

ルテイン情報局の資料集で未来を見つめましょう

日々の食事からの抗酸化物質摂取の不足と加齢黄斑変性 (AMD) の関連性が強まっていることを受け、ルテイン情報局はみなさまに最新事情をお届けするための資料集をつくりました。この資料集はここ数年の間に開催された各種国際眼科学会で提出された情報をもとに構成されています。イギリスの Royal Society of Medicine により行われた学会では、パワフルな抗酸化物質であるカロテノイドが AMD のリスクを軽減することを示す証拠が確認されました。また、2050年までに65歳以上の20%が AMD を発病するとの報告がなされ、効果的な予防策を講じる必要性が強調されました。

眼の健康のための栄養補助食品摂取の参考になるよう、資料集にはルテインの臨床実験結果、Q&A、AMD の基本知識と治療法、ルテイン含有製品リストなどが含まれています。

AMD は先進国における65歳以上の人の失明および視力障害の主因となっています*。これは眼球網膜内の細胞が破壊されたときにおこり、視界の中心部分の損失へとつながり、イギリスでは約30万人がこの病気に苦しんでいます。AMD は大抵の場合、痛みを伴わずに徐々にゆっくり進行し、眼が片方ずつ冒されついには両眼に及びます。AMD は完治することはありませんが、患者が初めに診断されてから実際に視力の損失を認めるまでに最高10年間かかることがあるため、できるだけ早く長期にわたってのケアと予防策を採ることが望ましいとされています。

ルテインは多くの野菜に含まれ、最も効果的な AMD 予防策と考えられています。ルテインは摂取されると正常な視力をつかさどる黄斑に蓄積され、有害な青色光を遮光し、光が網膜後方にある繊細な組織に及びダメージを与えるのを防ぎます。しかしヒトの身体はルテインを生成できないため、ルテインを豊富に含む食事を摂取するか栄養補助食品(サプリメント)を摂ることが必要になります。ルテインはほとんどすべての果物や野菜に存在しますが、特にホウレンソウやケールなど葉状の濃い緑色をした野菜に多く含まれます。ビタミン C や A などのように摂取量の上限は定められていませんが、眼科医と栄養専門家の多くは毎日6mg以上の摂取を奨めています。これはルテインが豊富な野菜とフルーツを毎日5人分以上食べることに相当します。一方、ルテイン含有量が理想的なサプリメントが登場し、ルテインを摂取する簡便な方法となっています。

* Retinal and Choroidal Disease Panel, National Advisory Eye Council, 1984