

## 緑内障の疑問・不安を消すQ & A

- ・緑内障とは？
- ・日本人に多く知らぬ間に進む「正常眼圧緑内障」とは？
- ・緑内障の早期発見！セルフ視野チェック表
- ・緑内障治療点眼薬の効くさし方と注意点

## 緑内障を防ぎ進行を抑える食物と栄養療法

### 【眼の酸化ストレスを消去する食物と栄養】

- ・カシスとビルベリーの「アントシアニン」
- ・高カカオチョコレート「カカオポリフェノール」

- ・ミカン皮の色素「ヘスペリジン」
- ・サーモン（サケ）の「アスタキサンチン」
- ・ブロッコリーやスプラウトの「ルテイン」
- ・緑茶の「カテキン」
- ・赤ワインの「レスベラトロール」

### 【眼の血流を改善する食物と栄養】

- ・小魚の「DHA」、ゆでキャベツ
- ・血栓を防ぎ溶かす「納豆キナーゼ」
- ・眼と体を温める「シナモン」

### 【緑内障を防ぎ抑える食事法と食習慣】

## 医学会3冠専門医で大学教授の眼科医が極意を伝授

# 緑内障

## 防ぎ抑える 最強療養法

順天堂大学客員教授・むらかみ眼科クリニック院長  
医学博士 村上 茂樹

- 日本人に多く知らぬ間に進む「正常眼圧緑内障」とは？
- 緑内障の早期発見に役立つセルフチェック視野表&最新検査法
- 世界の最新研究で判明！緑内障を防ぐ姿勢・呼吸法と眠り方
- 眼科医教授が奨める緑内障に効く眼の温冷パック・白湯デトックス
- 眼の血流がアップし、眼圧も下降するガム噛み法
- 眼圧下降し楽々できる「スマイルコアジョグ」®と「土俵入り体操」®
- 東洋医学で実証の緑内障に効く眼の経絡ツボ療法
- 緑内障新型治療点眼薬の効くさし方と注意点の完全ガイド
- 緑内障悪化の元凶を消す「水素ガス温熱眼科治療法」®
- 眼に優しい新型緑内障専用レーザー治療（SLT）

緑内障防ぎ抑える最強療養法

医学会3冠専門医で大学教授の眼科医が極意を伝授

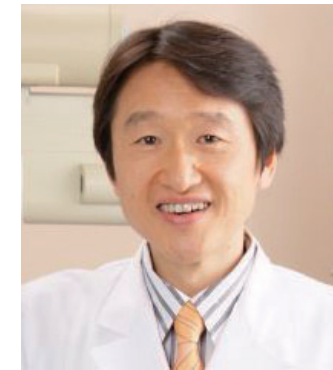
ISBN978-4-906897-71-1

C0047 ¥1400E

発行/創流出版株式会社

制作/熊本出版文化会館

定価/\*\* 1400円+税



著者近影

## 医学会3冠専門医で大学教授の眼科医が極意を伝授

# 緑内障を防ぎ抑える 特効療法とセルフケア法

- ①「緑内障」とはどんな病気？
- ②緑内障治療の最新のトピックス
- ③緑内障を予防し、進行を防ぐ生活術とは？
- ④食べて防ぎ抑える！緑内障に良い栄養と食物
- ⑤緑内障を防ぎ抑える最適な運動療法・体操法
- ⑥緑内障に効く東洋医学実証の経絡ツボ療法
- ⑦緑内障治療に効く正しい目薬のさし方
- ⑧緑内障悪化の元凶を消す国内初「水素ガス温熱眼科療法」®
- ⑨最先端の眼に優しい「緑内障専用の新型レーザー治療法」（SLT）
- ⑩「極小切開法」白内障手術（MICS）と「低侵襲」緑内障手術（MIGS）との同時併施も可能な時代に

村上 茂樹

1959年、山口県萩市生まれ。

順天堂大学医学部卒業。同大学院医学研究科博士課程修了（高齢者の失明予防医学を研究）。

医学博士/順天堂大学客員教授/日本眼科学会認定眼科専門医/日本東洋医学会認定漢方専門医/日本抗加齢医学会認定専門医/日本ブラインドマラソン協会医事委員/日本医師会認定健康スポーツ医（医学生時代には箱根駅伝連覇にも貢献）

世界最小でわずか2ミリからの「極小切開法」（MICS法）と最高品質の眼内レンズによる白内障手術に併せ、「低侵襲法」による緑内障との同時手術（MIGS法）ならびに眼瞼下垂症などの眼瞼形成手術と共に県内でも稀少な緑内障治療の「選択的レーザー線維柱帯形成術」（SLT）及び網膜治療の「マルチカラーレーザー स्क्यान法」による眼に優しい無痛のレーザー光療法も実施。

さらに、緑内障、白内障、眼底疾患やドライアイなどの眼病の予防と治療に有用な『水素ガス温熱眼科療法』®を国内で初めて導入し、眼科学会専門医と共に東洋医学会漢方専門医と抗加齢医学会専門医の3冠を有する史上初の眼科医として、栄養・漢方治療も併せた眼科の統合医療を実施。

特に、その解りやすい解説及び堅実な医療と眼科手術が身上で、日本眼科学会等での学術講演や論文ならびに著書多数。また、新しい治療法と医療器具の発明特許や実用新案なども多数。

医療法人 湘悠会 むらかみ眼科クリニックホームページ

<http://www.murakami-ganka.com>