

老眼



眼鏡やコンタクトレンズで遠くが見える状態にしたとき、手元が見えづらくなるというのが基本的な老眼の症状です。よく「近眼だと老眼にならない」といわれますが、それは間違い。近視だけでなく、遠視や乱視と老眼との相関関係はなく、加齢によって誰もが老眼になるといわれています。30代くらいから徐々に症状が出始め、40代半ばくらいにかけて老眼が進んでいくのが一般的です。

老眼の主な症状

細かい文字が読みにくい・手元が見えにくい・暗い場所でものが見えにくい・目の疲れ・頭痛・肩こり

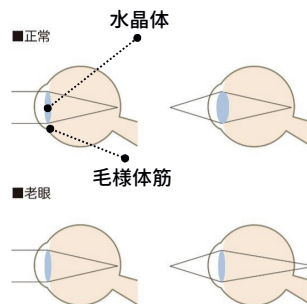
これらのはっきりとした症状が起きる前に、初期の老眼では、夕方、近くを長い間見た後に遠くを見ると、遠くがかすんで見えるという症状が自覚されます。

これは、昼間は仕事などで近くを見ていることが多いので、ピントが近くに合う状態で固まってしまい、夕方には遠くにピントが合いづらくなっているために起きるものです。ほかにも具体的な症状としては、目の疲れ、目の乾きなども挙げられます。

老眼の原因・仕組み

目にあるさまざまな部位の中で、特に老眼に関わっているのは「水晶体」と「毛様体筋（もうようたいきん）」です。

水晶体はカメラでいうとレンズの役割をしている部位で、レンズである水晶体の厚さを調節してピントを合わせるの毛様体筋です。毛様体筋は水晶体を引っ張ったり緩めたりしてピントをコントロールしています。毛様体筋が緊張して縮むと水晶体が厚くなって近くにピントが合うようになるのですが、加齢で水晶体が硬くなって弾力がなくなると、毛様体筋が緊張しても水晶体の厚みが変わらなくなってしまいます。そのため、近くにピントが合わなくなり、手元が見づら＝老眼になるのです。



若くても発症するスマホ老眼

老眼は加齢によって水晶体が硬くなり、毛様体筋が縮んでも水晶体の厚みが変わらず近くにピントが合いづらくなることであると説明してきましたが、10代20代という若い年齢で老眼と同じような症状が起きることも。この背景にはスマホやパソコンの画面を長時間見続けるという生活習慣があり、「スマホ老眼」と呼ばれています。

加齢による老眼と異なり、若い世代のスマホ老眼は多くが回復するとされています。「目のストレッチ」やピント調節をスムーズにしてくれる効果のある目薬を使うことで症状の回復が期待できますが、若い年代のかたで老眼のような症状を自覚したらまずは眼科を受診するようにしてください。



老眼の対処法

- 遠近両用の眼鏡やコンタクトレンズの使用
- 目のストレッチ
- アスタキサンチン、ルテインを含んだ食材
- 目の疲れを取る効果のある目薬
- 寝る前の軽い運動

目を休めよう



スマホ老眼にも効果があり、眼鏡やコンタクトレンズをつけたままでも行える目の運動です。ずっとピントを動かさないことが目には良くないので、長時間近くを見るときは10分に1回程度、視線を遠く（ピントがギリギリ合う距離）まで動かし、ピントが合ったら元に戻す、という動作を意識的に行いましょう。

お元気ですか？

5月



坂出市 愛育会