



いわて医療通信

【加齢に関連する眼の異常】

3. 老眼・老視

狭い意味での老眼は「近くのものが見えにくくなること」です。広い意味では老人の眼、とくに加齢による見えにくさ全般を示しているようです。例えば、暗くなると見えにくく、視野が狭くなるように感じることも広い意味では老眼の症状の一つと考えられます。

若い時の水晶体はとも軟らかく、眼の中で厚みが変化することで遠くや近くにピントを合わせる仕組みになっています。水晶体が硬化すると厚みが変化しにくくなり、日常生活において、まずは近くが見えにくいことに気が付きやすいようです。

老眼の初期は長い時間近くを見る、または細かい作業をすると眼が疲れ、ときに頭痛や肩こり・眠気・吐き気に見舞われるようになります。細かい文字がまだ見えていても、近くにピントを合わせることが眼の中の毛様体筋という筋肉に負担をかけ、遠視の老眼の場合には眼鏡の度数を強める必要があります。ただし、近視・遠視とも、眼鏡の焦点を近くにするのと遠くが見えにくくなるので、眼鏡を運動用と使い分ける・遠近両用眼鏡を作るなどの対策を講じましょう。なお、最近ブームの眼鏡式拡大鏡は像を拡大してくれる効果があります。拡大鏡は焦点を近くに変える効果はないものの像を拡大することで、やはり小さい文字が見やすくなる効果があります。

岩手医科大学眼科学講座講師
田中三知子

老視は、もともと視力が良かった正視や遠視の方では40歳前後から、近視の方でも50歳前後には自覚されるようになります。正視の場合、20代では眼前10cmくらいの距離でも細かい文字を見分けることができます

は老視になりくいのではなく自覚が遅いだけで、眼の老化は誰にも等しくやっできます。老視の初期は長い時間近くを見る、または細かい作業をすると眼が疲れ、ときに頭痛や肩こり・眠気・吐き気に見舞われるようになります。細かい文字がまだ見えていても、近くにピントを合わせることが眼の中の毛様体筋という筋肉に負担をかけるために現れる症状です。読書、書類整理、パソコン作業が以前よりも長い時間できなくなってきたら、無理をせず、弱めの老眼鏡を

合わせて使うようにしましょう。近視の方はもともとの焦点が近くに合っているのですが近くが見やすく、老眼の自覚が遅い傾向があります。ただし、普段かけている近視の眼鏡やコンタクトレンズは遠くに焦点を合わせてありますので、老眼が始まった時には眼鏡の近視度数を少し弱めたり、近視眼鏡を外して見たりすることで近くが見やすくなります。遠視の方はもともと焦点がはるか遠くにあるので、若いころから近くを見るときに負担がかかりやすく、老視の自覚が早い傾向にあります。遠視の老眼の場合には眼鏡の度数を強める必要があります。ただし、近視・遠視とも、眼鏡の焦点を近くにするのと遠くが見えにくくなるので、眼鏡を運動用と使い分ける・遠近両用眼鏡を作るなどの対策を講じましょう。なお、最近ブームの眼鏡式拡大鏡は像を拡大してくれる効果があります。拡大鏡は焦点を近くに変える効果はないものの像を拡大することで、やはり小さい文字が見やすくなる効果があります。

加齢によって眼の中のレンズである水晶体が黄色く変化してくることも、瞳孔が若いときに比べて小さくなってくることで、このような症状が現れます。

老視は加齢によって水晶体が硬くなることで起こり

老視は加齢によって水晶体が硬くなることで起こり

老視は加齢によって水晶体が硬くなることで起こり