

健康講座

誰でも発症の恐れ：「白内障」「緑内障」失明の「大原因を」目が若返る果実で撃退

年齢とともに感じる視力の衰え。「年だから仕方ない」とあきらめがちですが、ひよっとすると「失明の可能性」がある恐ろしい眼病の予兆かもしれません。予防の重要性を医学博士の大熊哲汪先生に聞きました。

その目の不調、加齢のせい？
それとも眼病の前触れかも…

年齢とともに「目がかすむ」「文字がぼやける」などの目の不調が増えるものですが(グラフ①参照)、それを老化のせいにするのは危険です。目の不調には重篤な眼病の前触れの可能性があるからです。放置すると症状が悪化し、最悪の場合は失明に至るケースもあります。

中高年以降が気をつけたい眼病の代

表は次のふたつ。まずは年齢を重ねると、ほぼ全員が発症するといわれる「白内障」。

「世界の失明原因第1位の眼病です。目の中でレンズの役割をしている水晶体が濁ること、目が「かすむ」

「視力が低下する」「光をまぶしく感じる」などの不調が起きます。

もうひとつが日本の失明原因第1位である「緑内障」。眼球の後ろにある視神経が圧迫・障害されることが発症原因です。初期症状は「視野が欠ける」「部分的にぼやける」などがあり、症

状はゆっくり進行していくため、自覚しにくく対処が遅れてしまい、気づいた時には重症化していた…というケースも少なくありません。

白内障と緑内障の発症原因となるのが、目の各器官の細胞を老化させる「活性酸素」。

白内障は、水晶体の主成分であるたんぱく質が活性酸素の増加によって白く濁ること、起きます。緑内障においても、活性酸素が視神経に障害を及ぼし、視界不良につながる

ことが研究でわかってきました。

失明を招く「大眼病」を予防するためには、目の不調を感じた段階ですぐに専門医に診てもらうことが重要。しかし、薬や手術に頼るのはあくまで「最後の手段」。

普段から目のケアを心がけることが大切です。

そのためには抗酸化(活性酸素を除去する)作用が強い食品を摂取してください。そこで私が推奨するのが「アサイベリー」です。南米原産の果実で、強い太陽の日差しを受けて育つため、

強力な抗酸化力を誇るアントシアニンが豊富に含まれ、別名「目が若返る果実」とも呼ばれています。

果実に含まれるアントシアニン含有量を調べた調査では、アサイベリーはトップクラス。「目にいい果実」で有名なブルーベリーと比べても、約4・6倍のアントシアニンが含まれ(グラフ②参照)、少量でも効率よく成分を補うことができます。

活性酸素を除去する成分アントシアニン豊富な果実

アサイベリーが目によい理由は次の3つが挙げられます。

まずは「目の老化を防止」する働きです。強力な抗酸化作用により、目の水晶体や視神経、網膜などをサビつかせる活性酸素を除去します。実際、食品の抗酸化力を示す指標となるORAC値(活性酸素吸収能力)においても、ブルーベリーの約11倍の数値を示しました(グラフ③参照)。

次が「毛細血管を保護し、血流を改善」する働きです。血液を通じて目の組織に十分な栄養が届くようになり、機能を活性化することができます。

最後に「ロドプシンの再合成を促進」する働きです。網膜には脳に視覚情報を伝えるロドプシンという光センサーがあります。この機能が再び高まり、見る機能を回復することで視界が良好になります。

岐阜薬科大学・薬効解析学研究室では、アントシアニンがどれほど目の老化対策に有効なのかを動物実験で調査。すると、「活性酸素から目の網膜細胞を保護する」「網膜内の血管の出

血を防ぐ」などの作用を発見。緑内障だけでなく、糖尿病網膜症や加齢黄斑変性といった、重大な眼病にも有効であることを証明したのです。

老化に伴う目の健康維持に役立つ食品であることが、科学的に認められたアサイベリー。高い抗酸化力で目が若返れば、視力アップも大いに期待できるでしょう。

●スーパードアサイベリーの果実を手にいれるのは難しいため、市販の

サイベリーの評判を聞きつけました。さっそく試すと驚いたことに、わずか1ヵ月後には視界のぼやけが治まったのです。視界が広がり、クッキリと見やすくなりました。9ヵ月後には視力が両目とも0・7から1・2に改善しました。

そして何よりもうれしかったのは「緑内障がよくなっています。このままなら失明の恐れはないですね」と眼科医からお墨付きをいただけること。おかげでこれから先の将来も視界良好です！

3年前に白内障と診断され手術を受けたのですが、症状は良くなりませんでした。車を運転しているときも視界はぼんやりだし、対向車のライトがやけに眩しく感じました。急に現れた歩行者や自転車にヒヤッすることもありました。私はとにかく食堂を切り盛りしているのですが、肉を切るときに視界がふれ、手まで切りそうになったことが何度もありました。

再度、眼科で検査をすると「両目とも緑内障にもなっている」と言われ、さすがにショックでした。ちょうど運転免許の更新時期だったため、早急に対処しなければと思った矢先にア

サイベリーの評判を聞きつけました。さっそく試すと驚いたことに、わずか1ヵ月後には視界のぼやけが治まったのです。視界が広がり、クッキリと見やすくなりました。9ヵ月後には視力が両目とも0・7から1・2に改善しました。

そして何よりもうれしかったのは「緑内障がよくなっています。このままなら失明の恐れはないですね」と眼科医からお墨付きをいただけること。おかげでこれから先の将来も視界良好です！



神奈川県 出雲幸の助さん(71歳)

2ヵ月で白内障の手術回避！新聞が裸眼で読めるように

63歳のときに白内障と診断されました。それから1年が過ぎた頃には目のかすみが進み、目の前は常に白いモヤがかかった状態でした。字幕が読めず、大好きな韓流ドラマが楽しめません。また、外出しても昼間は日差し、夜は車のライトが眩しくて、目が開けられないほどでした。

医師から「もう手術しかない」と告

げられ、手術日が決まりました。ところが手術直前に左手首を骨折し、白内障の手術は延期して骨折治療が優先となりました。

振り返るとこれが「災い転じて福となす」でした。接骨院の待合室で手に取った雑誌で「アサイベリーで白内障の視界が晴れた」という記事を目にし、すぐにアサイベリーを入手しました。



埼玉県 玉木文子さん(66歳)

折るような思いでアサイベリーを摂り続け、2ヵ月後のこと。あれほど視界を遮っていた白いモヤが消え、クッキリとした視界が戻ってきたことに気づきました。新聞が裸眼で読めますし、日差しも車のライトも気になりません。それに韓流ドラマも今まで通り楽しめるように！ 検査で白内障を指摘されることもなく、手術をする必要もなくなりました。

※個人の感想であり、使用感には個人差があります。※年齢は取材時点

