

コスモス TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

* 中高年の目の悩み *

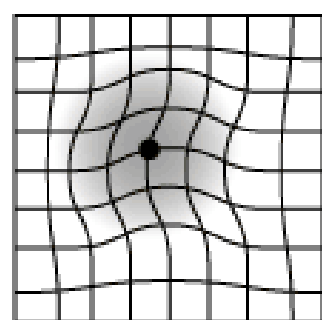
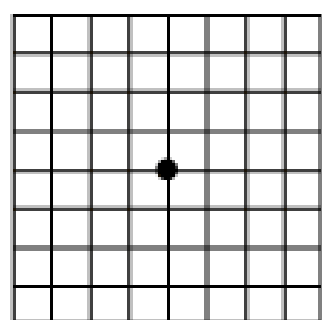
加齢黄斑変性とは?

目の奥にある「網膜(もうまく)」は、見たものを認識するための大切な器官ですが、中でも「黄斑(おうはん)」という部分は網膜の中心にあり、物を見るために必要な細胞がたくさん集まっています。

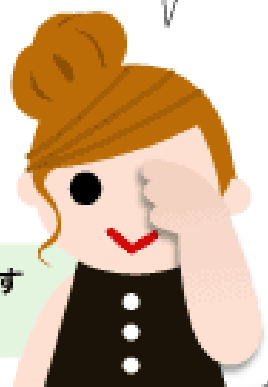
加齢に伴って、この黄斑に障害が出るものが「加齢黄斑変性」です。網膜の血管から、新たにもろくて破れやすい血管が生え、その部分が腫れたりします。また、網膜の細胞が老化によって減少し、見えにくくなったりするタイプもあります。

発症は50歳くらいから増え始め、特に60歳以上の男性、喫煙者に多いと言われています。原因はまだ不明ですが、喫煙や高血圧、紫外線の害が指摘されています。

症状…物がゆがんで見えたり、視野の中央が暗くなったりします。



check!



左図のマスキ目の中央を、片目ずつ見ることで、セルフチェックできます
※必ず片目ずつチェックしましょう。

治療…新生血管にレーザーを当てて、視細胞の障害を抑えます。
目の硝子体(しょうしたい)へ新生血管を抑える薬を直接注射します。(抗血管新生療法)

予防… *禁煙しましょう
*帽子やサングラスで太陽光線が直接目に入らないように。
*ビタミン類、亜鉛などのミネラル類が不足しないように食生活に注意。



見え方に異常を感じたら、早めに眼科を受診しましょう！

加齢黄斑変性予防の食事について

左ページで取り上げました加齢黄斑変性について、予防効果があるといわれている栄養素をご紹介します。

参考:栄養成分の事典

● ビタミンC

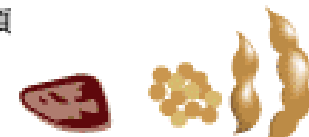
【多く含む食品】
ピーマン・ブロッコリーなどの
緑黄色野菜
柿・オレンジ・グレープフルーツなどの果物



【調理のポイント】
ビタミンCは水に溶けやすく、熱に弱いので、加熱が必要な場合は煮物より炒め物の方が短時間で調理でき、損失を少なくすることができます。

● 亜鉛

【多く含む食品】
カキ・牛肉・レバー・
豆類



ワンポイントアドバイス

にんじんは、アスコルビナーゼというビタミンCを壊してしまう酵素を含んでいます。そのため、にんじん自体に含まれるビタミンCはもちろん一緒に調理した野菜のビタミンCまで壊してしまいます。

【では、対策は…?】
このアスコルビナーゼは、熱と酸に弱いので、にんじんの調理は、茹でたり炒めたりといった方法がおすすめです。また、生のにんじんを使った野菜ジュースには、レモンを少量加えるなどするとよいでしょう。

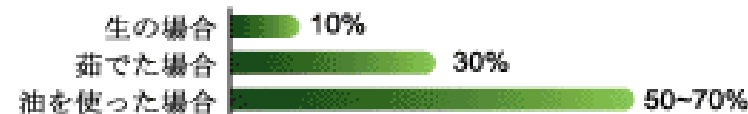
● ビタミンA

【多く含む食品】
にんじん・かぼちゃなど緑黄色野菜
レバー



【調理のポイント】
ビタミンAは脂溶性ビタミンのため、油と一緒に調理することで吸収率がアップします。

にんじんのビタミンA(カロテン)吸収率



● ルテイン

ビタミンではありませんが植物の色素成分で、緑色や黄色の野菜に多く含まれます。

【多く含む食品】
ほうれん草・ブロッコリー・芽キャベツ・とうもろこし・そば



【調理のポイント】
ルテインは脂溶性のため、ビタミンAと同様、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

これらの食品が不足しがちな場合は、サプリメントを利用するのも一つの方法です。
当薬局の薬剤師、栄養士にお気軽にご相談ください。