

# アンチエイジング医療と眼科疾患

医療法人照魁会 理事長 杉本 一朗  
医療法人照魁会 眼科専門医 杉本 雅子

## 増加する加齢黄斑変性症

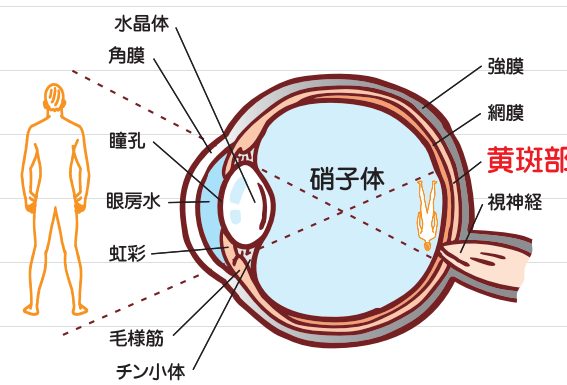
いつも当たり前前にモノが見える…突然これが見えなくなったらどうでしょうか。大きな不安と共に人によっては生き甲斐を無くしてしまう方もいらっしゃると思います。我々は外界の情報の90%を視覚から得ているので、目の健康というのはとても大切なのですが、皆様は目の健康管理というものに気を配られたことはございますでしょうか？

年齢を増すごとに白内障、緑内障など色々な眼科疾患が増えてきます。今回はその中でも現在日本でも失明の原因として増えてきており、欧米の中途失明の原因第1位の疾患である加齢黄斑変性症についてアンチエイジング医療の立場から考えてみたいと思います。

網膜視神経は末梢神経ではなく、脳から直接出ている中枢神経です。中枢神経の大原則に一度痛んだ神経細胞は復活しないとされているため、この網膜視神経の障害が起こると治すことがきわめて難しいのです。従いまして、いかに予防できるかということが重要なポイントになるわけです。

## 加齢黄斑変性症は目の生活習慣病？

日本での失明の原因は緑内障、糖尿病性網膜症、網膜色素変性症の順に多く、実は加齢黄斑変性症は以前はそれほど多くは無かったのですが、現在は第4位まで増加してきているのです。その原因は生活スタイル、食スタイルの欧米化に伴うことはまず間違いないことでしょう。はっきりとした機序は不明ですが、活性酸素による酸化現象が深く関わっているという説が有力であり、目の生活習慣病と考えられています。ですから生活習慣をもつて予防できるものという考え方が成り立つのです。

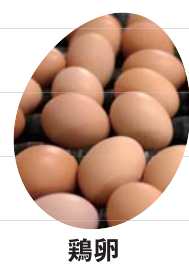


網膜には黄斑部という部位があります(図)。ここは私たちの目が見ている中心部が映し出される最も重要な場所であり、この障害は重度な視力障害を起し、生活に多大なる支障を来します。黄斑部にはカロチノイドの一種であるルテイン、ゼアキサンチンと呼ばれる抗酸化物質が含まれており、アンチエイジング医療では白内障や加齢黄斑変性症に大きく関与する物質として注目を浴びています。紫外線や可視光線の青い光が黄斑部に当たることにより活性酸素が発生し、視神経の脂質やタンパク質を酸化させダメージを与えるのですが、これらのカロチノイドはその優れた抗酸化作用により光のダメージから黄斑部を守る働きがあると考えられています。そして黄斑部にあるこれらのカロチノイドは加齢と共に減少することも分かっています。またこれらのカロチノイドは体内合成することは出来ないため、食物から摂取しなければなりません。これらを多く含む食材としてはケール、ほうれん草、レタス、ブロッコリー、鶏卵などが有名です。ほうれん草やブロッコリーなどの緑黄色野菜から大量に摂取することで白内障や加齢黄斑変性症のリスクを減少させるという研究報告もあります。特に脂溶性色素であるルテインは

※1. しくみ、システム(医学用語)

## EMと食でなせる目の健康!

EMの抗酸化力は身体の中の抗酸化酵素の酵素活性を高めることで発揮出来るものです。従いまして、栄養素をきちんと賄えることでその力を発揮しますから、良い食材をきちんと取り入れていくということが、予防でも治療でも重要になってくるのです。これは眼科的な疾患に限らず言えることです。特に鶏卵は米国で勧められている通り、低カロリーで高タンパク質、他の機能的栄養素を多く含む最も理想的な食材ですので、積極的に食して行きたいものです。



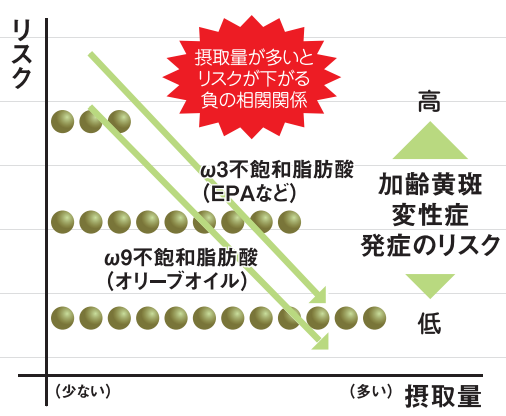
鶏卵



オリーブオイル

心筋梗塞などの動脈硬化性疾患を減らすことが分かっているため、積極的に取り入れたいものです。

以前の「健康生活宣言4号」でもお伝えしておりますが、ω3不飽和脂肪酸のαリノレン酸、EPAやDHA、ω9不飽和脂肪酸のオレイン酸を多く含むオリーブオイルを積極的に取り入れていくこと、これに相反するω6不飽和脂肪酸のリノール酸、



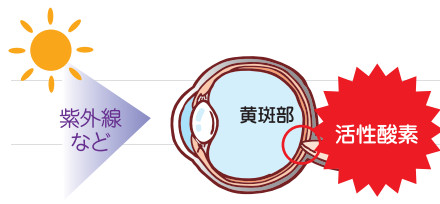
アラキドン酸を減らすこと、このω3:ω6の脂肪酸バランスを1:4、1:2を考慮した食生活を取り入れていくことが抗血栓作用、抗炎症作用を発揮する上でも重要になってくるのです。そして最悪な脂肪酸であるトランス脂肪酸を生活の中から少しでも排除して行くことで、我々の細胞膜の機能性は少しずつ本来の力を取り戻していくことと思われれます。これらの栄養的な知識とEMを生活の中に取り入れていくことはまさに鬼に金棒になるのではないのでしょうか。



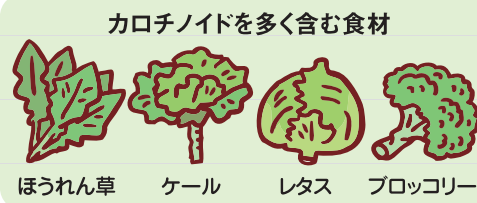
医療法人照魁会 理事長 杉本 一朗 氏  
日本脳神経外科学会認定専門医、日本抗加齢医学会認定専門医、東海大学医学部卒、同大学付属病院、脳神経外科助手を経て数多くの現場で先端医療に携わった後、ホテルコストヒスタ沖繩EMスパ(パニン)内の「沖繩照魁クリニック」でも予防医学やアンチエイジングに取り組んでいる。

医療法人照魁会 眼科専門医 杉本 雅子 氏  
日本眼科学会認定専門医、東海大学医学部卒、同大学付属病院眼科教室助手を経て、多くの医療現場にて最先端の医療に携わり、横浜に眼科専門のクリニックを開院。

※2. シンやエゴマ油、亜麻仁油、魚などに多く含まれ、ω6系脂肪酸と同じ代謝経路を使って酵素を取り合いすることでω6系脂肪酸の動きを抑制する効果があります。  
※3. オリーブオイルに多く含まれるオレイン酸に代表され、熱に強く、酸化されにくい性質をもちます。  
※4. 紅花油やヒマワリ油などに多く含まれ、体内でアラキドン酸に代謝されます。ω6系脂肪酸の過剰摂取により、様々な病気が誘発されると言われています。  
※5. 植物油に人工的に水素添加し、加工しやすい状態にしたもの(マーガリン、ショートニングなど)。動物実験では、トランス脂肪酸の摂取により多くの組織に病変を生じさせるなど、有害な作用が認められます。



抗酸化酵素=カロチノイド  
(加齢とともに減少  
体内合成ができない)



カロチノイドを多く含む食材

カロチノイド(ルテイン)  
+ 卵の油脂成分  
= 吸収率アップ



鶏卵

油脂成分と一緒にはいることで吸収率が增加するので、緑黄色野菜よりも鶏卵の方が吸収率が高いという報告もされており、1日に1個以上の鶏卵を摂取することで血中のルテインとゼアキサンチン濃度が著明に増加し、また脂溶性ビタミンの代表であるビタミンE等も大変多く含まれているため、加齢によるリスクを相対的に減少させることが予測されています。そのためアメリカではその他の鶏卵の栄養学的機能性も考慮して高齢者に対し鶏卵摂取が勧められているのです。