



いわて医療通信 老眼

## 老眼と上手く付き合う

読書している時にピントが合いにくく、少し遠ざけると見やすくなるような症状はありませんか。私たちの目はカメラのレンズである水晶体と、見たい場所にピントを合わせる毛様体筋もうようたいきんによって自動にピントが合うように調節されています。加齢に伴い水晶体は硬くなり、毛様体筋の機能低下することによりピントを手元に合わせる調節力が衰えます。これを老視(老眼)と言いい、35歳から40歳ごろから始まります。

老眼の治療の主は眼鏡で

近くを見る眼鏡をかけると、遠くを見る眼鏡をかけることにより調節力を補います。眼鏡にはいろいろな種類があります。眼鏡は近くをみるだけのもの(いわゆる老眼鏡)、遠くと近くを見るもの(二重焦点レンズ)、遠くと中間距離と近くを見るもの(三重焦点レンズ)、遠くから近くに徐々に変化させていくもの(累進焦点レンズ)があります。三重焦点や累進焦点レンズは近くも遠くも見えて便利なような気がしますが、眼鏡のピントが合う範囲が狭く、特性を知らないで見にくい眼鏡になります。それぞれ利点、欠点を知った上で生活様式に合う眼鏡を作成されるといいかと思えます。

iPadなどのタブレット

眼鏡の他に老眼用のコンタクトレンズも販売されています。白内障の手術を考えられている方には、多焦点眼内レンズたしやうてんがんないという、近くと遠くにピントを合わせることでできるレンズもあります。しかし一般的な単焦点眼内レンズたんしやうてんがんないに比べ、見え方の質が少し落ちる場合がありますので眼科でよく相談されてください。その他に拡大鏡やルーペ、iPadなどのタブレットも老眼に対して良い道具です。タブレットでは見にくいと思った場所の写真を撮り、写真を拡大すれば細かい文字まで読めます。身近にある便利な物をどんどん活用していきましょう。

眼科 池田千花