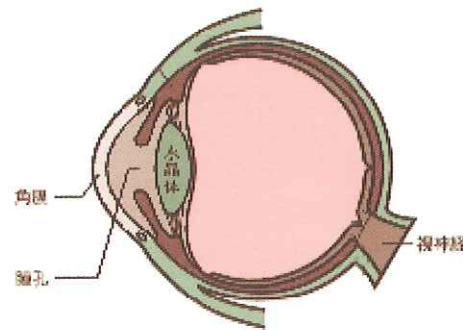


## 特集 白内障

目はカメラによく例えられますが、カメラのレンズに相当するのが水晶体です。正常な水晶体は透明で、光をよく通します。しかし、さまざまな原因で水晶体の蛋白質が変性して、濁ってくる場合があります。これが「白内障」です。

### 主な症状

- ・かすんで見える
- ・明るいところへ出るとまぶしく見にくい
- ・どんなに調整しても眼鏡があわない
- ・ぼやけて二重・三重に見える
- ・暗くなると見えにくくなる
- ・一時的に近くが見えやすくなる



白内障が起きる原因で最も多いのは、加齢です。個人差がありますが、年齢を重ねるにつれて、発症する割合は増加します。また最近では、有害な紫外線による影響、バランスの偏った食生活やパソコンなどの普及による目の使いすぎから、目の老化年齢が若年化しています。

### ●白内障の種類と原因

種類	原因
加齢性白内障	加齢、紫外線、目の使いすぎ、偏食など
全身疾患に合併する白内障	アトピー性皮膚炎、糖尿病など
先天性白内障	風疹など
外傷性白内障	目のけがなど
併発性白内障	ぶどう膜炎など
その他	放射線、薬剤（ステロイド）など



### ●治療

日常生活に支障のない程度であれば、点眼薬などにより、白内障の進行を遅らせることができます。しかし、これらの薬剤は水晶体が濁るスピードを遅くするもので、症状を改善することはできません。

#### ○薬物療法

- ・カリーユニ点眼液、カタリンK点眼液…水晶体を曇らせる蛋白変性をおさえます
- ・タチオン点眼用…不溶性蛋白の増加を抑え、水晶体の透明性を保ちます

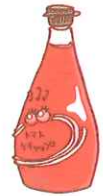
#### ○手術

- ・白内障が進行した場合は、白くなった水晶体を取り除き、人工の水晶体（眼内レンズ）を移植するものが一般的です。現在は技術の進歩により、日帰り手術も可能となっています。

大切な目を守るためにも、定期的な検診を心がけ、異常を感じたら眼科に受診するようにしましょう。（莖田）

## 今月の小ネタ

### トマト ~太陽の恵み~



「トマトが赤くなると医者が青くなる」というヨーロッパのことわざがある位に、トマトは栄養価が高い野菜です。トマトが赤いのはリコピンという色素によるもので、赤色が濃いほどリコピンが多く含まれています。このリコピンは、強力な抗酸化作用があり、老化を防いだり、肌や皮膚を若々しく保つ美容作用、がん予防に効果があると言われています。



### ★リコピン以外のトマトの成分★

- ・ビタミンC：調理してもあまり破壊されない上に一緒に食べた他の食物に含まれるビタミンCも守る
- ・クエン酸：疲労回復、二日酔いにも効果がある
- ・ペクチン：食物繊維で、コレステロールを減らしたり便秘解消にも効果がある
- ・☆その他に高血圧予防になるカリウム、ビタミンB6、血液をさらさらにするピラジンという香り成分や毛細血管を強くするケルセチンなどが含まれている

ミキサーにかけても栄養価があまり変化しないため、トマトジュースにしても効果があります。ただし、体を冷やす作用があるので、冷え性や胃腸の弱い方は食べ過ぎに注意しましょう。（宮本）