

眼とメガネの健康情報

眼の救世主現る!?

ルテインとゼアキサンチン

眼の役割は物を見ることです。物を見るということは、物体に反射した『光』を見るという事になります。太陽や蛍光灯の光が眼の水晶体を通過し、網膜の黄斑部中心窩に達することで映像として『物を見る』ことが出来るわけです。

物を見るのに大切な水晶体と網膜上の黄斑部には、強い抗酸化作用を持つカロテノイド(動植物が持つ黄色や赤色の色素の総称)の一種であるルテインと、ゼアキサンチンがあり、これらが眼を正常に機能させるために必要な働きをしています。

ロック構造で、黄斑変性症と白内障を予防しています。



眼を守るレンズ

このカロテノイドの一種であるルテインですが、ビタミンCなどと同様に体内では作ることが出来ない特殊な栄養素です。なので、ほうれん草やブロッコリーなどの緑黄色野菜、とうもろこしやパパイアなどで積極的に摂取しなければなりません。

ゼアキサンチンは、元々は体内にありますが補給しないと減少します。こちらも緑黄色野菜などで摂取できます。

ルテインやゼアキサンチンは、紫外線やブルーライトなどによって急激に減少します。なぜなら、網膜の中で一番

光が集まる場所である黄斑部中心窩で機能しているのがルテインとゼアキサンチンだからです。



ルテインレンズの勢

そのルテインとゼアキサンチンを保護するために開発されたのが、東海光学から発売された新レンズ「ルティナ」です。このレンズは、紫外線からブルーライトまでの広範囲にわたり強い光をカットし続けて酸化ストレスを軽減します。それによってルテインとゼアキサンチンの減少を抑えて、眼に安心と休息を与える眼病予防としての効果が期待されています。

白内障になると毛玉がかかったように感じるわけは

物を見るためには大切な水晶体ですが、白内障はその水晶体が濁ることによってくもりガラスに似た状態になるので、

『光』に対する感度が著しく低下します。そのため、「運転などで日が陰って来ると怖い」など、周りが薄暗くなる、急激に遠近感や鮮やかさに対する認識があいまいになってしまいます。



白内障初期の方へ

そんな、白内障初期の方に勧めたいのがニコン・エシロール社から発売されたブルーライトクリアコート(BTCコート)です。このレンズコーティ

スタンプコラム

皆さまは、旅行に行った際のご自身への記念品として集めている物はありませんか? キーホルダーや絵葉書など(少し前は提灯やペナントなども)ありますが、私は、観光地にある記念用スタンプを集めています。きっかけは、小学生の頃に旅行先で父親に買ってもらった「スタンプ帳」です。和風の縦書きの冊子で、真っ白い紙に綺麗に押印するのが楽しかったのを覚えています。スタンプは、手軽に集められますし、白い紙さえあ

れば荷物にもなりません。また、インクの色、スタンプの形やデザイン(その場所の印象的な人や名物・建造物などをどれだけ簡素化してあるか)を見るのも楽しみの一つです。集めたスタンプは、旅の記録として観光施設の資料と一緒に保存しています。少しずつ冊数が増えていっております。何年も集めて続けていると、スタンプが置いてありそうな場所を見つけた瞬間が発達するらしく、お目当ての方向へ一直線に向かって行き、いつも周りの方に驚かれています(笑)



スタンプは、手軽に集められますし、白い紙さえあれば荷物にもなりません。また、インクの色、スタンプの形やデザイン(その場所の印象的な人や名物・建造物などをどれだけ簡素化してあるか)を見るのも楽しみの一つです。集めたスタンプは、旅の記録として観光施設の資料と一緒に保存しています。少しずつ冊数が増えていっております。何年も集めて続けていると、スタンプが置いてありそうな場所を見つけた瞬間が発達するらしく、お目当ての方向へ一直線に向かって行き、いつも周りの方に驚かれています(笑)

メガネ作りは、知的で高度な技術の作業です。



ベターなものよりベストなものへ

あなたの目を守る — メガネ専門店



Optical Shop
Nakamura

中山駅前店

〒226-0014 横浜市緑区台村町290
☎(045)931-2499(代) AM10:00~PM8:00
<年中無休> 中山商店街第1・第2駐車場(1時間無料)

鴨居駅前店

〒226-0003 横浜市緑区鴨居1-7-1
☎(045)933-0003(代) AM10:00~PM8:00
<年中無休>

ららぽーと横浜店

〒224-0053 横浜市区港地4035-1(3F)
☎(045)414-2424(直) AM10:00~PM9:00
<年中無休>