膚科：大塚藤男教授）との共同研究で、“ブドウ種子”に含まれるポリフェノールの主成分「プロアントシアニジン」が、経口摂取で女性特有の“しみ（肝斑）”を改善し薄くする効果のあることを臨床試験で明らかにしました。従来から、ビタミンC・Eの“抗酸化物質”の摂取が“しみ”を改善するということは知られていましたが、これらの効果は充分とはいえませんでした。

今回、強い“抗酸化力”を持つ「プロアントシアニジン」の経口摂取が、
明確に“しみ”の改善効果を示すことを確認しました。

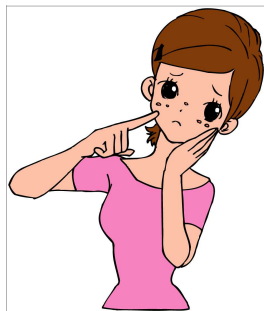


メラニンの
量が多いと、
肌は黒く見える

「肝斑」がある女性 12 名（平均 45.4 歳）に「プロアントシアニジン」を 1 日 200mg ずつ 6 ヶ月間投与、3 ヶ月から顔のシミが薄くなり、6 ヶ月で“メラニン指数”が顕著に低下した。

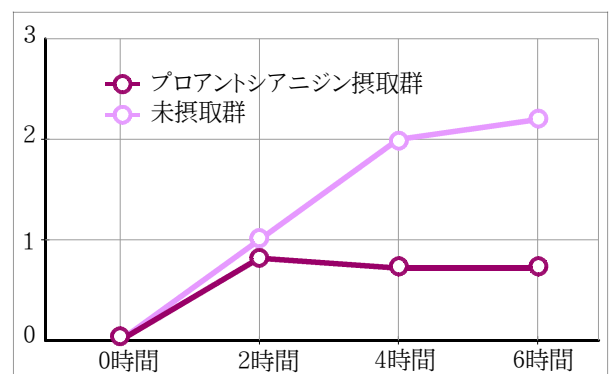
しみの、改善に

臨床試験で、肝斑のある女性 12 名に、毎日ブドウ種子ポリフェノールを 0.2 g (200mg) ずつ 6 ヶ月間摂取させたところ、3 ヶ月目から顔のしみが薄くなり、6 ヶ月目で明確な改善効果が確認されました。このメカニズムについて解析をおこなったところ、この「ポリフェノール」にはしみの原因となるメラニン色素の生成に関する「酵素チロシナーゼ」の活性を阻害し、「メラニン色素」の生成を防ぐ作用があることを確認しました。更に、紫外線照射で皮膚に色素沈着を生じさせたモデルモットにこのポリフェノールを経口投与したところ、紫外線で生じた活性酸素による皮膚の DNA 酸化障害を減らし、メラニン細胞の過剰な増殖が抑えられました。一方、ビタミン C には DNA 酸化障害を減らす効果は見られませんでした。



成分「プロアントシアニジン」は、美白成分として肌の美容にも良いことがわかりました。今後の美容分野（食品素材）への展開が期待されます。

下肢のむくみの改善に



「むくみ」を自覚している女性 8 名（41.0 ± 3 歳）に「プロアントシアニジン」400mg を 1 回摂取させ、着座モデルによる下肢のむくみを計測（非接触式）すると、下肢のむくみが改善された。「ビタミン A」は、「ムコ多糖」の生合成を促進して、細胞膜の抵抗性を増強するといわれます。又、ビタミン A は、線維芽細胞増殖因子（FGF18）を上昇させ、肺のエラスチンの発現を増やすため、先天性横隔膜ヘルニアの治療に使えるといわれています。



動脈硬化&大腸癌の予防に

ブドウ種子ポリフェノールには動物試験によって、「動脈硬化」や「大腸癌」などの生活習慣病の予防効果があることが確認されています。今回の新たな発見により、赤ワインやブドウ種子に含まれるポリフェノールの主

