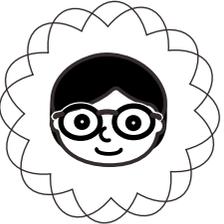


老眼

老眼鏡の 選び方



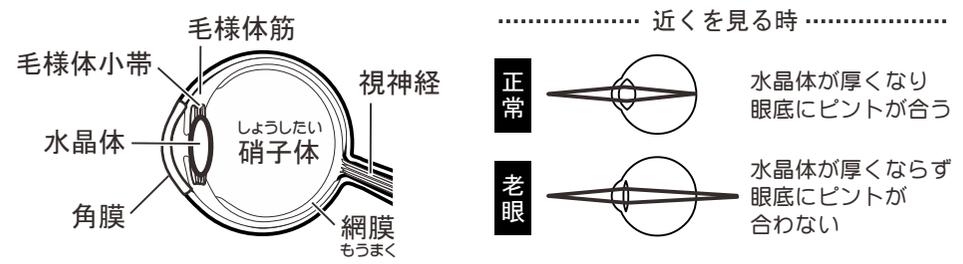
老眼とは



老眼は、年齢とともに現れる視力低下の症状です。
40歳を過ぎて新聞や本などの文字が読みづらいつ感じたら、
老眼である可能性が高いと言われています。

老眼のしくみ

目には「水晶体」という、カメラに例えるとレンズのような組織があり、遠くのものや近くのものにピント（焦点）を合わせる大切な働きをしています。
近くのものを見る時は、毛様体筋もうようたいきんの働きにより水晶体を吊り下げている毛様体小帯がゆるみ、水晶体の厚みが増してピントを合わせています。しかし年齢とともに毛様体筋が衰え、水晶体は硬くなり、水晶体の厚さを変えることができなくなってきます。
そのため、近くのものにピントを合わせにくくなるのが老眼です。



老眼と遠視の違いは

老眼と遠視は、どちらも近くが見づらい視力障害です。
症状が同じでも、その原因はまったく異なります。

- ★老眼
水晶体の弾力性が低下し、水晶体を厚くすることができない調節機能異常のため、近くにピントが合わなくなり、近くが見づらい。
- ★遠視
眼軸長※が短く、網膜の後ろでピントが合う屈折異常のため、近くが見づらい。



宣 言
明るい笑顔 すぐ返事 伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



老眼の症状

近くのもの
ぼやけて見づらい

少し遠くに
離すと見える

新聞や辞書などの小さい文字を
読む時、目から離さないと
読みづらくなった

薄暗い場所だと
よく見えない

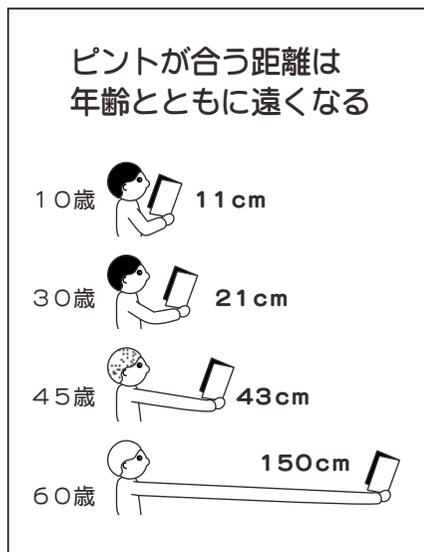
少し暗くなると、本などの
文字が読みづらい

目がかすむ
ことがある

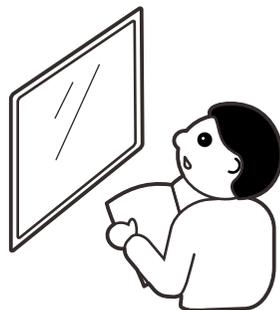
本などを読んでいて、ふと外を
見ると景色がぼんやりして見え、
じっと見ているとだんだん
はっきりしてくる

◎高齢の方だけとは限らない

長時間の読書・パソコン・スマートフォンなどで目を酷使していると、水晶体の厚さの調節を行なう毛様体筋に負担がかかり、老眼と同様の症状が起こることがあります。



年齢と数値は個人差があります。



老眼かなと思ったら

眼科専門医の診察を受けて処方せんをもらい、
眼鏡店で老眼鏡を購入する

眼科ではきちんと検査した上で、老眼による視力低下であるとの診断をします。本人は「老眼だろう」と思っている場合でも、他の病気による視力低下が隠れていることもあります。

 白内障・緑内障・眼底出血などの重大な病気が隠れている場合があります。

また、度数の合わない老眼鏡は、眼精疲労・偏頭痛・肩こり・腰痛に至るまで数々の症状を引き起こす場合があります。

 眼鏡店で検眼し、老眼鏡を作ることもできますが、初めて購入を検討する際は眼科医の診察を受けることをおすすめします。

このようなことは控えましょう

×老眼鏡を使わず、目を酷使する

近くが見えづらい症状をそのままにしておくと無理な姿勢で見ると目が疲れやすくなり、毎日の視生活にストレスを感じるなどの弊害が生じます。また、老眼の度数が強くなってから使い始めると、慣れるまでに時間がかかります。

×度数を自分で判断して老眼鏡を購入する

結果的に合わない場合もあり、目に悪影響を与える可能性があります。

×少し強めの度数の老眼鏡を使う

老眼はだんだん進行するからと言って、今現在の状態より強めの老眼鏡を使うと、疲れ目や不調の原因になりかねません。



老眼鏡の種類と選び方

ご自身の症状とライフスタイルに合ったものを選びましょう



近用単焦点眼鏡

「そろそろ老眼かな」と思う時、最初に購入することが多い老眼鏡が近用単焦点眼鏡です。

老眼鏡の既製品として大量生産され、手軽に購入できる眼鏡で、レンズは近くの一定の距離のみにピントを合わせています。

適しているのは

本や新聞を読んだり、手紙や書類を書くといった、30cm前後の距離に視点を合わせる場合です。

手元の視野が広く、読書などに適しています。遠くや中間のものを見る時はぼけてしまうため、中距離や遠距離を見る場合には眼鏡を外す、または遠近両用など別の眼鏡にかけかえる必要があります。

仕事や趣味などで長時間近くを見る場合は、既製品ではなくご自身に合わせた近用単焦点眼鏡を作ることをおすすめします。



近用ワイド眼鏡

「近近両用眼鏡」とも呼ばれ、手元だけでなく少し離れた所までの範囲をカバーすることができる眼鏡です。

適しているのは

手元の資料を見ながら同時にパソコンのキーボードやモニター画面に視線を走らせる、デスクワーク特有の目の使い方などです。

近用単焦点眼鏡と同様に、中距離や遠距離を見る場合には眼鏡を外す、または別の眼鏡にかけかえる必要があります。

近用単焦点眼鏡を使っていて「パソコンなどのデスクワークが多く、目が疲れやすい」という方は、近用ワイド眼鏡を試してみる価値があります。

老眼鏡の種類と選び方

ご自身の症状とライフスタイルに合ったものを選びましょう



中近両用眼鏡

「屋内用眼鏡」「室内用眼鏡」とも呼ばれ、屋内の3~4m程度の範囲がよく見える眼鏡です。

適しているのは

室内でテレビを見る・掃除をする・料理をする・資料を見ながらホワイトボードやプロジェクターを見る・カラオケでモニター画像の歌詞を見るというような、視点の動きが多い場合です。

室内にいる場合には、かけかえる頻度は少なくてすみませんが、遠くを見る時や外出時は眼鏡を外すか、遠近両用などの眼鏡にかけかえる必要があります。



遠近両用眼鏡

遠近両用眼鏡はレンズの上から下にかけて、遠用→中間→近用と度数が徐々に変化する仕組みになっています。

適しているのは

スポーツやドライブなどの遠方を見る時に加えて、テレビを見る・パソコンや読書をするなど様々な場面で活躍し、眼鏡のかけ外しが不要となります。

レンズの上と下では度数が異なるため、使い方に慣れるまでに少し時間がかかります。また、近くを見る時の視野が狭く、レンズの下方を見る際に目や首の姿勢に無理が生じることから、読書やパソコンなど、近くを見続ける作業にはあまり適しません。

●遠近両用眼鏡には様々な種類がある

中近重視タイプ

手元の視野が広がっていて、読書やパソコンなど手元を見る時間が長い作業に適している。

遠用重視タイプ

遠くの視界がより広く見えて、ドライブなどに適している。

自分に合う老眼鏡を使う

一般的に老眼は年齢とともに進行します。老眼鏡はおよそ2～3年で合わなくなってくるので、定期的に眼科を受診して検眼し、老眼鏡の度数を変えていくことが必要になります。また、機能が異なる複数の老眼鏡を持ち、シーンに合わせて使い分けるのも1つの方法です。快適な生活を送るために、自分の症状とライフスタイルに合わせた老眼鏡を選ぶようにしましょう。



「老眼鏡」と「老眼用コンタクトレンズ」があります。両方を併用し、使用する場面で使い分けるのもよいでしょう。

老眼の治療

老眼は白髪と同じような老化現象であり、現在では元の状態に戻す治療法はないと考えられていますが、ある程度の視力回復を期待できる最新の治療法はいくつか注目されているようです。

老眼治療の手術について

近年は老眼治療の手術を行う医療機関も増えていますが、まだ一般的ではありません。多くは老眼の症状を改善・回復させるのが目的で、治療を受けても加齢とともに老眼は進行するため、数年後には再び近くが見えづらい症状が出る可能性が高いと言われています。手術を希望する場合は、事前に専門の医師からよく説明を聞き、十分に検討しましょう。

手術の一例

- 遠近両用眼内レンズ
白内障と老眼を同時に治療する人工水晶体を入れる
- 伝導性角膜形成術
角膜の外側に高周波エネルギーをあて、角膜のカーブを変える
- アキュフォーカス
角膜にリングを入れ、ピントを合わせやすくする
- モノビジョンレーシック
レーザーで角膜を削り、片目は遠くを、もう片方の目は近くを見やすいように視力調整する

記載した手術は、現在は健康保険適用外です。

目の健康を保つ



加齢による視力の低下を完全に防ぐことはできませんが、食事や運動などの生活習慣に配慮することが全身の健康を保ち、目の老化を遅らせることにつながります。



目の健康によいと言われる栄養素と、目のトレーニングの一例を紹介します。

目の健康をサポートする栄養素

栄養バランスのとれた食生活を心掛け、老化の原因である酸化を防ぐ作用があると言われているビタミンや抗酸化物質を摂る

【ビタミンA・B1・B2・C・E】

レバー・豚肉・ウナギ・緑黄色野菜・ナッツなど

【ルテイン】

ほうれん草・ブロッコリーなど

【コエンザイムQ10】

イワシ・サバ・ウナギ・牛肉・豚肉・豆製品など

【アントシアニン】

ブルーベリー・黒豆・赤ワイン・紫芋・あずきなど

【DHA】

イワシ・サンマ・マグロ・カツオ・サバ・アジ・ブリなど

【コンドロイチン】

オクラ・納豆・山芋・ウナギ・フカヒレ・スッポンなど

目のトレーニング【眼球ストレッチ】

1日2～3セットが目安です

【目だけを動かすストレッチ】

背筋を伸ばし正面を見て、顔は動かさず上下左右それぞれ2秒間ずつ見る。



【まばたきストレッチ】

まずは目を5秒間ほど思いっきり閉じて、その後1秒おきに軽くまばたきを10回する。



【眼球を回すストレッチ】

目だけをゆっくり大きく左回りで2回、右回りで2回、ぐるぐると回す。



目の状態や老眼の進行度には個人差があります。全ての人に効果が現れるわけではありません。