

老眼との上手なつきあい方。

中高年からの一生涯のおつきあい。



近いところを見ると目が疲れる、かすんで見えにくい。また、近くを見ていて急に遠くを見ると、すぐにピントが合わない…。40歳を過ぎた頃から、そんな老眼の初期症状が現れ始めます。老眼は誰もがなる目の老化現象。それだけに上手に老眼と付き合っていきたいものです。そこで、老眼になる原因やその対処法について、谷眼科医院の谷恵美子先生に伺いました。



回答者
谷 恵美子さん
 ●たに えみこ
 神戸大学医学部卒業後、兵庫県立こども病院、済生会兵庫東病院を経て、谷眼科医院を開院。医学博士。眼科専門医として数々の論文を発表する傍ら、小児眼科の治療にも力を注ぐ。ホームページに寄せられた質問とその回答を中心にまとめた「Dr. エミコの何でも訊けちゃう目の相談室」(鶴書院刊)を3月中旬に上梓。

Q なぜ老眼になるのですか？

A 老眼の原因は、主に水晶体が硬くなるためだと考えられています。目がものを見る時、虹彩の付け根にある目の中の筋肉・毛様体筋が収縮・弛緩することで、水晶体の厚さが変化します。水晶体は遠方を見る時、薄く伸び、近方を見る時は厚く縮まります。こうして水晶体の厚みを変えることで、光を屈折させてピントを合わせ、網膜の上で像を結んでいるのです。こうした目の働きを「調節」といい、この調節力は年齢とともに減弱するものの、毛様体筋の筋力は年齢

によってほとんど変化しません。しかし、水晶体は年齢とともに硬くなり、次第に厚さを変えることができなくなるため、これが老眼の原因だとされているのです。

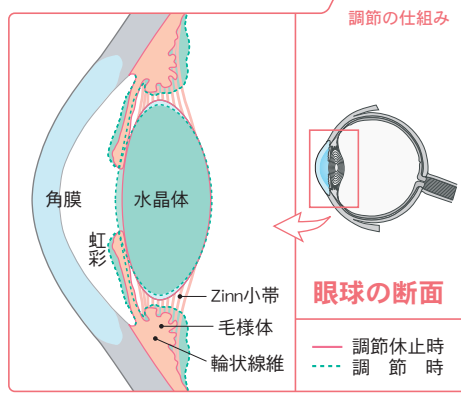
Q 老眼に気をつけたい年齢と、そのチェック方法は？

A 老眼の原因である水晶体の加齢変化は、すでに15歳頃から始まり、65歳頃まで続くと言われています。多少、老眼になる時期に前後はあるとしても、老眼にならない人はいないとされており、平均で45歳前後から、早い人であれば40歳過ぎから老眼の初期症状が現れ始めます。

老眼の初期には、目の奥が痛い、強い眼精疲労、頭痛、肩こりといった症状が現れ、40歳代後半にはこういった症状は減退し、本格的な老眼に移行するといわれています。以前は遠近を交互に見ることで老眼の予防になるという説もありましたが、原因が水晶体の硬化であるため、特に関係はありません。また、目薬も目の疲労を和らげるだけなので、直接的な治療法にはならず、現在のところ、具体的な予防法はないとされています。

老眼になったかどうかのチェック方法としては、30〜40cmくらいの距離で新聞が読めるかどうか、デスクワーク後に遠方の明視に時間

を要するかどうかで、チェックすることが出来ます。また、近視の眼鏡を外すと近くがよく見えるという人や、本を遠ざけると見えるよ



うになる人、薄暗いところで文字が読みにくいのを、「鳥目になったのではないか」と勘違いされる方がいますが、これらの症状も初期老眼の可能性があると見えるでしょう。もし、そのような症状があるようなら、眼科で老眼かどうかの検査を受けてみる必要があります。

スポーツ用かなど、どのような目的で使うのかを眼鏡店でよく話をし、意向を伝えるのが大切です。また、数年前から老眼用コンタクトレンズを使用される方も増えてきました。通常と同じように、ハードとソフトの2種類があり、特にソフトには従来型の2年間ほど使用するタイプのほか2週間で使い捨てるタイプも開発されています。そして、40歳過ぎから眼精疲労に悩まれる方には、軽い調節麻痺剤の点眼を処方する場合があります。また、長時間パソコンの作業をされる方は、1時間程度の作業につき、10分間ほど目を休めて遠方を見る時間を作ることをすすめています。その中でも、特にドライアイの方は、疲れ目の症状がよく見られますので、その場合は一度眼科で涙の量を検査してもらった方がいいでしょう。涙の量が正常よりも少ない場合には点眼による治療をおすすめします。

Q 老眼が進みやすい時期と、いつからはありますか？

A 15歳から50歳まで、調節力はほぼ均等に低下していくため、特に老眼が進みやすいという時期はありません。そのため、急激な調節力の低下がある場合は、老眼以外の病的な原因を考えなければなりません。手術を受けた時や事故によるむち打ち症、または、ある種の薬物の副作用などで調節力が低下することがあるからです。また、少しずつ度が進んでいくため、シニアグラス(老眼用眼鏡)は平均で2年半〜3年ごとに見直すことをおすすめします。

Q 老眼の対処法と、疲れ目解消の方法は？

A 老眼の対処としては、シニアグラスをかけるというのが一般的です。シニアグラスを選ぶ時は、室内のデスクワーク時か、運転用か、

人生80年と呼ばれる今日では、人生の約半分を老眼と付き合っていくかなければなりません。そのためには、老眼の初期症状が現れ始めたら、すぐに眼科医に相談すること。そのうえで、自分のライフスタイルに合ったシニアグラスを選べば、格段に快適さが変わってきます。

眼鏡店にうかがいました。シニアレンズの選び方。

覚えておきましょう

シニアグラスを選ぶときは、眼鏡をよくかけるのはどのような場合かをまず相談してください。シニアグラスには、遠くから近くを見る時に使い、かけ外しのいない「遠近両用」タイプ、室内での作業や家事などに適した「中近」タイプ、デスクワークやパソコン作業などに適した「近近」タイプの3種類のレンズがあります。それぞれ特性があり、使う方の年齢や生活習慣、主な使用目的などの諸条件によって適したものが変わってきます。そのため、そういった条件をきちんと伝えたくて、熟知したプロに自分に合ったものを選んでもらう必要があります。逆にお客様の詳細をあまり聞かないお店は、信用できないといっても過言ではありませんよ。自分に合った眼鏡を使っているかどうかによって、老眼になってからの生活の快適さが格段に変わってくるのです。



西村眼鏡店
 ▽神戸市中央区元町通5-4-11
 2078-341-6819
 午前10時〜午後7時(土曜は午後9時まで) 水曜休
 西村和徳さんは、創業明治11年の老舗の5代目。「メガネは顔の一部。自分に合ったメガネづくりが大切です」

レンズ選択の目安

<p>遠近両用タイプ</p> <p>↑かけはずしのいらないタイプ 手元から遠くまで快適。</p>	<p>室内専用(中近)タイプ</p> <p>↑部屋の中で便利に使えるタイプ 室内での仕事、家事や趣味の時間が快適。</p>
<p>デスクワーク(近近)用タイプ</p> <p>↑手元の視界が快適なタイプ 読んだり、書いたり、パソコンを操ったり。デスクワークを快適。</p>	<p>読書用タイプ</p> <p>↑文字を読むのが快適なタイプ 新聞の文字もくっきり、読書も快適。</p>