

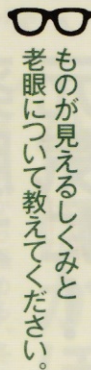
Part 1 ものの見え方が変わった!

40歳代からすすむ、老眼。

近くのものを見ると目が疲れる、ピントが合わせにくいといった症状が現れたら要チェック。老眼初期から目をケアすることが大切です。症状や治療法などを灘区の谷眼科医院院長の谷恵美子さんにうかがいました。

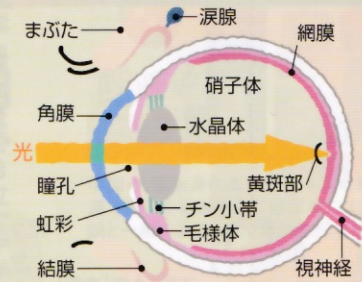
近くを見ようとする時は、水晶体を支える毛様体筋が緊張し水晶体を厚くさせ、遠くを見る時は毛様体筋の緊張はなくなり、水晶体は薄くなります。このピント合わせの働きを調節といい、調節力を働かせない状態を「正視」といいます。網膜より前に焦点を結び

A **ものが見えるしくみと老眼について教えてください。**
目でものを見るときは、色や形を光の情報として取り入れ、水晶体を通して網膜で像を結び、その情報が視神経から脳に伝わり、映像として認識されるしくみになっています。



眼の構造

眼の仕組みはカメラに例えられる。角膜から入った光はカメラのレンズに相当する水晶体を通り、フィルムに相当する網膜に像を結ぶ。その情報が視神経を通じて脳に伝えられ、映像として認識される。

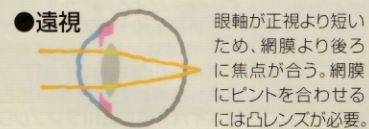
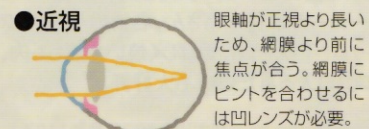
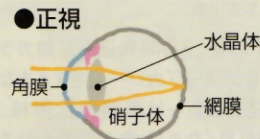


A **原因や症状の特徴を教えてください。**
老眼の主な原因は、水晶体の中身の核が硬くなることだと考えられています。このため、近

状態が「近視」、網膜より後ろに焦点を結ぶ状態が「遠視」です。加齢に伴って調節力が弱くなることを老眼（老視）と言います。老眼は病気ではありませんが、誰にも起こる目の症状です。40歳代から近くを見る作業で目が疲れる、ものが見えにくくなるなどの症状が現れることが多く、生活環境や目的に応じて目のケアをしたり、眼鏡やコンタクトレンズを用いたりなどの対処が大切です。

ものの見え方

水晶体の厚みを変えず、ぼーっと遠くを見ている時（調節力を働かせていない時）、光が網膜に像を結ぶ状態を正視といい、成人で正視の人の眼球の長さ（角膜から網膜までの距離＝眼軸）は24ミリとされる。



くを見ようとしたときに、毛様体筋が緊張しても水晶体が厚くならず、ピントを合わせにくくなるのです。水晶体の核の硬化は40歳代に始まり、60歳代で大きく進み、その後はあまり変化しません。現在では目を酷使した結果ということではなく、自然な老化の過程だと考えられるようになっていきます。

老眼の初期症状の自覚は人によって異なりますが、夕方や暗い室内で見づらくなる、小さい字が読みにくくなる、ピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状がみられます。無理をすると目の疲れや肩凝り、頭痛などを引き起こす場合もあるので早めの対処を。

近視の人が老眼になるのが遅い



＼教えていただきました！／

谷眼科医院 院長 谷 恵美子さん

たに・えみこ / 神戸大学医学部卒業後、神戸大学附属病院にて眼科研修。1985年兵庫県立こども病院、1987年済生会兵庫県病院、1988年国家公務員等共済組合連合会六甲病院勤務。1995年谷眼科医院を開院。医学博士、日本眼科学会認定眼科専門医、日本角膜学会角膜専門医、ドライアイ研究会会員。兵庫県眼科医会常任理事。ミント神戸での暮らしいきいき講座「すっきり視力をいつまでも」ほか、講演、セミナーなどでも活躍。http://www.taniganka.com/



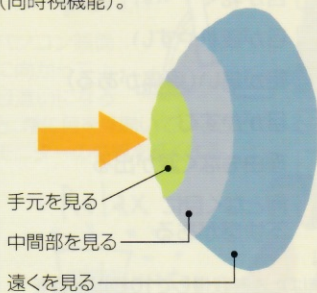
老眼の初期症状をチェックしてみよう

- 薄暗いと見つらくなる
- 小さい字が読みにくい
- ピントを合わせるのに時間がかかる
- 目が疲れやすい
- 肩凝りや頭痛がする

遠近両用コンタクトレンズのしくみ

ソフトコンタクトレンズの場合
～中心が近用の例～

中心の近用ゾーン～中間ゾーン～周辺の遠用ゾーンが同心円状に配され、レンズを通してそれぞれの情報が同時に脳に送られ、脳が見たい方の像を選択している(同時視機能)。



※ハードコンタクトレンズの場合は、レンズの中心部から周辺部にかけて遠用～中間部用～近用の光学ゾーンが配され、同時視機能と、近方視時に視線を下げた際の交代視機能がミックスされている。

① 気をつけなければならぬのは、両眼がすすんで見えにくくなる白内障との区別です。白内障では水晶体が膨らみ近視化する



日常での注意や予防、治療法を教えてください。

と言われることがあります。老眼になっていない訳ではなく、調節をしていない状態である程度近くピントが合っているため、老眼を自覚することが正視や遠視の人より遅く感じるようです。遠視の人は遠くを見る時にもある程度毛様体筋を緊張させているので、老眼になると手元を見るのにさらに緊張させなければならなくなり、より強く老眼を自覚することになります。

ことが多く、かえって手元が見えやすくなる場合があります。また、視野が狭くなる緑内障にも注意が必要です。40歳代以上で気になる症状があれば、まず眼科を受診し、老眼以外に目の病気がないかを見極めることが大切です。老眼の原因である水晶体の変化は、加齢以外にも紫外線、喫煙、糖尿病、副腎皮質ステロイドの影響が知られ、それらを防ぐことも老眼や白内障予防につながります。

初期の老眼で調整力の残っている時期には、毛様体筋の緊張により起こる調節性眼精疲労を予防する方法がいくつか報告されています。ペリー類に含まれるアントシアニンは視細胞の再生促進作用があることが多く、かえって手元が見えやすくなる場合があります。また、視野が狭くなる緑内障にも注意が必要です。40歳代以上で気になる症状があれば、まず眼科を受診し、老眼以外に目の病気がないかを見極めることが大切です。老眼の原因である水晶体の変化は、加齢以外にも紫外線、喫煙、糖尿病、副腎皮質ステロイドの影響が知られ、それらを防ぐことも老眼や白内障予防につながります。