

目のサプリメント⑤



当院ではオンライン資格確認を導入し、マイナンバーカードが健康保険証として使えるようになりました。院内に設置してあるカードリーダーにかざせば、スムーズに医療資格確認ができます。事前に患者さんご自身でマイナンバーカードのオンライン資格の利用申請をさせていただき事をご利用頂けます。

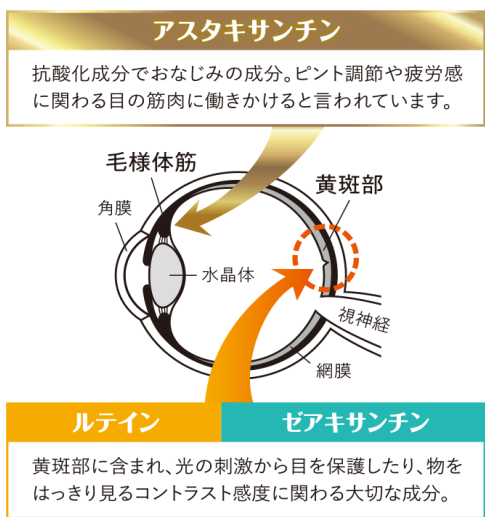
それでは今月のフジタガンカニューズ、前回号から引き続き目のサプリメントの解説ですね。



下の図は「えんきん」の成分の解説、ファンケルの HP から引用ですね。難しい説明が多いような気も…。ルテインとゼアキサンチンが網膜の黄斑部にあるというのは分かりますが…アスタキサンチンは「抗酸化成分である」+「ピント調節の機能を助ける」。ピント調節とは、目の中のレンズ(水晶体)の厚みを変化させる機能の事で、この機能が

低下した状態が老眼という事になります。アスタキサンチンはこの水晶体をの厚みを変化させる毛様体筋の働きを助けると言われています。ちなみにアスタキサンチンのこの話って昔から言われている話です。この「えんきん」で新しく見つかった効果って訳でもないですね。ちょっと分かりにくいんですが「えんきんの効果」の実験データって「曖昧な」データなんですよね。1つが「ピントが合う距離の改善」、もう一つが「肩と首筋の凝りの改善」なんですけど、これって二つとも自己申告的な話なんですよね。凝りの改善って…測定出来ないんですよね。つまり「あー肩揉んでもらったら楽になったわー」って奴で、えんきを飲んで「あー効いた気がするわ」を集計した話なんです。ピント調節の実験も同様で「はい、ちょっとずつモノを近づけて行きまーす！ハッキリ見えた所で手を挙げて教えて下さーい」という測定。ハッキリ見えるかはっきり見えないか？て…曖昧にしか答えられませんよね？折角サプリを飲んだんだから効いているんじゃない？みたいな暗示もあるでしょうし、その日の体調という

か好不調にもかなり左右されそうですから。全く効果が無いとは言いませんが、効果としては限定的と考える方が良くと思います。私は。ちなみに「えんきん」の開発経緯の話はファンケルの HP に解説があります。『えんきん × 開発』のキーワードでググると



と「Health #02 複合成分による「ピント調節力」の向上」というページが見つかります。ご興味のある方はご一読をお勧めします。話がかなり逸れましたが…ふむふむ、なるほどそれはわかりますよね？ピント調節の改善。しかーし…「抗酸化成分」って何でしょうか？「おなじみ」とか書いてありますけど…皆さんおなじみでしょうか？僕はおなじみじゃないですけどね…

で、この「抗酸化成分」つまり「抗酸化作用」については説明が必要なんですけど…ここで C)の話(フジタガンカニューズ Vol.151 を参照)という事になる訳なんです。老化進行を抑制するって…簡単に書きましたけどどういう事？抗酸化作用って一体何なのでしょう？最初に答えから書いちゃうと「抗酸化作用 = 老化進行の抑制」という事なんです。ではなぜ「抗酸化作用 = 老化進行の抑制」という事なのか？ある 1つの仮説として「老化とは身体が酸化し、錆び付いてしまう事」という意見があります。ですから身体が酸化するのを防ぐ事ができれば、老化を食い止めることも可能かも？と。しかし「老化って何なのか？」という研究には様々な意見があると思いますし、この抗酸化の話はあくまでも 1つの仮説というか意見というか。そもそも抗加齢、老化進行抑制が完璧に出来るなら人は不老不死になってしまう訳で…流石にそれは現実的ではないですよ。つまり実験レベル、おそらく細胞レベルでの変化としてこの「抗酸化」をする事は抗加齢に効果があるという実験結果があり、その結果を元に現在の抗酸化作用を持つサプリメントの推奨…という話に繋がるんだと思います。@@@@@

今月のお知らせ

今月のフジタガンカニューズはココまで。結局、最大のポイントは「抗酸化作用って何？」って…「老化進行の予防」の事なんだよ！って事なんです。続きは次号をお楽しみに！

藤田眼科は医療機関の為、今後も院内ではマスクの着用をお願いします。

2023年夏季休診日程

	8/16	8/17~8/24	8/25
AM	○	×	○
PM	○	×	○
	※ ×	・ ・ ・	休診 ○ ・ ・ ・ 通常診療

藤田眼科
エフ・ビジョン(コンタクトレンズ販売)
F-Vision

📞 **042 (645) 0575**
📞 **042 (642) 2911**