

ご家族みんなの元気を応援します！

# 元気ニュース

Genki News

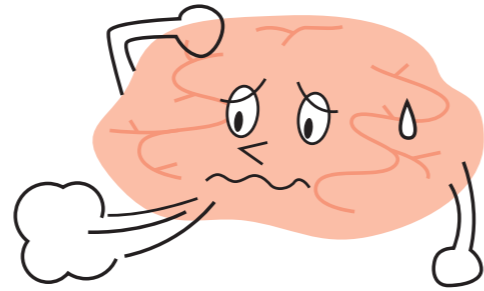
Vol.12

2010.5月発行

たんなる眼の疲れと油断していたら…

## 眼の疲れ じつは 脳からのシグナル!?

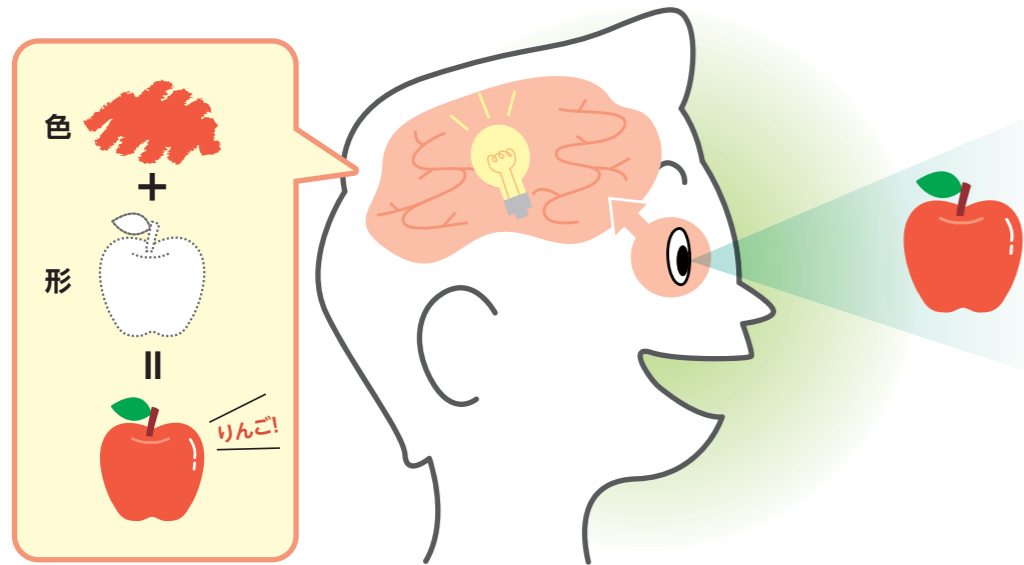
老眼や眼のかすみ、テレビやパソコンの使いすぎによる眼の疲れなど、日常につきまとう眼のトラブルは、現代人に共通する悩みのひとつ。仕方がない…とあきらめていませんか？じつは脳と眼の意外な関係を知ること、日々悩まされていたさまざまな症状を解決できるかもしれません。



現代人の脳は知識と情報を詰め込むことに追い回され、酷使され続けてきています。価値観の多様化は、複雑な人間関係を作り上げ、様々なストレスを生み出してきました。自然界には存在しなかった電波、磁波、光、色、音、震動の氾濫は無意識に人々の潜在下にストレスを発生させ、人体に様々な影響を与えてきたのです。コンピューター社会にあっては、目の酷使が脳の疲れを助長してきました。

脳みそをマヨネーズの容器に例えると、マヨネーズの口から脳みそが球状にしぼり出た状態が目となります。つまり脳と目は密接に関わっていたのです。脳内の排出できない余計な熱が目の充血や涙目を引き起こし、脳内温度を守るために熱を体外に放出させているのです。それをむやみに目薬をさし続けたり、目に起こる症状を押さえ込む治療に終始したりすると、脳内に熱がこもるだけでなく、脳内の血液の循環、配分、質を大きく狂わせてしまう結果となります。

目のすべての疾患は、頭部冷却を行い、脳内温度を下げてあげれば、必然的に症状もおさまってきます。また、目に起こる症状は(充血、ドライアイ、白内障等)は「目を閉じて脳を少し休めなさい」という警告サインでもあります。酷使されて熱を持ちすぎた脳内の内圧が上がり破裂しないように、脳内血管が切れないように、少しでも光を遮断して身体を休めなさいという知らせでもあります。つまり私たちの人体に生じる症状というものはすべて、命を守るための正への対応の姿になるのです。



## 脳の一部が 進化して眼に

発生学的に見ても、眼は脳の一部であるといわれます。眼はとても複雑で高度な仕組みをもつ器官で、脳の一部が発達して伸びてきた部分によって作られています。そのため眼球に異常がなくても、脳のトラブルによって見え方に支障をきたすことがあります。この場合、眼科ではなく、脳神経外科や神経内科の治療を受ける必要があります。

次のページからは脳と眼についての情報をお届けします!!

ほかにもまだある

## 脳と眼に効く有効成分

健康 ちょっと 第11回  
TOPICS カラダにいいお話

### ビルベリー



有効成分 アントシアニン、ポリフェノール

「眼にいい」といわれるブルーベリーですが、有効成分は特徴である濃い青紫の天然色素アントシアニン。ブルーベリーの一種、スカンジナビア半島など北欧に自生するビルベリーは、ブルーベリーに比べて2~4倍もアントシアニンを含んでいます。アントシアニンは視覚伝達物質「ロドプシン」の再合成を促し、眼精疲労を回復させる働きがあります。ビルベリーは昔から北欧では食用として用いられており、ヨーロッパでは立派な医薬品です。

- 疲れ目の予防・解消
- 抗酸化作用
- 眼の健康・視力の維持
- 眼精疲労の予防

### イチョウ葉エキス



有効成分 フラボノイド、ギンコライド

イチョウは世界でも珍しい一属一種の単独種で、生きた化石ともいわれる古代生まれの樹木です。あらゆる環境の変化に耐え、地球上に2億5000年前から生き続けるその驚異的な生命力からヨーロッパでは最強のメディカルハーブと呼ばれ、ドイツやフランスでは医薬品として販売されています。血液の循環がスムーズになり、脳の血流改善や、脳の機能向上、さらには認知症の症状改善にも豊富な実績が認められています。

- 血流改善
- 高血圧、動脈硬化の予防
- 抗酸化作用
- 認知症の症状改善、進行抑制

### 葉酸



葉酸を含む食品

ほうれん草、グリーンアスパラ、白菜、さつまいも など

葉酸はビタミンB<sub>12</sub>とともに造血のビタミンと呼ばれ、赤血球の生成に深く関係があります。葉酸が不足すると赤血球の数が減ったり、間違った遺伝情報を持つ赤血球が作られたりします。その結果、悪性貧血になり、頭痛やめまい、吐き気など様々な症状が出てきます。また葉酸はビタミンB<sub>12</sub>と協力して赤血球を作り出すため、どちらかが不足しても正常な赤血球は作られません。

- 貧血の改善
- 大腸がんの予防
- 脳卒中の予防
- 認知症の予防
- アルツハイマーの予防

### ルテイン



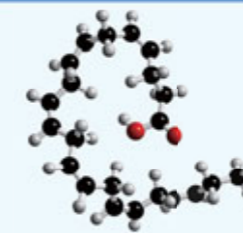
ルテインを含む食品

ケール、ホウレンソウ、ブロッコリー、葉レタス、グリーンピース、芽キャベツ

ホウレンソウやブロッコリーなどの緑黄色野菜に含まれるカロテノイドの一種。植物が光合成を行うための色素で、人間の体内では黄斑部(網膜の中心部)や水晶体などに集まって、眼の働きをサポートしています。白内障・緑内障・黄斑変性症の予防に効果のある成分として注目を集めています。

- 眼の疲れの改善・予防
- 白内障の予防
- 黄斑変性症の予防
- 眼の健康維持・老化防止

### DHA



DHAの効能・効果としては、血液中の中性脂肪値やコレステロール値を低下させる働きがあることから、血液の流れを良くし【血栓の予防や解消】に役立つといったことがまず挙げられます。この血液をサラサラにし血流を良好にすることは、【高血圧】や【動脈硬化】などの予防・改善になり、それが【心筋梗塞】や【脳卒中】などの危険な生活習慣病の予防に繋がることとなります。また、DHAは脳の機能にとっても重要な役割を果たしており、記憶力の低下や認知症の原因にも関係していますし、眼の機能にも大きく影響を与えています。

### 亜鉛



亜鉛はビタミンCとともにコラーゲンの合成に深く関わっており、目の組織細胞である角膜、網膜、強膜などはコラーゲンから構成されています。しかし亜鉛は年齢とともに減少していくため、目の老化が気になりだしたら摂取することを心がけましょう。そうすることで、紫外線からの活性酸素から目をまもる免疫力も安定し、さらには網膜内の黄斑部の老化を防ぎ、失明から目をまもるといわれています。

加齢黄斑変性症への「抗酸化物質+亜鉛」摂取の効果

米国では、米国衛生研究所(NIH)傘下の眼科研究所(NEI)が2001年に、米国で中途失明の主因といわれる加齢黄斑変性症に対して、多めの抗酸化ビタミンと亜鉛の組み合わせが病状の進行を抑え、失明のリスクを低減するということ、しっかりした研究に基づいて発表した。(AREDS Report No.8 スチュアート・リッチャー博士 論)

# 脳の疲労回復や老化防止には イチヨウ葉

がオススメ!

## イチヨウ葉で血液サラサラに!?

飽食・美食・ストレス社会などで現代人の血液はドロドロ。血液の流れが悪くなると十分な酸素や栄養が様々な臓器や器官に届かなくなったり、血管の中にドロドロ血液が粘土のように付着したりして、様々な病気を引き起こします。

そこで、ドロドロ血液にはイチヨウ葉エキスが重要な力を握っているのです。イチヨウ葉エキスは全身に血液や酸素を送る血管系に働きかけ、脳や体の隅々に流れる血液の量を増やすことが研究でわかっています。イチヨウ葉エキスには血液凝固を防止働きがあり、めまいや耳鳴りに苦しむ患者がイチヨウ葉を摂った後、驚くべき改善がみられたという例もあります。耳鳴

りは血行が悪くなったことによる鼓膜の内側や組織の炎症または損傷によつて生じている可能性があります。イチヨウ葉エキスが耳の繊細で複雑な血液循環を促進し、血液が耳の奥にまで流れ込んだことによつて改善がみられたのではないかとわれています。

血行が悪くなると体の動きが鈍くなり、単純な作業でも疲れやすくなります。イチヨウ葉エキスは、血管の収縮をゆるめる体内物質の血管弛緩因子とプロスタサイクリンの分泌を刺激することで、血管系の病気に對して力を発揮し、炎症や過剰な血小板の活動を抑えて血管を保護し、血液をサラサラに流れやすくしてくれる効果があるのです。

## イチヨウ葉エキスの有効成分

### イチヨウ葉エキスの有効成分と主な作用

イチヨウ葉エキスの成分(フラボノイド24%) (テルペン6%)の配合比率で最も高い効果を発揮することが立証されています。

#### フラボノイド類(24%)

- |      |   |                                   |
|------|---|-----------------------------------|
| 成分   | ●ケルセチン<br>●イソケルセチン<br>●ルチン                              | ●ケンフェロール<br>●イソラムネチン<br>●その他約26種類 |
| 主な作用 | ●脳、抹消血管の拡張<br>●血管壁の弾力性改善<br>●活性酸素の除去・発生抑制<br>●神経細胞壊死の防止 |                                   |

#### テルペン類(6%)

- |      |   |                     |          |
|------|---|---------------------|----------|
| 成分   | ●ギンコライドA<br>●ギンコライドJ  | ●ギンコライドB<br>●ピロバライド | ●ギンコライドC |
| 主な作用 | ●血小板凝固・アレルギー因子の作用を抑制<br>●血液の粘りけを改善、サラサラ作用<br>●血流障害の除去<br>●活性酸素を除去し、その害を抑制<br>●脳の記憶の窓口組織(海馬)の萎縮を抑制 |                     |          |



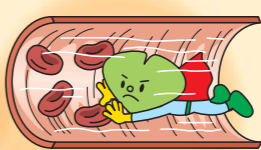
## イチヨウ葉エキスの働き



傷んだ血管の修復・拡張



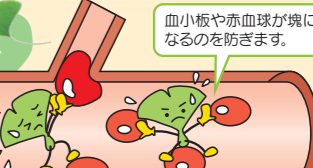
活性酸素の除去・発生抑制



血液をサラサラに血行促進  
・赤血球の変形能を改善する。  
・血小板の凝固を抑制する。



イチヨウ葉エキスのはたらき  
赤血球の細胞膜を強く、柔らかくし、どんな血管も通れるようになります。



血小板や赤血球が塊になるのを防ぎます。  
血液が血管の外へにじみ出るのを防ぎます。

## イチヨウ葉エキスで血液サラサラ3大効果!

## あれっ?と思ったら要注意! 脳の疲労や老化が心身の不調の引き金に!

脳はわたしたちの身体と心をコントロールする司令塔です。重要な器官だけに、脳や脳のまわりの血管が疲れたり老化したりすると、心身に深刻な変調をきたすことになってしまいます。

### うっかり、もの忘れ...

「誰にでもあるある」と流してしまいがちな「うっかり」や「もの忘れ」。これは脳の内部で神経細胞と神経細胞の信号の送り合いがうまくいっていない表れです。脳内の血液循環が滞ったり、記憶情報を伝達する物質や脳細胞の数が減少してしまうことで起こりやすくなります。

### 認知症・アルツハイマー...

認知症は、いったん正常に発達した知能に何らかの原因で記憶・判断力などの障害が起き、日常生活がうまく行えなくなるような病的状態をいいます。原因としてはアルツハイマー病や脳血管障害が8~9割を占めており、長寿国となった日本では、85歳以上の高齢者の4人に1人がアルツハイマー型認知症を患っているといわれます。

### 脳疲労・ストレス...

脳の疲労やストレスは、身体の疲労に比べて自覚が難しいもの。注意力が散漫になったり、もの忘れが激しくなったりするばかりが脳疲労の症状ではありません。脳が疲れると身体全体への指令に狂いが生じ、食事がおいしく感じられなくなったり、わけもなくイライラしたり不安になるなど、心身の異常となって現れることとなります。

### うつ・肥満・生活習慣病...

うつにはストレスや悩みが原因となる心因性うつと、脳内の神経伝達物質に問題が生じて起こる内因性うつがあります。脳内で感情をコントロールして精神の安定を保つセロトニンは、脳疲労が続くと不足状態に陥ってしまい、セロトニン不足がうつ病の原因のひとつと考えられています。また脳疲労はホルモンバランスの変動を大きくし、肥満や生活習慣病になりやすい状態を作ります。

認知症やアルツハイマーが進行すると脳が萎縮してしまい記憶障害などの症状があらわれます。



# 目のトラブル防止には ビルベリー

アントシアニン  
がオススメ!

## アントシアニンで瞳イキイキ!!

アントシアニンとは、青や紫系の色素成分で、抗酸化物質であるポリフェノールの一種です。

アントシアニンの含有量が多いものとしては、ブルーベリーやビルベリー、カシスなどがあります。また、アントシアニンは、主に目の健康維持に役立つということから、ブルーベリーエキスやビルベリーエキスを原料とした健康食品やサプリメントが人気となっています。

アントシアニンの効果についてアントシアニンをはじめとするポリフェノール類には、強い抗酸化力があり、活性酸素を抑制する効果があり、ダメージを受けやすい細胞膜を守る働きがあるといわれています。また、アントシアニンには、免疫力を向上させ

る効能もあるといわれ、動脈硬化などの生活習慣病の予防や改善などの効果も期待されています。アントシアニンの効能の中でも、特に注目されているのが、目の健康を維持する効果です。

アントシアニンには、眼球内の毛細血管を強くして、血流を改善し、目のすみずみまでに、酸素や栄養成分を送り、眼のピントを調節する毛様体の働きをよくし、疲れ目の回復などに効果があるといわれています。

また、アントシアニンには、眼球内の光を感じて、脳に伝えるという網膜内のロドプシンという物質の再合成を促進し、眼精疲労の予防や改善などの効能が期待されています。

## アントシアニンの期待される効能

- 眼精疲労の予防や改善の効果
- 動脈硬化などの生活習慣病の予防や改善の効果
- 活性酸素の抑制による老化防止の効能

## 脳のケアは眼のケアから ほっておけない目のトラブル

脳と眼が密接につながっているからこそ、目のトラブルもまた、身体全体に悪い影響を起こす危険をはらんでいます。気になる症状は放置せず、早めのケアを心がけてください。

眼が疲れたら、目頭を手で押さえ、次に首や肩をコキコキ…。そんな一連の動きは無意識のものでも、ちゃんと理由があります。眼と肩の神経は領域が同じなため、眼が疲れると、その緊張が首から肩へと伝わり、肩まで緊張して頭痛を引き起こすのです。さらに、眼の疲れによって見え方が悪くなると、その画像を処理する脳にもストレスになり、眼や脳のストレスが長引くことでストレスに弱い胃にも影響を及ぼし、胃痛や悪心を招くなど、悪影響が全身にまで広がってしまいます。



### 眼に現れる症状

- 充血する
- かすむ
- かゆい
- 小さな字が読みづらい
- チカチカする
- 乾いて痛い
- まぶたが腫れる

### 体に現れる症状

- 頭痛
- 吐き気
- 不眠
- イライラする
- 肩こり
- 全身がだるい
- 食欲不振



## 放置すれば失明の危険も...! さまざまな眼の病気!

### 緑内障



視野が狭くなる、部分的に欠けるなどの症状がありますが、20年、30年かかってゆっくり進行する場合が多く、罹患に気づかず過ごしてしまうことも少なくありません。失明の危険もありますが、早期発見・早期治療によってその危険を軽減することができます。

### 白内障



眼の中で、カメラのレンズにあたる水晶体が白く濁る病気。自覚症状としては、視界がかすんだり、まぶしくなったり、ものが二重に見えたりします。早い人では40歳代から症状が出始め、80歳代では大部分の人に見られる病気です。最近では手術によって視力回復が可能。

### 飛蚊症



目の前に蚊のような小さい黒い点、あるいは薄い雲のようなものが見える症状。主に加齢にもなる現象ですが、ときに重大な病気が原因となつて生じることがあるので要注意。飛蚊症を自覚したら、まずは眼科医による眼底検査を受けることをおすすめします。

### ドライアイ



涙の分泌量が減ったり、涙の質が低下すると、眼の表面の粘膜がダメージを受けるようになります。症状が軽い場合は点眼薬で緩和させることができますがドライアイが原因で重大な眼病が発症する危険もあるので、眼に異物感や痛みを感じたら、早めに眼科を受診しましょう。