

眼のコラム第5回は老視についてのお話です。

### 老視とは

加齢により目のピント合わせをするレンズの役割をする水晶体の弾力性が低下して調節力が弱まったために、近いところが見えにくくなる状態です。40歳前後から始まり、誰もがなる眼の老化現象の一つで、俗に老眼といわれているものです。



### 調節力と症状

目は光を屈折させるレンズの役割をする組織で多く構成されています。なかでも角膜と水晶体は光を屈折させる力が非常に大きい組織です。

水晶体の周りの筋肉は水晶体の屈折力を状況に応じて変化させる役割(調節)を果たしており、特に近くのものを見ようとするときは屈折力が大きくなるよう水晶体の厚みが増加します。私たちの目はこのような調節を自動で行っています。

若い人ほど調節力が大きいのですが、この力は加齢とともに減少してきます。

無理して近くにピントを合わせていると疲れてしまい、目のかすみだけでなく、肩こりや頭痛が起こることもあります。また、明るいところでは見えるのに、薄暗い見えにくいのも特徴です。

小さい字は、少し遠くに離すと見やすいなどの症状を自覚します。

### 矯正・治療

水晶体の弾力性のピークは幼児期で、後は低下していきます。

40歳前後の場合、近くが見づらいのを我慢すると、疲労が深くなるため、自覚症状を感じたら、眼科の診察をうけることをおすすめします。

老視は進行するので、初めに作った老眼鏡が弱くなったと感じたら、その都度検査を受けて作り直していく必要があります。

近方の見え方にさほど不自由がなければ、今お使いの眼鏡やコンタクトの度数を調整することで、近くが若干見えやすくなることもあります。

- 老眼鏡は近用専用の眼鏡。  
老眼鏡使用時は遠くが見えづらくなるので、近くのものを見る際に限定的に使用される。
- 遠近両用眼鏡は、遠方用と近方用とで眼鏡を使いわける不便さを解消した眼鏡。  
一つの眼鏡で遠近が見えるので便利であるが慣れるまで視野が揺れて感じたり、階段を踏み外しやすくなったり、目が疲れやすくなったりする場合がある。  
また視野が狭くなる欠点もある。



最近、遠近両用のコンタクトレンズも販売されており、矯正方法の選択肢が増えました。

※調節する際の眼の負担をかけないように眼科医に受診して、その人の調節力に合った視力矯正をして下さい。

調節力は年々変化しますので、定期的を受診して下さい。

当院では遠近両用眼鏡、遠近両用コンタクト処方を行っておりますので、ご相談下さい。