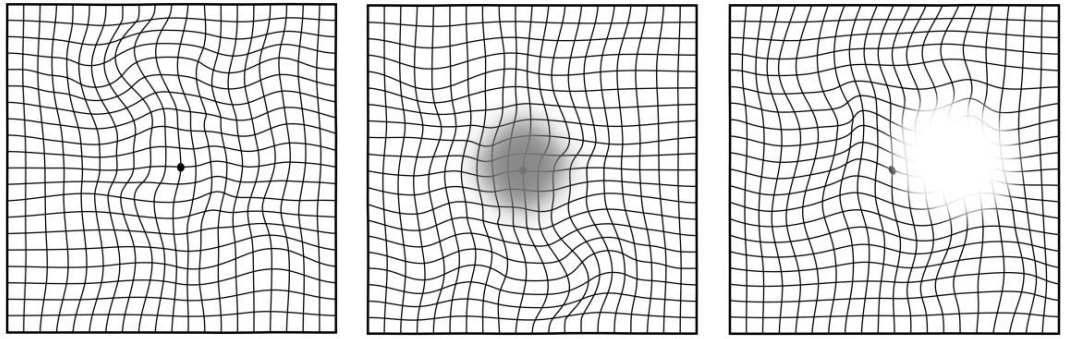
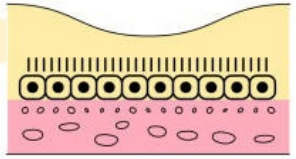
加齢黄斑変性の予防には摂り難いゼアキサンチンをサプリで

加齢黄斑変性の場合の見え方

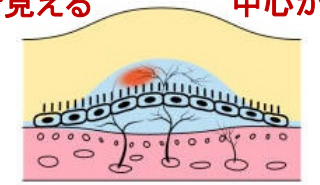


歪んで見える　中心が暗く見える　部分的に欠けて見える

<作成：stnv基礎医学研究室>

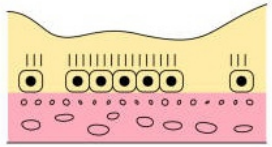


←正常



←滲出型

委縮型→



年齢層	早期加齢黄斑変性の頻度	後期加齢黄斑変性の頻度
50歳代	約16％	約0.1～0.5％
60歳代	約23％	約0.5～1％
70歳代	約30％	約1～2％
80歳以上	約35％以上	約2～3％

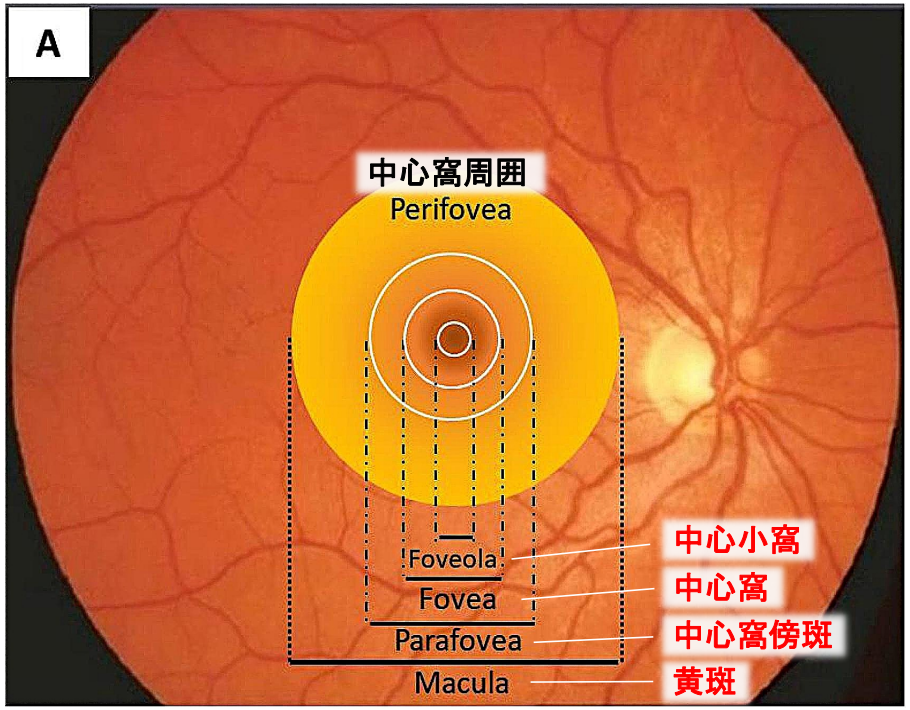
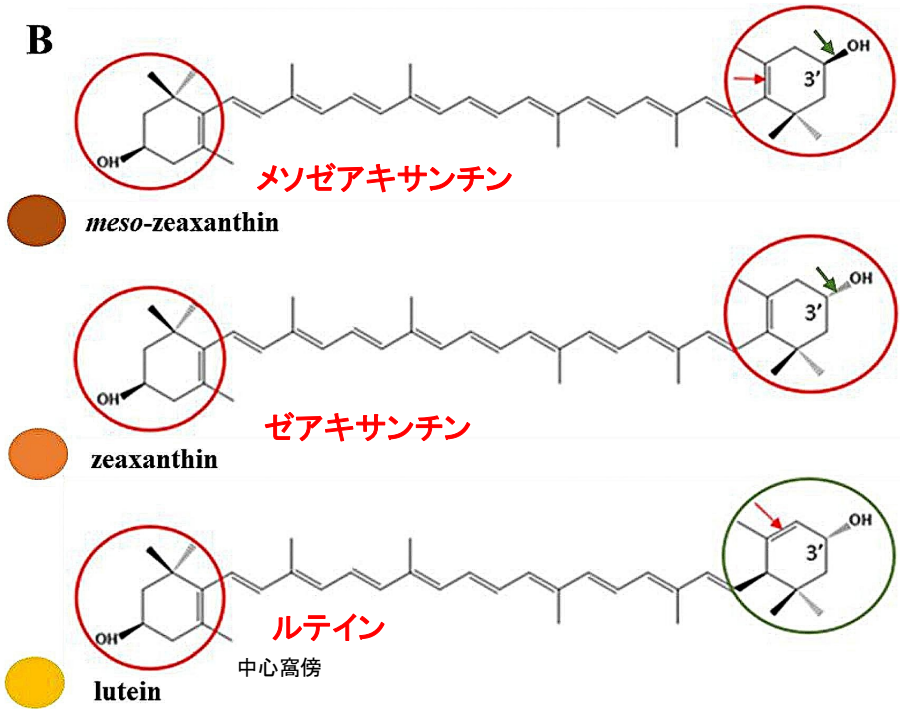
（出典：Copilotの集計による, 2025.11.10現在）

◆早期加齢黄斑変性の頻度は年々高まっており、50歳代でも約16%となっている。

◆これは、網膜の中心にある「黄斑」という部分が、加齢と共に障害され、物が歪んで見えたり、中心部分が暗く見えたりなどして、視力低下を来す。

◆日本人に多いのは滲出型（ウェット型）であり、萎縮型（ドライ型）に比べて発症率が高く、急激な視力低下を引き起こすことが多い。

◆加齢黄斑変性を防いでくれているのが、黄斑部に存在するキサントフィル類であり、最も中心部分にはメソゼアキサンチン、その外周にはゼアキサンチン、更にその外周にはルテインが多く含まれている。

◆メソゼアキサンチンは網膜にてルテインから変換されるが、ルテインとゼアキサンチンは食餌から得る必要がある。特に、光保護効果の高いゼアキサンチンは貴重である。

◆ゼアキサンチンを多く含む食材には、赤・黄パプリカ、とうもろこし、卵黄、ほうれん草、柿、マンゴー、ピスタチオなど。サプリメントがお勧め。