

緑内障を 自分で治す最強極意

正常眼圧緑内障、
白内障、飛蚊症も改善

- 緑内障発見シート
- 口すぼめ呼吸
- 生活習慣のコツ
- 血流リハビリ呼吸
- 血流アップまぶた押し
- ホットタオル
- 鼻の下刺激
- 足の裏もみ
- 視力特効ツボ
- 首さすり
- 湯通しキャベツ
- 青魚レシピ
- ミカンの皮
- シナモンコーヒー

目の血流を
よくする
青魚レシピ




その場で
目が
スッキリ!

眼圧が正常値に降下!
視野の欠損も縮小

メガネも
不要に!

サバ缶

正常眼圧緑内障は 視神経周囲の血流をよくすることが重要で サバ缶も効果的

とり続けたら

視力が改善した

周囲を海に囲まれた日本では、従来、魚をよく食べていた。ところが、現在では世代を問わず、魚を食べる機会が著しく減少しています。そのため

に摂取不足が懸念されている栄養成分が、DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）です。

これらは、どちらも人間の体内では作れない不飽和脂肪酸です。しかし、人体の中にも、DHAは存在しています。特に多く含まれるのが目で、目のレンズに当たる網膜の脂肪組織は、約80%以上が、DHAによって

構成されています。DHAは、

脳神経や網膜、視神経などといった高度かつ重要な神経組織に多く存在し、視神経の伝達にかかわる大切な栄養素なのです。

DHAやEPAといった不飽和脂肪酸は、イワシ、サバ、サシマ、アジ、カツオ、マグロなどの背の青い魚の油に含まれています。

脂肪酸とは、脂質を作っている成分です。そして、脂質は、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に大きく分けられます。飽和脂肪酸を多く含んでいるのは、牛や豚などの肉類の脂質で、常温で固まるのが特徴です。そのため、四足の動物の肉を食べ続けると、飽和脂肪酸が体内の血管

壁に沈着してしまいます。

一方、青背魚の油に多く含まれる不飽和脂肪酸は、水中の低温でもサラサラして固まらず、液体を保つ特性により、血流をスムーズにします。それにより、

動脈硬化の原因となる血中の悪玉コレステロールを減らし、中性脂肪も減少させて、血管の炎症や血栓（血の塊）ができるのを防ぎます。

特に小さな器官である眼は、血管も極めて細く、その微細な血管を通して栄養物質が供給されているため、眼内の血流をサラサラに保つことが大切です。

不飽和脂肪酸であるDHAとEPAを日常的に摂取すれば、糖尿病網膜症（糖尿病によって網

膜に障害が生じる病気）や加齢黄斑変性（黄斑という組織が加齢とともにダメージを受けて変化し視力

村上茂樹先生

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。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。著書に『眼とカラダの処方箋』（熊本日日新聞社）などがある。



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

の低下を引き起こす病気など、網膜の血管の動脈硬化や血栓などによる重症の視覚障害を予防できます。

さらに、わが国でも中高年に多い、正常眼圧緑内障^{ひびくまじょう}の進行の抑制にも、その効能が期待されています。緑内障は眼圧が高くなり発症しますが、実は、眼圧が正常範囲内でも緑内障を発症することは少なくありません。

正常眼圧の緑内障では、視神経の血流障害が問題になっており、同時に、視神経自体が弱いことが関係していると考えられています。最近では、視神経周囲の細い血管の血流を改善することが、正常眼圧の緑内障に有効であることがわかってきました。

そのため、DHAやEPAの摂取が非常に大切になるわけです。実際、DHAとEPAを継続して摂取したら視力が改善したという報告もあり、また、ドライアイの改善にも役立つことが立証されています。

40歳を過ぎたら 毎日魚を食べよう

DHAやEPAは、先に述べたように、青背の魚の脂に多く含まれているので、積極的に食べるというでしょう。DHAとEPAを同時にとることで、相乗効果が得られ、多方面から目の機能を改善できます。

厚生省の基準では、DHAとEPAを合わせた一日の目標摂取量は1gとされています。これは、約90gの魚に相当します。焼き魚なら、サンマ小サイズ1尾、イワシなら1〜2尾です。もちろん、脂の乗っている魚のほうがDHAとEPAの含有量は多くなります。

手軽な摂取法として、イワシやサバなどの魚の缶詰などもお勧めです。缶詰は、汁に魚のDHAやEPAが溶け出しています。水煮缶を利用すると、塩分を気にせずに汁もいっしょにとることができます。

魚が苦手な人は、DHAやEPAが手軽にとれるサプリメントも市販されていますので、そういう物を利用していいでしょう。ただし、DHA・EPAは一度に必要以上をとり過ぎると、おなかがゆるくなって下痢^りをしたり、月経血の量が増えることもあります。この点は気をつけてください。

年齢を重ねるごとに血管は酸化ストレスを受け、サビついていきます。それが血管の老化であり、すなわち加齢の始まりです。加齢と共にDHA・EPA

Aの必要性が高まりますから、40歳を過ぎたらなるべく毎日、魚を食べるようにしましょう。

また、目にはビタミンC、E、B群などのビタミン類およびルテインやβカロテン^{ベータ}、アントシアニンのような緑黄色野菜などの色素に含まれる抗酸化物質、亜鉛、セレンなどのミネラルも必要です。

すなわち、目を健康に保つには、バランスのよい食事をすることが基本です。それを踏まえたうえで、青背魚を積極的に食べましょう。



缶詰や焼き魚などで魚を食べよう