

教えて ドクター

17



サプリメント

国民の健康意識の高まりより
サプリメントの認知が広がった。

サプリメントとは、英語で「補つもの」とか「補充するもの」という意味があり、我が国では健康補助食品とか栄養補助食品と呼ばれています。必要な栄養素は、日常の食事から摂るのが理想ですが、不規則な食生活、加齢に伴って食が細くなり、実際にはどうしても栄養の偏りや不足が起ります。そのために健康補助食品であるサプリメントが役に立ちます。しかし、特定の人が対象でないため、個人差や生活習慣などで効果が異なる可能性があり、摂取量や個々の体質などで副作用がでる例もあります。

眼に関するサプリメント

加齢黄斑変性や視力障害の阻止にルテイン

ルテインは、ほうれん草やブロッコリー

などの緑葉野菜に含まれる黄色の色素で、網膜の黄斑に高い濃度で存在しています。ルテインは、加齢黄斑変性(AMD)の原因となる活性酸素による酸化ストレスと青色光のダメージから黄斑を保護していると考えられています。ルテインを多く摂取している人は、AMDの罹患リスクが低いこと、AMD患者の黄斑には、ルテインが少ないことが報告されています。ルテイン摂取は、AMDの進行や視力障害の阻止に役に立つ可能性が示唆されています。さらに抗酸化ビタミン(ビタミンE、ビタミンC、β-カロテン)と亜鉛を配合したルテインがあります。喫煙者が高用量のβ-カロテンを摂取すると肺がんのリスクがあり、高用量の亜鉛を摂取すると前立腺がんのリスクがあるとも報告されています。AMDは、米国では中途失明原因の第1位、日本では第4位であるため、黄斑に加齢変化を認めた人、AMDによる視力障害が片眼にある人が、ルテインの摂取の適応と思われる。

疲れ目の予防、改善にアントシアニン

アントシアニンは、ブルーベリーやナス、紫いもなどに含まれているポリフェノールの一種、青紫色の天然色素です。暗いところで作用する細胞(杆体)には、ロドプシンという色素体があつて、光の刺激を受けると瞬時に分解され、またすぐ再合成されます。この繰り返しによって光の情報が必要に伝わり、脳に伝わります。効力は、アントシアニンは、ロドプシンの再合成を促進させ、疲れ目の予防、改善の作用があると言われています。その効果はエビデンス(根拠)に乏しく、目にブルーベリーが効くのではないかと先

入観が先行しているのが事実です。薄暗いところで本をよんだり、テレビやパソコンの画面を長時間見続けると、目がチカチカしたり、かすんでしまつたり人が対象かと思われず。

十分な臨床的根拠がない サプリメントが氾濫

サプリメントは、健康食品なので疾患に効果があるという薬効表示は許されていませんので、さまざまな方法で効能効果を暗示することになります。使用者の感想はあくまで各個人の感じ方ですと小さく表示されています。サプリメントで一番大事なことは、医師が根拠のある効果、効能を学会、論文で認知し、どの患者にどのサプリメントが有用なのか情報提供することだと思えます。多くのサプリメントは、効果の十分な臨床的根拠はなく、各個人が自分に必要と思われるサプリメントを選択し、一時的に飲むことが多いのが現実です。しかし、サプリメントの話題に触れ、さまざまな栄養素の効果に関心が向かい、食事、生活習慣にも気を配るようになったことが最大の効果です。テレビ東京の「都市伝説の番組」での最後のフレーズと同じで、「サプリメントの効果を信じるか信じないのかは、あなた次第です」。



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3-8-3-2F

TEL: 048-885-5422 FAX: 048-885-5422 kawakuboeye.webmedipr.jp