



ドクトル伊田のはろほどに... 「生活習慣病とアンチエイジング」

No.19

前回、再生医療の可能性について紹介しましたが、もう一つ将来の医療の柱となるアンチエイジング（抗加齢）について触れたいと思います。抗加齢医療というと不老不死の妙薬を求め、さい昔話を連想しますが、要は、いろいろな手法を用いて老化を科学的に理解することが可能となり、医療に応用して長寿時代の生活の質を高めるのが目的です。生体を維持する組織、器官は日々、外界の刺激によりダメージ（酸化ストレス）を受けますが、回復するシステムが備わっています。これが細胞のDNA修復や酸化防御反応ですが、若いうちには有効でも

徐々に劣化し、システムに限界がきた状態が老化です。加齢や度重なる酸化ストレスに防御反応が衰え、劣悪な環境、有害な生活習慣が作用して、細胞のダメージが加速度的に蓄積した老化組織は、慢性的に炎症が生じて死に至るといえます。一方が常識となりました。長寿と共に生活習慣病大国である日本では、慢性炎症を抑える抗加齢医療が重要な鍵を握るのです。過去1年間で人間ドックを受診し、異常のなかった人は全体の1割にも満たず、生活習慣は悪化しているとのこと。眼科検診では視力、眼圧、眼底写真の読影で異常がないかを調べます。ドライアイ、白内

障、緑内障、糖尿病網膜症、高血圧、動脈硬化性眼底、加齢黄斑変性など眼科疾患は生活習慣病と密接に関連します。すぐに自覚症状がなくても、放置するとやがて視機能に影響します。生活習慣病対策がもちろん基本ですが、「どうしたらよいですか」と尋ねられることが多いので、効果が期待できるものを対比して表にまとめました。参考にして下さい。(院長 伊田 宜史)

生活習慣病対策	眼科疾患				加齢				
	糖尿病	緑内障	白内障	ドライアイ	網膜症	糖尿病	硬化性眼底	高血圧動脈	黄斑変性
禁煙	◎	○	○	◎				◎	◎
食事・飲酒少量(カロリー制限)					◎	◎	◎	◎	◎
睡眠・運動	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
内服薬(抗酸化作用)		△	△	△	◎	◎	◎	◎	◎
サプリメント・漢方(抗酸化作用)		△	△	△		△	△	◎	◎
点眼薬	◎	△	◎	◎					



伊田眼科クリニック

- ・眼科一般
- ・日帰り手術
- ・コンタクトレンズ取り扱い

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30	○	○	○	○	○	○	△
12:30	○	○	○	○	○	○	△
15:30	○	手術	○	○	○	○	△
18:30	○	手術	○	○	○	○	△

【休診日】木・土曜午後
日曜、祝日

TEL 079-556-8600

三田市武庫が丘7-7-4 エムズⅡビル1階 <http://www.ida-ganka.com>

