

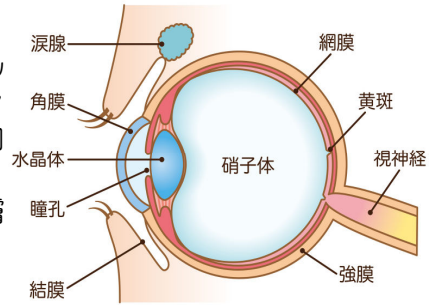


## 白内障について



### 「白内障」とは？！

水晶体が年齢とともに白く濁ることにより視力が低下する病気です。水晶体は、主にたんぱく質から成っており、加齢や長年にわたる紫外線曝露など、様々な影響を受けて徐々に変化し白く濁ります。その結果、水晶体全体が濁り、視力の低下を引き起こします。白内障は様々な原因で起こりますが、最も多いのは加齢によるもので、個人差はありますが、誰でも年をとるにつれて水晶体は濁ってきます。その他の原因としては、アトピー性皮膚炎や糖尿病などの合併症、さらには薬の副作用から白内障を引き起こす場合もあります。



### ◆白内障の症状と治療◆

水晶体の濁り方は一人ひとり違うため、症状は様々です。主な症状としては、「かすんで見える」、「光をまぶしく感じる」、「暗い時と明るい時で見え方が違う」等の症状が挙げられます。白内障の治療は、病状の進行段階によって異なります。

#### 日常生活に支障が出ていない場合

初期の段階では、ピレノキシム製剤やグルタチオン製剤による点眼治療が基本となりますが、薬を使用しても水晶体が透明に戻るわけではなく、あくまで進行を抑えることが目的となります。

#### 日常生活に支障が出てきた場合

濁った水晶体を超音波で粉砕して取り除き、その代わりに人工水晶体である眼内レンズを挿入する手術が一般的であり、手術を受けることにより視力の回復が見込めます。ただ、人工的な眼内レンズにピント調節機能はないため、手術後もメガネなどによる視力の矯正が必要な場合があります。

### ◆白内障の症状と治療◆

手術前には、術中や術後の感染予防のため、抗生物質の目薬を使用します。また、手術後には、抗生物質と炎症を抑える目薬を使用します。白内障手術は日帰りで受けられますが、自分で管理しなければならないため、注意が必要になります。特に、手術後は細菌感染を起こしやすい状態なので、必ず医師に指示された通りに目薬を使用することが重要です。手術後は複数の目薬を使う必要がありますので、万一、御不明な点等あれば、ふたば薬局の薬剤師へ御相談下さい。

## 白内障と食事の関係とは？

白内障は、誰にでも起こりうる目の病気と言えます。治療法は様々ありますが、今回はより身近な「食事」に焦点を当て、できること、気を付けるべきことは何かを考えてみましょう。

### ◆白内障と抗酸化物質◆

目の「にごり」や「かすみ」の原因の一つに、目の中の水晶体に含まれている、「たんぱく質の酸化」があります。そこで、注目したいのが、抗酸化物質です。抗酸化物質とは、酸化されやすい物質のことで、活性酸素などによって私たちの体が酸化されるよりも優先的に酸化してくれます。そのため、抗酸化物質自身が酸化されることで、体を酸化から守ってくれます。抗酸化物質は、加齢とともに減少傾向になるため、普段の食事から意識して摂取するとよいでしょう。代表的な抗酸化物質である栄養素をご紹介します。

【ビタミンC】多く含まれている食材：いちご、じゃがいも、柿、パプリカ、ブロッコリー、キウイ  
目の機能を整える働きがあります。目にはビタミンCが豊富にあり、水晶体の酸化を防いでくれています。

【ビタミンE】多く含まれている食材：アーモンド、うなぎ、ヒマワリ油、かぼちゃ  
細胞膜の酸化を抑える高い抗酸化作用があります。

【アントシアニン】多く含まれている食材：ブルーベリー、ぶどう、ビルベリー、赤ワイン、黒ゴマ、紫芋  
目の組織のもとになります。有名な栄養素でもあり、抗酸化作用や眼精疲労にも効果があると言われています。

【ルテイン】多く含まれている食材：ほうれん草、ブロッコリー、ケール、パセリ  
人間の体内では作ることができない、食事で補う高い抗酸化作用があります。

【DHA】多く含まれている食材：マグロ、サバ、サンマ、ブリ  
視細胞の神経伝達を助ける働きがあります。目の機能を正常化にするという大きな役割もっています。



ここも注目

\* 糖尿病などの生活習慣病にならないように気をつけることです。白内障の種類には、糖尿病に合併しておこる白内障もあります。普段からの食生活、運動などをもう一度見直してみるといいでしょう。

\* 目に入る強い紫外線を減らし、目へのダメージを抑えることです。紫外線は春から夏にかけて強くなります。日傘をさす、つばの広い帽子をかぶる、サングラスをする、眼鏡をUVカットにするなど、少しでも紫外線対策をしてみるとよいでしょう。

