

すべての人に起る

老眼



老眼は、目の水晶体の硬化によって起る

「老眼になったのかな？」と感じるきっかけには、新聞や本、あるいはパソコンやスマートフォンなどの文字が読みづらくなるといった、「近くのものが見えづらくなる」という経験があります。

ところで、どうして老眼になるのでしょうか？

目に入った光は、水晶体（目の

レンズの役割をする部位）を通して、目の網膜に像を結びます。この目の仕組みによって、人間は対象を見ることが出来ます。

このとき水晶体は目の筋肉（毛様体筋）の働きで、対象との距離や光の具合によって柔軟に水晶体の厚みを変化することで、網膜に適切な像を結ぶようになっていきます。

老眼は、この水晶体が加齢によって硬くなってしまい、近くの

物にピントが合わなくなることで起こります。

40歳代で自覚する老眼

多くの人が老眼を自覚する（近くの物が見えづらいと感じる）のは、40歳代ぐらいからというケースが多いようです。

ご自身が老眼であることを認めたくないという人もいますが、程度の差はあっても、すべての人が

新聞や雑誌、スマートフォンを見る時、今までより目から離さないと見えづらい——これは、「老眼」を自覚する最初の兆候です。

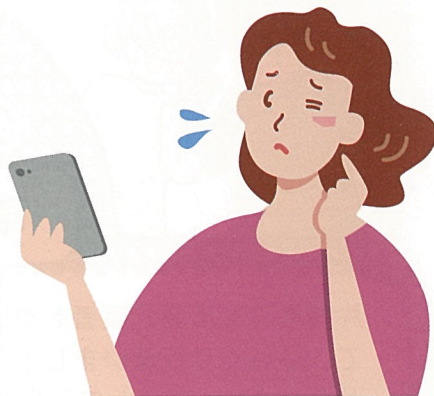
老眼は、すべての人がなります。大切なことは、老眼鏡（状態によっては、遠近両用のコンタクト）を使用することで、老眼と上手に付き合っていくことです。

老眼になります。

ちなみに、「若い頃に近視だった人は、老眼にならない」というのは誤解です。老眼の原因は水晶体の老化なので、近視の方でも、また遠視の方でも起こります。

近くの物が見えづらいうという自覚があるにもかかわらず、老眼鏡を使用するといった対策をしていない人は、物が見えづらさが日常的な不便を起すだけではありません。眼精疲労（物を見ていると





きを感じる目の痛みや疲れ、さらには、頭痛や嘔吐といった症状をともなうことがある。や、眼精疲労による全身の不調が起こるおそれがあります。

老眼の進行を早めてしまうもの

老眼の原因は加齢ですが、老眼の進行を早めてしまう要因には、「近くの物を長時間見続ける」とことがあげられます。

近くの物を見るときは、毛様体筋という目の筋肉が緊張することで水晶体を膨らませてピントを合わせます。このため、近くの物を長時間見続けると、目の筋肉が強張り、やがて水晶体を柔軟に調整する機能が低下してしまうのです。

老眼を自覚したら

老眼を自覚したら、まずは眼科で相談してみましょう。老眼鏡を使用することで目の働きがスムーズになり、老眼の進行を遅らせ、目や身体の不調が改善することが期待できます。

老眼鏡のレンズも進歩し、普通の眼鏡と見た目が変わらないものが主流となっています。また、老眼と近視の両方の状態にある人には、近くと遠くの両方が見やすくなる「遠近両用のコンタクトレンズ」も用意されています。

さらに現在では、近眼や白内障の治療で行なわれるレーシック（レーザーを角膜に照射して視力を回復させる手術法）による治療も、条件によっては可能となっています。



生活ほっとニュース

気管支炎と喘息

季節が秋へと変わり、肌寒く、空気が乾燥した日が続くと、つい、かぜをひいてしまうことがあります。

かぜは通常、一週間程度で症状が治まります。しかし、一週間を過ぎても咳が止まらない。市販のかぜ薬を飲んでも、薬が効かないといったときは、気管支炎や喘息の疑いがあります。気管支炎は、おもにウイルスの感染によって発症する病気で

す。気管支炎の症状は、咳や痰、発熱といったもので、これはかぜの症状に似ています。違いとしては、かぜが鼻や喉に炎症が起こるのに対して、気管支炎は

気管支（気管が肺と繋がる枝のようになった部分）に炎症が起こります。

一方の喘息は、気道（口や鼻から肺へとつながる空気の通り道）に炎症が起こって刺激に過敏になることや、気管支が狭くなることで、慢性的に咳が続くアレルギー疾患の一種です。

喘息の症状は咳だけでなく、呼吸困難やチアノーゼ（血液中の酸素不足で、顔や指先、唇が青紫色になる症状）といった症状もあり、重症化すると命の危険もあります。

気管支炎や喘息には、市販のかぜ薬が効かないことが多くあるだけでなく、症状を悪化させるケースもあります。

咳が長引く場合には、かかりつけ医に相談するか、呼吸器科や呼吸器内科といった専門科を受診するようにしましょう。

