



フジタガンカニューズ

Vol.152 2023.5.22



目のサプリメント⑥

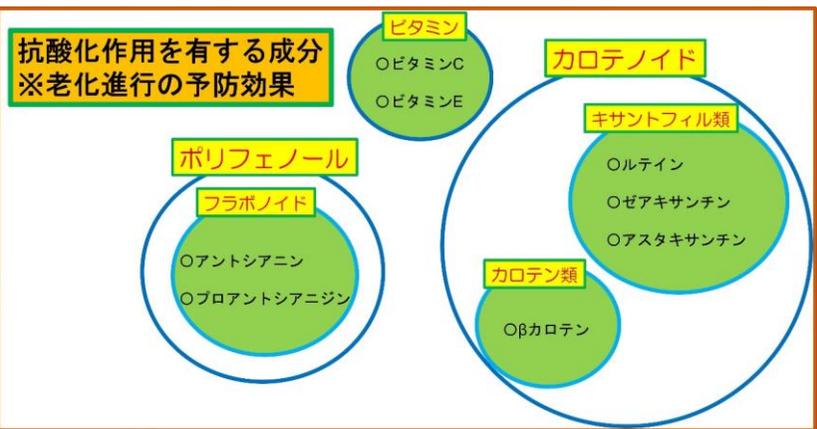
5月8日から、新型コロナウイルス感染症は感染法上の位置づけが5類に移行しました。徐々に通常の日常生活を取り戻していく過程と考えられますが、新型コロナ感染の患者数がゼロになった訳ではありませんし、ここ最近のコロナ感染患者数は少し増加傾向だそうです。引き続き様々な状況に応じた感染対策は必要という事でしょうね。では前回号から引き続き目のサプリメントの解説です。

@@

ちなみに物凄くざっくりと説明すると…抗酸化作用 = 活性酸素発生の抑制と言われており…じゃあ今度は活性酸素って何なんだ一となりますよね？活性酸素とは、生物が取り込んだ酸素の一部が代謝されて出来るモノ。その代謝は生物の生命維持に不可欠な反応なので一種の排出物の様なモノ。また、活性酸素は細胞を障害する場合があります(つまり人体に有毒)、でも基本それは生体内の酵素が無害化するらしいんですけど貯めこみ過ぎると良くない訳で、そこは注意が必要。他にも、活性酸素は外的な微生物を排除する機能も持っているようで、それが薬に応用出来たりもするんだそうです。ザックリ言うと良い細胞の老化にも関与するけれど、悪い細胞の老化を早めてやっつけちゃう機能もある…みたいな感じでしょうか。そして「抗酸化作用を持つ事が抗加齢に効果がある」と考えれば、老化現象に起因するすべての現象に対して「抗酸化作用を持つサプリメント」は効果があると予想される。例えば、老眼や白内障や加齢黄斑変性症、皮膚のシミやシワ、骨や筋肉の劣化などなど…「老化に効くならなら効くでしょう」的な発想が…あっても不思議ではないんですよ。まあ、それが全て明らかに効果がある！とも言い難いですし、そもそも抗酸化が老化抑制に良いっていうのも、あくまでも1つの意見という感じですからね。その考えに賛成でない医療者も多いと思います。藤田の意見ですか？「そうとも言えるし、そうでないとも言えるかな？」という曖昧な立場です、スママセン。

また、抗酸化作用には生活習慣病予防の効果もある、とされています。生活習慣病って…ある種の老化現象とも言えますよね？同年代の人よりも早く老化が進んだ状態？と表現しても…まあ、凡そ合致するのかもしれない。で、こうした抗酸化作用を持つ成分って、沢山あるんですよ。ちょっと、目のサプリメントとして扱われるモノをメインに図にまとめてみました。いくつかの種類に分類されるんですけど、これを暗記して

下さい！という訳ではなくて、こんな風に色々あるので、あまり多くのサプリメントを服用すると効果が重なったりもし易いし、同じグループのものを沢山服用するのもあまりお勧めではない、という次第です参考になればと思います。製品として成分が重複するものもありますが、そこは単独の製品であれば



安全性の試験などもクリアしているでしょうから、大丈夫かなと。例えば「えんきん」にはルテイン、アスタキサンチン、ゼアキサンチンの3成分が入っており、その3つは全てカロテノイドのキサントフィル類という事になるんですが、そのバランスを考えて調合されており、そこは3成分ある方が効果が高い！と思って頂いて良いんだと思います。また「貝類の牡蠣は食べると目に良い」という迷信、お聞きになった事がある方も多いかと思いますが。牡蠣については網膜に含まれる成分(タウリン)だったり、網膜の機能や涙液の水分保持機能を維持する事に必要な成分(ビタミンAと亜鉛)などの栄養素が多く含まれているんだそうで…だから「目に良い」と言われるんですね。そうした意味ではこれもA)とB)かな？「食べると目に良い」という話は全くの的外れという感じではありませんが、どちらかといえば「過度に不足すると目に悪い」でしょうか？例えばビタミンAが大幅に不足すると健康を害する報告ってあるんですね。有名な話だと…知的障害のあるお子さんが毎日ポテトチップスとコカ・コーラしか口にしまったケース。ビタミンA不足となり重症のドライアイになった…という話は眼科医の間では有名な話です。@@

今回のフジタガンカニューズはここまで。また当院では先月からオンライン資格確認を導入しております。ご希望の方はマイナンバーカードを健康保険証として利用する事が出来ます、ご活用ください。実は今回の「抗酸化作用 = 老化進行の予防」という事が一番伝えたかった事でした！

では、続きは次号をお楽しみに！

今月のお知らせ

藤田眼科は医療機関の為、今後も院内ではマスクの着用をお願いします。また、本年度の夏季休診は下記日程です。

2023年夏季休診日程

	8/16	8/17~8/24	8/25
AM	○	×	○
PM	○	×	○
	※ ×	・ ・ ・ 休診	○ ・ ・ ・ 通常診療



FUJITA-EYE-CLINIC

藤田眼科

エフ・ビジョン(コンタクトレンズ販売)

P-Vision

☎ 042 (645) 0575

☎ 042 (642) 2911