

第12回例会 2018年9月26日(水) 曇 No. 2870

●ソング＝手到手つないで 進行：工藤 泰副SAA

■卓話■

石部 禎会員

「目のアンチエイジング」

加齢と目の関係ということで、目の病気の8割以上は加齢に関係すると言われています。ドライアイとか白内障、老眼、緑内障、加齢黄斑変性など加齢に伴って発症してくる病気も非常に多いです。病気になる前のアンチエイジングが歳をとるに伴って大事になってきます。最近、健康志向の高まりから多くの健康食品、サプリメントなども宣伝されていますが、中には、根拠が不明のものも多いので何を選べば良いか分からない状態です。患者さんからも「1万円くらいする健康食品を勧められたのだから飲んでも良いか」等、聞かれることもあります。眼科医療領域では病気の予防や進行抑制に効果が証明されているものもありましたので、実証されているものをご紹介しますと思います。

基本的には、有害な光（紫外線や青色光）は、目の中の水分と反応してしまって活性酸素を発生するために目の細胞へ参加ダメージを与えるので良くないと言われています。特に青色光はエネルギーが強くて、目の奥まで届きます。LED、テレビやパソコンの光など人工の光に多く存在していて、目にとっては危険です。目の中のレンズ(水晶体)が濁って来ると、白内障になったり目の奥の網膜に異常があると黄斑変性症という歪みが出てきます。また、硝子体(目の中のゼリー)が汚れて来ると飛蚊症が出てきます。最近はブルーライトカットの眼鏡なども有効です。そして喫煙も

目にとって悪いと言われていています。白内障の危険度も3倍になったり、加齢黄斑変性の危険度も4倍以上と非常に高くなりますので、禁煙をするだけでも目のアンチエイジングには良いと思います。

食生活では、不飽和脂肪酸(DHA・EPA)を多く食べる。飽和脂肪酸は油の多いものは避けると良いです。不飽和脂肪酸を多く含む食品としてはマグロ・イワシ・ブリなどがあります。植物の油では、大豆油、なたね油、サラダ油も不飽和脂肪酸を多く含みますし、エゴマやクルミも多く含んでいます。

その他、目に良い食品としてはビタミンC、ベータカロテン、緑黄色野菜や果物類に多く含まれています。あとは、良く聞くアントシアニンですが、ブルーベリー、ブラックベリーなどに多く含まれています。最近良く聞くようになったのが、ルテイン、ゼアキサンチンなどは、ほうれん草やケールなどに入っています。目の中に光が入ってもルテインが豊富にあるとあまりダメージを受けずに済みます。実際には青色光のフィルターとしての役割があると思っていただければと思います。

また、1日6mgルテインを摂ると黄斑変性の発症リスクが半分以上減少すると言われています。ですが、この量を摂るとなるとほうれん草サラダボール2杯分とかなりの量を食べなくては行けないので毎日は難しいかと思います。ルテインは体内では形成されませんので食事で接種するしかありません。ですので、サプリメントを利用するのも良いかもしれません。

■会長報告■

女優の樹木希林さんが亡くなりました。

昭和五十年前後に小学生だった私はテレビっ子時代に見ていた数々のドラマに出演されていたので非常に印象深い女優さんでした。（当時は悠木千帆）

名作「寺内貫太郎一家」では10歳以上年長の小林亜星さんの母親役でCGも特殊メイクもない時代にかつらではなく髪を脱色し若い手の不自然さを隠すために指ぬき手袋をはめ子供の目にはまさか30台のおばさんが演じているものに見えなかった記憶があります。（ジュリーって悶えるシーンは学校で大流行）

その他、数々の名演を残してきた彼女ですが晩年に「あん」という映画を撮ります。私は原作者のドリアン助川さんを知っている縁もあってわざわざ北上まで鑑賞に行きました。見たことない方のためにちょっと内容をご紹介します。

舞台は辛い過去を背負ってなんの意欲も希望もない中年男が雇われ店長がいるどら焼き屋。そこに手の不自由そうな老婆が現れてバイトに雇ってくれて懇願する。一度はあしらった男だが老婆が持ち込んだ餡を舐めて彼はその旨さに驚く。

男は老婆を雇うことにした。彼女の作った餡で焼いたどら焼きは瞬く間に評判をとり大勢の客が詰めるようになる。だが彼女には秘密があり…
っていう拙い説明ですがこんなお話です。

9/21から全国のイオンシネマで追悼上映されているらしいですが残念ながら北上ではやっていないようです。機会がありましたらお薦めの1本です。また助川さんの本も読むと涙が止まりません。これもおすすめ。

今夜19：30よりNHKスペシャルで「樹木希林を生きる」というタイトルでドキュメンタリー番組があります。そちらも楽しみにしております。

■幹事報告■

1. 当クラブ10月の例会について

10月3日(水)：ホテルメトロポリタン盛岡本館4F「姫神の間」に会場変更

10月10日(水)：第1回特別休会

10月31日(水)：創立60周年記念行事開催のため28日(日)に変更（詳細は改めてご案内で）

2. 10月のロータリーレートは、1ドル=112円

SMILE

☆山地信行会長…娘が仮免許取れました。今の若い方は必須ではないようで彼女も周りに言われて渋々でしたが乗ってみると面白いって言ってます。車屋の娘らしくなってきました。

☆日山健一会員…昨日からめまいが治まらず、メニエール病でした。ストレスでしょうか。

☆工藤 泰会員…休みがちでしたが久々に出席できました。今日の良い天気にはスマイルします。

☆岩井澤昭一会員…今年3度目の岩手山に行ってきました。山の上で81歳の男性(?)と会いました。私もまだまだ頑張って登ります。

☆石杜有慎会員…10月17日県民会館で、フランス・レイオーケストラのコンサートがありますので、お知らせさせていただきます。

出 席 報 告

会員数	37名
出席数	14名
出席率	53.85%
前々回修正出席率	75.86%
9月5日修正出席率	63.97%