

最近涙液に着目したサプリメントが発売されました。近年の高齢化、食生活の変化、パソコンやスマホなどのOA機器の普及の増加により、本邦では800万人から2000万人ものドライアイ患者がいると言われていきます。

ドライアイとは、様々な要因による涙液及び角膜上皮の(慢性)疾患であり、眼不快感や視覚障害を伴って定義されています。

ドライアイの要因として、外因としては長時間のパソコンなどによる近業や車の運転、コンタクトの装用、点眼薬(防腐剤)や内服薬(精神安定薬、睡眠薬、感冒薬)の副作用、ストレス、偏食、エアコン、化粧品などがあります。内因としては眼疾病(炎症、外傷、マイボーム機能障害、兔眼、膠原病)リウマチ、シエーグレン症候群)や糖尿病などの全身疾患、加齢などがあります。



症状は、乾燥感、異物感、重圧感、眼精疲労などの眼不快感とかすみ、羞明感、視力低下などの視覚障害があります。

治療としては、頻回の点眼薬、就寝前の軟膏、外科的には涙の流出する涙点を閉鎖し、涙を溜めるための涙点プラグ挿入があります。しかし、環境の要因を改善することは難しいため、満足する症状の改善がなかなか得られません。そのため、サプリメントが自覚症状の軽減に助として注目されています。

いくつかの涙に係るサプリメントを紹介いたします。

® オプティエイドDE

主成分は、①ラクトフェリン(涙の中に含まれるタンパク質で、涙腺構造・機能を維持、加齢性の涙腺機能低下を抑制)、②オメガ3脂肪酸(EPA&DHA)(炎症を緩和、マイボーム腺からの油分の分泌を促進し、眼乾燥感に効果)、③乳酸菌(涙液分泌量の減少を抑制)、他に抗酸化作用を持つルテイン、ビタミンC、ビタミンEなどの目の表面の細胞を育てる栄養素が含まれています。

® バイオティアーズ

主成分は、①ムチン(涙の中に含まれるムコ多糖類で、涙を定着させ、涙の潤いを保持)、②ラクトフェリン(涙液の増加)、③ウコン(涙の構成成分であるミネラルを含む)、他に抗酸化作用のあるカシス種子油(オメガ3、オメガ6)やタラ肝油(オメガ

3)、グリーンティリーフ(ノンカフェインの緑茶葉やマグネシウム(涙の塩分バランスを整える)、ビタミン(A、B<sub>6</sub>、C、D<sub>3</sub>、E)などの栄養素が含まれています。

いずれのサプリメント摂取により、ドライアイの自覚症状が有意に改善したと報告されています。

涙の成分は、98%は水分、その中にナトリウム、カリウムなどの電解質が溶けています。その他2%には、塩分やムチンなどの蛋白質、抗菌作用のあるリゾチーム、ストレスに関連した物質(ACTH、ロイシンエンケファリン)やホルモン(プロラクチン)が含まれています。目薬は、治療には必要ですが、涙に代わるものではありません。涙のサプリメントは、涙の成分を増やしたり、涙を増やす働きをする栄養素を取ることによる、涙の質を高めたり、涙液の減少を防止し、涙に覆われている角膜、結膜を保護することに、少しでも症状が軽減し、点眼の回数が減ることを期待します。

一方、サプリメントの問題点は、効果の発現時期が明確でなく、摂取中断で効果が消失するために長期間継続できるか、他のサプリメントの成分との重複で過剰投薬していないかなどです。



医学博士 川久保 洋 先生

1959年生まれ。川久保眼科院長  
さいたま市立病院眼科医長  
駿河台日大病院眼科外来医長を経て、  
現在に至る。  
駿河台日大病院眼科兼任講師  
日本眼科学会専門医。

# 川久保眼科

眼科、日帰り白内障手術、オルソ・ケラトロジー(角膜矯正療法)、ボツリヌス毒素治療、コンタクトレンズの処方



※JR京浜東北線浦和駅東口よりバス10分。「太田窪」バス停徒歩2分。

■ 診療時間 午前 9:00~12:00 午後 14:00~18:00  
■ 休 診 日 日曜祝日、土曜午後、および第1・2金曜日午後

川久保眼科

〒336-0936 さいたま市緑区太田窪3-8-3  
TEL: 048-885-5422 FAX: 048-885-5422 kawakuboeye.webmedipr.jp