

体とこころの通信簿

老眼

目の疲れ 40歳以上なら受診を

目がかすんだり、視界がぼんやりしたり……。40代で何となく目が疲れるようになったと感じる人は老眼が始まったサインかもしれない。老眼に適した眼鏡やコンタクトレンズの選び方も重要だ。

目にはカメラのレンズにあたる水晶体がある。近くを見る時は水晶体の厚みを増し、ピントを合わせる。厚みを変えられるのは水晶体に弾力があるからだ。老化とともに水晶体が硬くなり、形が変えにくくなる。ピントを合わせる調整力が衰えることになる。自覚する年代は人によって違うが、老眼自体は誰にでも起こる現象だ。40〜45歳で始まることが多い。

近視で、遠くに焦点がきちんと合った眼鏡をかけている人は早く気づく。しかし、近視でも眼鏡をかけていない人は、もともと近くにピントが合った状態なので気づきにくい。

東京医科歯科大の大野京子教授(眼科)は「40過ぎで目が疲れる」と思ったら眼科を受診して下さい。最初のころは「細かい字が見えにくい」といった典型的な症状がないことも多い。

目の疲れの主な原因は老眼だが、眼圧が高くなる緑内障など失明につながるかねない病気が隠れていることもある。緑内障は進行するまで気づかないケースも多い。検査で早く見つけて、早期治療につなげることが大事だ。

ほかの病気がなく、老眼と診断されたら、眼鏡の処方箋を作ってもらい、眼鏡店に注文する。見えにくい状態がまんじっていると疲れ

調整力の衰えは進行するため、数年に1度は眼科を受診して必要に応じて作りかえる。

遠近両用眼鏡は遠くから手元まで見えるようにするものだ。遠く、中間、近くと度数を段階的に変える「累進多焦点レンズ」なら一見して老眼鏡とはわからない。

ただ、遠近両用眼鏡をかけても、レンズの下側にある手元用を見る部分を通して手元を見なければ、よく見えるようにはならない。背筋を伸ばして視線を下にずらして手元を見るようにする。

「老眼」あなたは大丈夫?

- ① ☐ なんとなく目が疲れたり、重いと感じたりする
- ② ☐ 近くの細かい字が読みにくい
- ③ ☐ 近くの細かい字を目から離れたほうが読みやすい
- ④ ☐ 近くを見た後に遠くの景色をみるとぼんやりする
- ⑤ ☐ 遠くから近くやその逆の焦点合わせに時間がかかる
- ⑥ ☐ 暗いところで読みにくい
- ⑦ ☐ 目や頭が痛くなることがある
- ⑧ ☐ 肩こりがひどい、吐き気がする
- ⑨ ☐ 目がチカチカすることがある

ドクター大野の診断

40代以上で一つでも該当すれば、老眼の可能性あります。眼科を受診してください。②〜⑥は、近くにピントを合わせる調節力が衰えたことを示します。無理して見続けていると疲れ、⑦〜⑨の症状が出ることもあります。自己判断で目薬を使用する人もいますが、根本的な解決にならないので、眼科でほかの病気がないか調べ、眼鏡の処方箋を作ってもらいましょう

眼鏡選びは、ライフスタイルに合わせることも重要だ。まずは何をしている時間が長く、何を見たのか考えよう。「運転用、読書用など複数の眼鏡を使い分けてもいいでしょう」と大野さん。

コンタクトレンズに慣れている人は、遠近両用のコンタクトレンズという選択肢もある。ひとつは1枚のレンズの中に同心円状に遠用ゾーンと近用ゾーンがあり、眼球の動きで使用部分を変えるタイプ。ほかにも両方のゾーンを通った像が同時に網膜に映るが、鮮明に写った像を脳が選択するタイプなどがある。コンタクトレンズメーカーのメニコン教育研修課の吉田潤さんは「老眼が始まって間もないほうが慣れやすい」という。

(瀬川茂子)

相談 ナビ

日本眼科学会のウェブサイト (<http://www.nichigan.or.jp/public/disease.jsp>) や日本眼科医会が運営する目の健康情報サイト (<http://www.menokenko.jp>) は、さまざまな目の病気やコンタクトレンズの使い方などについてわかりやすく説明している。