

アイケア研究所レポート

Vol. **15**

〔特集〕

眼にも夏の疲れが出やすいこの時期こそ実践したい！

気になる眼の症状と 食べるアイケア

眼の健康寿命を延ばすために知っておきたい、眼に良い栄養素と食事。

連日の猛暑から解放され、一気に秋の気配を感じるようになった今日このごろ。夏の疲れと急激な気温変化で、体調をくずしがちな時季でもあります。もちろん、夏のダメージを受けた眼においても注意が必要です。まず、眼に異常を感じたら、すみやかに眼科専門医を受診しましょう。

また、眼の健康寿命を延ばすためには、普段の生活の中でアイケアを実践することも大切です。

今回は、とくに「食べるアイケア」に着目し、気になる眼の症状におすすめの栄養素や食材、レシピをご紹介します。

この機会に、カラダはもちろん、眼にもやさしい食生活を心がけてみませんか？



湘南台はた眼科
院長
秦淳也 先生



湘南台はた眼科
栄養士
池田麻美さん

- ① 食べるアイケアが必要な理由とは
- ② 気になる眼の症状とおすすめの栄養素
- ③ アイケア・インタビュー
眼科専門医と栄養士に聞く「食べるアイケア」

眼の症状に応じた栄養指導やレシピ提供を行う湘南台はた眼科院長を取材！
専属栄養士によるアイケアレシピもご紹介します。



メガネスーパー自社開発
による眼のサプリメント
アイラックW SUPER

「アイケア研究所」は、メガネスーパーが中心となり、約800万人の顧客と、医療従事者、眼はもとより健康全般に関わる企業と連携しながら、眼の健康寿命の延伸を目指して最先端のアイケアの提供に取り組んでいます。「アイケア研究所レポート」では、毎日に役立つアイケア情報を皆様にお届けします。

① 食べるアイケアが必要な理由とは

眼のダメージ3大要因とは？

眼のダメージの3大要因といわれるのは、①**紫外線**、②**エアコン**、③**パソコンやスマホ**です。なかでも夏は①と②の影響が強くなりがちです。

<紫外線で眼の老化が進む>

紫外線による眼のダメージは角膜の炎症など眼の表面だけではなく、加齢黄斑変性や白内障など眼の中や奥の病気の原因にもなり、失明のリスクにも繋がりがねません。また、紫外線が体内に入ると、眼はもとより身体の老化と密接に関わる活性酸素（フリーラジカル）が発生しやすくなります。眼は外気に直接触れている臓器のため、活性酸素による酸化ストレスの影響も大きくなります。眼の老化やダメージを防ぐには、夏はもとより、年間を通しての紫外線対策が必要不可欠です。

<エアコンの風はドライアイの原因に>

エアコンの風は、肌を乾燥させるだけでなく、眼の渇きや疲労を感じさせるドライアイの原因にもなります。ドライアイは、眼の表面を保護する涙の量が不足したり、涙の成分が変化する病気で、角膜に傷が付いてしまうこともあります。エアコンの風が直接眼に当たらないよう風向きを変えたり、加湿器や点眼薬などで眼の潤いをサポートすることも大切です。

<パソコンやスマホはドライアイや眼精疲労の原因に>

パソコンやスマホの影響は季節を問いませんが、夏のダメージをさらに加速させる可能性があります。モニターを集中して見続けることによって、瞬きの数が減少してドライアイの原因に。近くのモニターにピントを何度も合わせることで眼精疲労を起こしやすくなるほか、眼の調節機能に支障をきたす「スマホ老眼」も増えてきています。また、身体に有害なブルーライトの影響も注目されており、パソコンやスマホの眼へのダメージは深刻なものとなってきています。使用中は定期的に眼を休める、毎日時間を決めて使用する、こまめに点眼薬を注すといった対策を心がけましょう。



食べるアイケアが必要な理由とは

従来の眼科診療では、何か症状が出た際に点眼薬を注す、薬を服用するといった対処療法が主流でしたが、病気の予防や体質改善という別のアプローチが注目されるようになってきました。老眼についても、眼へのダメージを回避し、健康を心がけることで、その進行を遅らせる可能性が高まることが分かってきました。

近年では、眼に良い栄養素や食材についても研究が進み、具体的なエビデンス（実証）も発表されるようになってきました。眼の健康寿命を目指すためには、規則正しい生活を基本に、眼に良い食生活を心がけることも重要なファクターといえます。

40代以上の老眼世代の方や、スマホやパソコンを多用する若い世代の方など、眼のお悩みに合った栄養素や食材選びも有効です。夏の疲れが出て来るこの時期こそ、食べるアイケアを始めたいものです。



② 気になる眼の症状とおすすめの栄養素 ※代表的な栄養素の一例です。



ほうれんそう



ニンジン



かぼちゃ



ブロッコリー



ハスカップ



かに



いくら



鮭



納豆



オクラ

ルテイン

＜栄養素の特色＞

- ・眼の老化を早める活性酸素を還元する抗酸化作用があります。
- ・スマホやパソコンなどのブルーライトの障害を抑制します。

＜ルテインを含む食材＞

- ・ほうれんそう、ブロッコリー、ケール、ニンジン、パセリ、卵黄など
- ＜このような眼の症状におすすめ＞
- ・黄斑変性症、白内障、スマホやパソコンなどによる眼精疲労など

ビタミンA

＜栄養素の特色＞

- ・眼の角膜を保護する涙の成分の生成を助けます。
- ・光を受容する細胞の形成に作用します。

＜ビタミンAを含む食材＞

- ・ニンジン、かぼちゃ、モロヘイヤ、うなぎ、レバーなど
- ＜このような眼の症状におすすめ＞
- ・ドライアイ、眼精疲労、緑内障、夜盲症など

ビタミンC、ビタミンE ※一緒に摂ると、相乗効果が期待できます。

＜栄養素の特色＞

- ・抗酸化作用があり、眼の老化を緩やかにする働きがあるといわれます。

＜ビタミンCを含む食材＞

- ・ケール、パセリ、ピーマン、キウイ、レモン、ハスカップなど

＜ビタミンEを含む食材＞

- ・アボカド、ブロッコリー、ナッツ類、ひまわり油、ハスカップなど
- ＜このような眼の症状におすすめ＞
- ・白内障、加齢黄斑変性症、翼状片など

アスタキサンチン

＜栄養素の特色＞

- ・眼の調節力を司る毛様体で活性酸素（フリーラジカル）を抑制し、血流を改善することで眼の疲れを軽減すると考えられています。

＜アスタキサンチンを含む食材＞

- ・海藻、さけ、えび、かに、いくらなど
- ＜このような眼の症状におすすめ＞
- ・眼精疲労、白内障、緑内障など

コンドロイチン

＜栄養素の特色＞

- ・眼球や角膜に存在し、潤いを保つ働きがあるといわれます。

＜コンドロイチンを含む食材＞

- ・ふかひれ、軟骨（サメ、牛、豚、鶏）など
- ＜このような眼の症状におすすめ＞
- ・眼精疲労、ドライアイ、老眼など

③アイケアインタビュー

眼科専門医と栄養士に聞く「食べるアイケア」 西洋医学で改善しない眼の症状に対して、 体質改善から取り組もうと思ったのがきっかけです。

湘南台はた眼科は、眼の症状に応じた栄養指導やレシピの提供などを行っているユニークな眼科専門の医療機関です。今回は、院長の秦淳也先生と専属栄養士の池田麻美さんに、眼科診療に「食べるアイケア」のノウハウを採用したきっかけやその内容、おすすめの栄養素や食材、レシピなどについてお聞きしてみました。

眼科診療に、栄養指導やレシピ提供を採用したきっかけは？

西洋医学でなかなか改善しない眼の症状に対して、漢方をベースとした東洋医学という別のアプローチから取り組むことにしたのがきっかけです。栄養士の資格を持ったスタッフも居るので、栄養士の知識と漢方の東洋医学をミックスしたオリジナルレシピを作り、漢方カウンセリングに加えて栄養指導も行えば、より充実した診療になるのではないかと考えたのです。（秦先生）

患者さんの反応は？

とても喜んでいただいています。当院に来られる患者さんは他の眼科で眼の症状の改善が見られず、別のアプローチから改善したいという方が多いのです。例えば、糖尿病で眼に症状が出ている場合は、まず、血糖値を下げなければなりません。体質改善を行うことで眼の症状も改善するというアプローチを始めてみて、改めてこんなに多くのニーズがあったのかと驚いています。これからも、漢方や栄養指導を通じて、患者さんが健康になるサポートができればと考えています。（秦先生）

どのような患者さんが多いのでしょうか？

50歳以上の方が7～8割、男女比は半々くらいです。眼の慢性疾患を持った方、なかでも高血圧などの慢性疾患を持った方が多いです。眼精疲労も老眼世代の方が多いのですが、最近はスマホを利用している若い世代も少なくありません。ただ、ご本人はスマホが原因とは気付いていないケースがほとんどなのです。細かい作業をしている訳でもないのに何故か眼が疲れると来院されるのですが、よくよく話を聞いてみると、スマホを1日に何時間も見ていることが分かるんですね。もちろん、そのような方にも、ご希望があれば漢方カウンセリングや栄養指導を行っています。（秦先生）

今年は猛暑が長引きましたが、秋口に気になる眼の症状は？

瞼裂斑炎（けんれつはんえん）は、要注意ですね。太陽光線（紫外線）が原因で、白眼の部分で黄色く変色して盛り上がってくる症状です。朝夕は、日射しが真横から眼に入るので、とくに要注意です。これが進行すると、翼状片という病気になることがあり、手術が必要になります。また、一般に「流行り目」と呼ばれている、アデノウィルス結膜炎も暑い季節に起こしやすい眼の病気です。結膜炎は、細菌性、アレルギー性、ウィルス性に大別されますが、アデノウィルスは感染した人が触ったものに触れ、感染するので注意が必要です。（秦先生）



秦淳也（はたじゅんや）

- ・医療法人社団 淳友会 理事長
- ・湘南台はた眼科院長
- ・長後小学校学校医
- ・富士見台小学校学校医



池田麻美（いけだあさみ）

- ・湘南台はた眼科 栄養士
- ・同院で、眼の症状に応じた栄養指導やレシピの提供などを行っている。

③アイケアインタビュー

夏のダメージを受けた眼に良い栄養素や食材を教えてください。

紫外線が体内に入ると、さまざまな病気の原因といわれている活性酸素・フリーラジカルが増えます。この活性酸素・フリーラジカルは、白内障や黄斑変性症の原因となることも分かってきました。強い紫外線を受けた眼には、有害な活性酸素を除去する効果のあるビルベリー、ほうれんそう、レモン、魚などがおすすめです。

血行促進作用があり、眼精疲労に有効と考えられるビタミンEが豊富な植物油やアボカド、うなぎ、かぼちゃもおすすめ。キャベツや小松菜、ブロッコリーなどに含まれるビタミンCも紫外線による老化を防ぐ働きがあります。ビタミンEは、ビタミンCと一緒に摂ると相乗効果があるので、ビタミンC豊富な野菜サラダに植物油の入ったドレッシングをかけたり、ナッツをトッピングするのは理に適っていますね。

涙の角膜保護成分の生成を助けるビタミンAも、ドライアイや眼精疲労におすすめ。ニンジン、かぼちゃ、うなぎ、モロヘイヤなどに豊富に含まれています。（池田さん）

眼科医療では、ニンジン、ほうれんそう、ブロッコリー等に含まれるルテインが注目されています。これは、失明原因の上位に挙げられる黄斑変性症の予防にも効果的というエビデンスが発表されている栄養成分です。当院では、患者さんの症状に応じて、ルテインが効率的に摂れるサプリメントをお勧めすることもありますね。（秦先生）

はた眼科監修
アイケアレシピ

ドライアイ対策レシピ ブルーベリー入りニンジンのサラダ



<材料:3人分>

- ・ニンジン…1本
- ・たまねぎ…1/4個
- ・ドライブルーベリー…大さじ1
- ・サラダ油
- ・酢
- ・塩、胡椒
- ・乾燥パセリ

<作り方>

- ①ドライブルーベリーをお湯に浸けて戻しておく。
- ②ニンジンを千切りにして、レンジで1分半～2分間加熱する。
- ③たまねぎをみじん切りにして水に晒し、水気を切っておく。
- ④サラダ油、酢、塩、胡椒、乾燥パセリを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤①～③の材料と④のドレッシングを混ぜ合わせる。

<ニンジンの栄養と効能>

ニンジンは、涙の角膜保護成分の生成を促すビタミンAが豊富。また、漢方では、血を補い、眼と関係の深い肝の働きを高め、眼の濁きやかすみ、視力低下にも良いとされています。

<ブルーベリーの栄養と効能>

ブルーベリーのアントシアニン（ポリフェノールの一種）は、眼の網膜細胞の再生を助ける働きがあり、眼の正常な働きをサポートしてくれるといわれています。また、抗酸化作用を持っており、眼はもとより身体全体のアンチエイジング効果にも期待できます。

③アイケアインタビュー

はた眼科監修
アイケアレシピ

眼精疲労対策レシピ クコの実入りハスカップジュース



<材料>

- ・ハスカップ…1kg
- ・レモン薄切り…5枚
- ・砂糖…500g
- ・水/炭酸水…適量
- ・水…400cc
- ・クコの実…適量

<作り方>

- ①ハスカップに砂糖をまぶし、1~2時間置く。
- ②①の材料に、レモンの薄切りを加えて、鍋で約10分間煮る。
- ③②からレモンを取り出し、ガーゼなどで漉すと、シロップの完成。
- ④グラスに、適量のシロップとクコの実を入れ、水または炭酸水でお好みの濃さに割る。

※ハスカップは、生のは手に入りにくいですが、冷凍のものがネット通販などで購入できます。

※ハスカップシロップは、よく冷まし、煮沸消毒した蓋付きのガラス瓶などに移して冷蔵保存し、できるだけ早くお召し上がりください。

<ハスカップの栄養と効能>

ハスカップは、眼精疲労の元となる疲労物質（乳酸）を分解するといわれるクエン酸、血行を良くするアントシアニン、ビタミンE、ビタミンC、リンゴ酸、鉄分、食物繊維などの栄養素を含んでいます。

はた眼科監修
アイケアレシピ

黄斑変性症対策レシピ ニンジンと乾姜（かんきょう）のスープ



<材料：4人分>

- ・ニンジン…1本
- ・乾姜…0.5g
- ・たまねぎ…1/2個
- ・コンソメの素…2個
- ・バター5g
- ・牛乳…200ml
- ・水…400ml
- ・クコの実…適量

<作り方>

- ①ニンジンとたまねぎは薄い半月切り、たまねぎも薄切りにしておく。
- ②鍋を火にかけ、バターを溶かし、①の材料を加えて軽く炒める。
- ③②に水とコンソメキューブを加え、沸騰したら弱火にして、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ④③を火から下ろし、粗熱を取る。
- ⑤ミキサーに④と粉状にした乾姜を入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- ⑥⑤を鍋に戻し、牛乳を加え、弱火で温める。
- ⑦⑥を器に注ぎ、クコの実を散らす。

※乾姜…しょうがを蒸した後に乾燥させたもの。

<ニンジンの栄養と効能>

ニンジンは、黄斑変性症に有効といわれるルテインやビタミンAなどを豊富に含んでいます。

おすすめ商品情報

メガネ屋が 本気でつくった サプリメント アイラックW SUPER

2つの有効成分
「アスタキサンチン」と
「コンドロイチン」の配合特許を
採用。
さらに、ルテイン・ビルベリー・
ビタミンAを配合！



アイラックW SUPERは、
アイケアカンパニー・メガネスーパーが、
総合的に眼の健康を考えてつくった眼のための栄養機能食品です。

- ・メガネスーパーの新配合 アスタキサンチンとコンドロイチンを採用。【特許第5865242】
- ・アイケアサプリの成分として広く知られているビルベリー、ルテインを配合。
- ・夜間の視力の維持を助けるとともに、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素であるビタミンAを配合。

<富士フィルムのASTOTS採用>

"ASTOS"は、富士フィルム株式会社が製造販売するアスタキサンチン原料の登録商標です。

こんな方におすすめ

寝る前の読書が
細かい作業が億劫になってきた…



眼もカラダも
若々しく健康でありたい…



車の運転をする方

