

## 白内障のリスクを軽減するルテインの働きに期待

ハーバード大学の研究者は、ルテインを含む食品と栄養補助食品は生涯にわたり視力の健康状態を良好に保つと述べています。米国臨床栄養研究ジャーナル(American Journal of Clinical Nutrition)において発表された最新研究によると、葉状濃緑色野菜および栄養補助食品の多くに含まれる抗酸化カロテノイド、ルテインとゼアキサンチンは、65歳以上の半数以上が患う白内障のリスクを減らす助けとなるということです。

「白内障は老化の自然現象で、治療法はないと考えている方が多くいます。しかし、ルテインを摂取するなど日々の食事の改善が、リスク軽減に大きな効果をもたらすと研究結果が出ています」とルテインインフォメーション諮問委員会メンバーであるロバート・アベル Jr. 医学博士は述べています。

ハーバード大学の研究によると、ホウレンソウやケール、ブロッコリーなどルテインを豊富に含む食品の消費が多い人は白内障を発症するリスクが低くなっているとのこと。実際、ルテインとゼアキサンチン摂取量が最も高い女性は白内障のリスクが22%減り、男性においては19%軽減されます。

「白内障の初期と診断されても手術の必要はまだありません。今こそ抗酸化物質をどんどん貯えるときです」とアベル博士。ルテインの食品摂取量が不十分な場合は、6mg/日以上を得られるように栄養補助食品摂取を考えましょう。眼のために調剤されたサプリメントには他にも亜鉛やタウリン、通常のビタミンやバイオフィラノイドなどさまざまな有効成分が含まれています。

白内障は眼球の水晶体のにごり部分で、入ってくる光をある程度遮るために物がぼけたり歪んで見え、老齢のアメリカ人における失明の主因となっています。現在、治療法はにがった水晶体の切除のみに限られ、アメリカでは毎年約200万例の手術が行われています。

関連記事: 白内障の症状

出典: THE SCHEPENS EYE RESEARCH INSTITUTE

- 白内障の症状
- 視界が曇る、ぼける、膜がかかっている。
- 色の見え方が変わった。
- 夜間の運転が困難になった。ライトに光輪がかかる。
- 太陽光線または人工光線がとてもまぶしい。
- 眼鏡の処方が頻繁に変わる。
- 物が二重に見える。

以上の症状がひとつでもあらわれた場合には眼科専門医に診断を受けましょう。白内障の診断には一般的な視力検査のみが行われます。