

眼科医考案！特製メガネ3本付き



# 老眼・近視

## は5分でもよくなる！

「目の病気  
発見ポスター」  
付き

スマホ老眼  
も即解消！

緑内障、白内障、飛蚊症、  
黄斑変性、ドライアイが  
大改善！



老眼

近視

乱視

白内障

緑内障

加齢黄斑変性

飛蚊症

ドライアイ

眼精疲労

結膜炎

糖尿病網膜症

眼底出血

目のかゆみ

かすみ目

涙目

ショボショボ目

スマホ老眼

夕方老眼

視力が  
眼筋ほぐしメガネ  
で0.2から0.7に  
急向上！

# 目の老化・白内障の進行を遅らせる ビタミンCなどの抗酸化食品と 保護用サングラス

## 加齢とともに紫外線が 白内障の進行に影響

白内障は、カメラでいうレンズの役割をしている、目の中の水晶体が濁ってくる病気で、

原因はさまざまですが、なかでも老化（加齢）に伴うものが最も多く、加齢性白内障と呼んでいます。白髪や顔のシワ、体力の衰えと同じように、どんな人でも老化とともに進行していくわけです。

水晶体の中は、主に水分とたんぱく質で構成されています。若くて健康なうちは無色透明で

光をよく通しますが、老化でたんぱく質が変性して濁ると、光が通過しにくくなります。

曇ったレンズでファインダーをのぞくようなもので、光が通過しにくくなったり、乱反射して網膜にきちんと像を結ばなくなったりするのです。

白内障の自覚症状は人によって多少差はありますが、通常、次のような形で現れてきます。

- ・目がかすむ。ぼやける
- ・視力低下。小さな文字が見えづらくなる
- ・屋外などで光がまぶしく感じられるようになる
- ・薄暗いときや場所で物が見え



村上茂樹

1959年、山口県萩市生まれ。医療法人「湘悠会」むらかみ眼科クリニック院長。医学博士。86年、順天堂大学医学部卒業。92年、井上眼科病院(東京都)診療部長。94年、西日本病院(熊本市)眼科部長就任。96年、熊本県宇土市にむらかみ眼科クリニックを開設。2007年、順天堂大学客員准教授。12年より、同大学客員教授に就任。日本眼科学会専門医、日本東洋医学会漢方専門医、日本抗加齢医学会専門医。

にくくなる

・物が二重や三重にダブって見えるようになる

目にこのような異常を感じたら、放置せずに早めに専門医を受診してください。

## 生活習慣や栄養療法で 白内障のリスクが軽減

ところで、昨今はアンチエイ

ジング（抗加齢医学）といって、心身のさまざまな老化現象を遅らせる研究が盛んに進められています。

白内障もいわば老化現象の一つです。白髪やシワと同様、放置せずに眼科での治療とともに、日ごろの生活習慣や栄養療法ケアによって、進行をある程度遅らせたり、予防したりす

順天堂大学客員教授、  
むらかみ眼科クリニック院長  
むらかみしげき  
村上茂樹

することも大切です。

白内障の引き金となる水晶体のたんぱく質が変性する要因としては、加齢とともに、紫外線などによる「活性酸素」の影響も強く指摘されています。

目と体をサビさせる悪玉物質となるこの活性酸素は、紫外線などの光刺激や喫煙、ストレス、過食や高脂肪食、過度の飲酒などで発生し、眼内の組織の老化に拍車をかけます。さら

に、水晶体のたんぱく質を傷つけて、白内障を助長させていくのです。

ですから、予防もこれらのリスクを軽減させることが何より大切になります。

### 有害光から目を守る 栄養と保護レンズ

目を活性酸素の害から守るために、お勧めしたいのが、抗酸化力（活性酸素を消去する力）

の優れた栄養素を食品から十分に取ることです。

主な抗酸化ビタミンであるビタミンCやE、目に有効な抗酸化素・カロテノイド類のルテイン、アスタキサンチン、β-カロテン、リコピン、ポリフェノール類のアントシアニンなどの継続摂取が勧められます（左の一覧参照）。

事実、厚生労働省の大規模な疫学調査（1995年）において

でも、ビタミン

Cの白内障に対する予防効果が確認されています。

報告では、食事からのビタミンCの摂取が最も多いグループは、最も少ないグループに比べて、白内障を発症する質が男性で35%、女性で

は45%も低くなっていました。

ビタミンCは、体内で作ることができないうえに、水溶性なので体内に蓄積できず、余分なものは体外に排泄されてしまいます。ですから、1日1000mg以上を目安に、何回かに分けて取るのがコツです。

ビタミンCを多く含む食品は、レモン、キウイ、リンゴ、ブロッコリー、緑茶など。サプリメントで補うのもいいでしょう。

### サングラスを選ぶ際には 注意が必要

また、皮膚が衣類などで覆えるのと違い、目は常に直接露出しているため、有害光からの保護がとて大切です。

紫外線などの有害光対策は、機能カラーレンズを入れた保護メガネを活用するのが勧められます。ただし、選ぶ際にはいくつかの注意点があります。

紫外線（人間が見える光より

## 白内障の予防に役立つ主な抗酸化食品

### ビタミンC

レモン、キウイ、アセロラ、パセリ、ニガウリ、ブロッコリー、緑茶、リンゴなど

### ビタミンE

アーモンド、モロヘイヤ、ウナギ、カボチャ、赤ピーマン、アボカドなど

### カロテノイド

#### ●β-カロテン

ニンジン、カボチャ、ブロッコリー、ホウレンソウなど

#### ●リコピン

トマト、スイカなど

#### ●ルテイン

ホウレンソウ、ケール、ブロッコリー、芽キャベツなど

#### ●アスタキサンチン

サケ、イクラ、エビ、カニなど

### ポリフェノール

#### ●アントシアニン

黒豆、カシス、ビルベリー（野生型のブルーベリー）など