

## 黄斑変性症



黄斑部にあるルテインが減ってくると視界の真ん中の部分が歪んで見えたり、まったく見えなくなってしまう病気です。原因として紫外線やブルーライト等が挙げられます。ルテインを補充することによって症状の改善データが発表されています。

## 白内障



カメラでいうとレンズの役目をする水晶体にはルテインが存在します。紫外線やブルーライト等の影響で白く濁る病気を白内障と呼び、視力自体が衰えることもあります。ルテインを補充することによって症状の改善データが発表されています。

## 緑内障



眼球内を循環している房水という水分が活性酸素の影響を受けて代謝異常を起こすことが原因と考えられています。眼球内の圧力(眼圧)が高くなり、視神経が障害されてしまう病気です。症状として見える範囲が狭くなります。目に必要な抗酸化成分を補充することによって改善が期待されています。

## 飛蚊症



目の前の黒点やチリのようなものが動いて見える病気です。透明なたんぱく質でできた硝子体が紫外線やブルーライト等によって酸化・傷つき、混濁します。目に必要な抗酸化成分を補充することによって改善が期待されています。

## 近視



毛様体筋の働きが衰えることでおきる屈折異常のひとつで、眼球内に入ってきた平行光線が網膜上の正しい位置ではなく、手前に焦点をむすんでしまう症状です。毛様体筋の働きを良くすることで改善が期待されています。

## 老眼



毛様体筋の働きが衰えることでおきる屈折異常のひとつで、眼球内に入ってきた平行光線が網膜上の正しい位置ではなく、本来の焦点より奥でむすんでしまう症状です。毛様体筋の働きを良くすることで改善が期待されています。

## 眼の構造と眼をサポートする成分

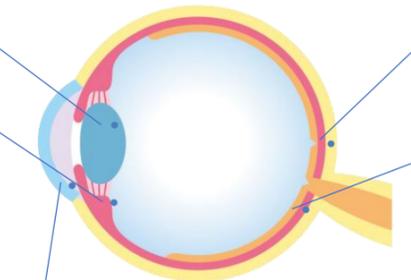
**水晶体(レンズ)** 焦点を調整する。周囲の筋肉と連動して、厚さを変化することでピントを調整する機能を持っています。加齢と共に酸化され、濁ったり傷ついたりします。

**ルテイン・ゼアキサントシン** 水晶体や黄斑部を活性酸素によるダメージから守ります。



**黄斑部** 眼球の最重要器官。網膜の中心部分で「見えるもの」を判断している最重要器官。青色光は黄斑部まで届き、ダメージを与えます。ダメージを受けると視力が低下したりします。また、加齢とともに黄斑部が変性し、視野がぼやけたりかすんだりします。

**網膜(スクリーン)** 映像を脳へ伝達する。視覚的な情報を視神経を通じて脳へ伝達する機能を持っています。糖尿病などにより網膜が炎症を起こします。



**毛様体(ピント)** 水晶体の厚みを調整する。水晶体の厚みを調整して、視覚の焦点をあわせるピント調整機能を持っています。加齢と共に衰え、ピント調整機能が低下していきます。

**クロセチン** 毛様体と角膜の疲労を抑え、ピント調整機能を改善。眼精疲労を予防。



**角膜** 目を表面で守る。角膜は、常に涙で覆われており、目を乾燥や細菌から保護する役割を持っています。コンタクトレンズによる酸素不足で、血管新生が起こります。

**アサイー** 角膜における血管新生を抑えます。また、網膜における光情報の伝達や夜間の視力の向上にも役立ちます。

## ちょっと小話 ブルーライト

ブルーライトとは、私達が見ることが出来る可視光線の中で最も波長が短く強いエネルギーを持っている。太陽光に含まれているのはもちろんのこと、私たちが毎日のように使っているパソコンやスマートフォン、テレビやゲーム機などのディスプレイからも発生しています。ブルーライトに長時間さらされると、目や体に大きな負担をかけるといわれています。

一方で体のサーカディアンリズム(体内時計)をコントロールする重要な役割も担っています。人の目の網膜がブルーライトの光を受けると脳は「朝」と判断し、メラトニンという睡眠をつかさどるホルモンの分泌を抑制します。また、ブルーライトの光がなくなると脳は「夜」と判断し、メラトニンの分泌が活発になり睡眠へ導きます。

夜も明るい環境で遅くまでブルーライトを浴びる生活を続けていると、サーカディアンリズムが乱れてしまいます。日々の体内リズムにも気を付けて過ごせると良いですね。

紫外線やブルーライトの影響は、長い時間を経て色々な症状となっ



## オリーブのおすすめ



生環研ひとみにルテイン・ゼアキサントシンPlus  
30粒 4,320円

- アメリカでの臨床試験実績が豊富にある、FloraGLO®ルテインを1粒に18mg含有
- OPTISHARP®Naturalゼアキサントシンを1粒に2mg含有
- アントシアニンなどのポリフェノールを豊富に含むアサイー配合

＜機能性表示食品＞ 【届出番号：B162】  
ルテイン・ゼアキサントシンには光の刺激を和らげ、眼のコントラスト感度(ぼやけの解消によって、はっきりと物を識別する感度)を改善する機能があることが報告されています。

FloraGLO®ルテインは、抗酸化機能を有し、ブルーライトのような可視光線の高エネルギー波長を吸収する成分であるため、皮膚の健康維持に役立つことが科学的に証明されています。医療機関が推奨するルテイン含有サプリメントにはこのマークが付いています。正しい商品を選んでください。

