

## ルテイン研究と白内障

1999

### ピーバーダム眼球研究

ウィスコンシン大学マディソン校医学部のライ博士は、43～84歳の成人の白内障の発病と抗酸化物質摂取の関係について調査を行いました。研究されたすべての抗酸化物質のうち、ルテインとゼアキサンチンのみが核性白内障と関連づけられ、ルテインがこの病気から眼を守る働きがあると示されました。

### ルテインと白内障

ハーバード大学の研究により、ルテインが白内障を予防することを裏づける有力な結果が得られました。これは、1994年に、その後の調査の軸となる研究結果を発表した疫学者、ジョアンナ・シェドン氏により実施された調査です。当時、ルテインを含む果物や野菜を高摂取している女性において、加齢黄斑変性(AMD)のリスクが57%減ることがわかりました。シェドン氏はその後、喫煙とAMDリスク増加を関連づける記事を発表しています。

1995

### ルテインが白内障の進行を遅らせる可能性

タフツ大学のK・J・イウム博士は、水晶体内のルテインが白内障へとつながる水晶体蛋白質の酸化を遅らせるとの仮説をたてています。博士によって水晶体内にルテインが存在することが初めて明らかになりました。また、眼球組織内に存在するカロテノイドは、ルテインおよびその異性体であるゼアキサンチンのみであるとの先の研究結果についても再確認しました。研究グループは、ルテインが白内障につながる水晶体蛋白質の酸化を遅らせていると考えています。

1992

### ルテイン研究と白内障

ハーバード大学のスーザン・ハンキンソン博士の研究において、ルテインを5人分週摂取した女性は、カロテンを含む食事を摂った女性よりも白内障リスクが大幅に減ったことがわかりました。

1980-1992

### アメリカ人男女における白内障研究

ハーバード大学医学部においてシェドン博士が行った研究により、ルテインおよびゼアキサンチン摂取量が最も高い女性は最も低い女性に比べて、白内障による摘出リスクが22%減ることがわかりました。また、ルテインおよびゼアキサンチン摂取が最も高い男性においてはリスクが19%軽減しました。