

伊藤先生の

街かど診療室

Q & A

### 眼科領域のサプリメントについて

テレビや新聞、雑誌などで、「これは眼に良い栄養剤サプリメントです」といろいろなものがあるが盛んに宣伝されている。昨今、私は眼科医として科学的に証明されているものをお薦めしています。近々、緑内障に対するものも出てくるのですが、その注意喚起として書いておきます。



伊藤 勇

保谷伊藤眼科院長  
大学病院で最先端の眼科医療に携わってきた眼科専門医。地域の医院との連携を積極的に図っている。

その真偽について私は分かりません。ブルーベリーについては、国際的な論文に出会ったことがあります。抗酸化作用はあることから、アントシアニンとして期待できる程度と考えています。ただ、最近サプリメントの会社がスポンサーとなり、論文を発表しているようです。さて、眼科的に証明されているサプリメントといえば、ルテインです。これはプロットコリーやホウレンソウに多く含まれていて、加齢黄斑変性に対して予防効果があり、また血管新生による黄斑浮腫に対しても効果があることがアメリカでの大規模調査や

多くの論文で明らかになっていきます。しかし、気をつけなければいけないのは、ルテインといっても効能が千差万別ということですから。薬事に引っかけられないこともあり、アメリカではサプリメントの70%以上が表記されているものと違ったといった発表もあるくらいです。ルテインに関しては、ケミン社と提携しているものなら、大規模調査に提供していたこともあり、安心です。

☎ 042-439-8123  
西東京市北町 1-6-1  
レッツビルディング 3F  
http://www.itoganka.com/

■科目：網膜硝子体疾患手術、緑内障手術  
白内障手術、眼科一般診療

■時間：水・土曜午後、日曜、祝日は休診  
※緊急手術は随時対応 ※月・金曜午後は予約優先

	月	火	水	木	金	土	日
9:30~12:30	○	○	○	手術	○	○	／
14:00~17:00	検査・診察	手術	／	手術	検査・診察	／	／