

もしかして老眼かも!?!と 思ったときに…

vol.5
MEGANE ICHIBA

FREE

Q&A方式でギモンを解決

老眼について 5つの質問

データで見る「老眼」

老眼と
上手に付き合うために
知っておきたいデータ

老眼かな…と

思ったら
「なんとなく
見えにくい」を
解消するには…

いろいろある
レンズの種類を
知りたい!

目に良い
SOUP

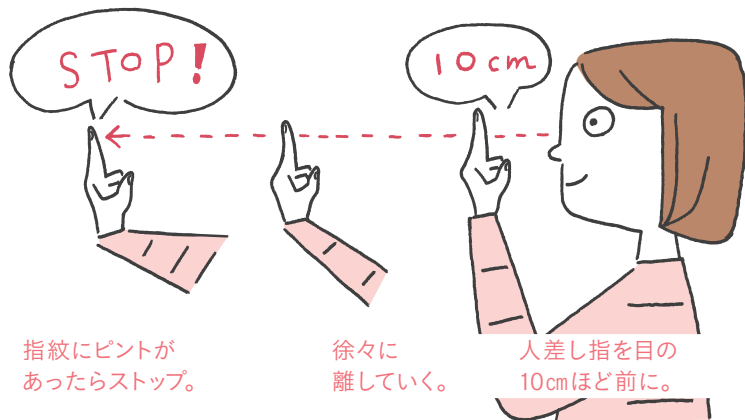
文字探して
遊ぼう!

あらためて自分で確認してみよう
あなたの「老眼」
セルフチェック



やってみよう!「近点チェック」

日常使用しているメガネ、コンタクトをしてよく見える状態でチェック



まず、目の前10cmの位置に、人差し指の腹をかざします。次に少しずつ人差し指を遠ざけたときにピントが合い、指紋がはっきり見えた位置が「近点」になります。「近点」がおおよそ30cm以上離れていると、老眼の可能性あります。

check

- ☐ 本やスマホなどの小さい文字を見た後、肩こりや頭痛がする。

軽い肩こり、ちょっとだけ頭が痛い状態が続き、なかなか良くならない。

check

- ☐ 近くを見るときに目を細めてしまう。

近くのものを見ようとしても、ピントが合うまでに時間がかかり、つい目を細めて見てしまう。

check

- ☐ 本や新聞を見るとき、以前よりも離さないと読みにくくなった。

知らない間に本や新聞を持つ手が伸びて、自然と離している。スマホの画面を拡大してみることが増えた。

check

- ☐ 集中力が低下したような気がする。

近くを見続けることができない。本を一冊読むのに、以前よりも時間がかかるようになった。

あなたの「老眼」セルフチェック

あらためて自分で確認してみよう

check

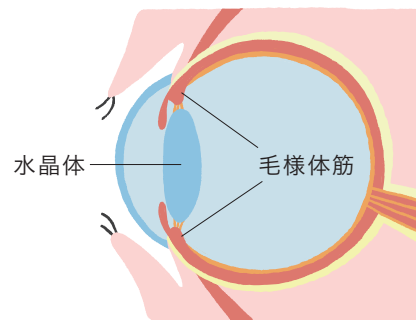
- ☐ 夕方になると目がかすんで見えにくいことがある。

日中の明るいところでは見えていた文字が、夕方に暗くなると目がかすんで見えにくく感じる。

check

- ☐ 文字、特に数字の読み違いが増えた。

新聞や本などを読んでいるときに、形が似ている文字の誤読が頻発してしまう。「8」と「3」、「ち」と「5」などを誤読しがち。



「老眼」は、加齢とともに誰にでも起こる目の老化現象です。「老眼」には主に2つの要因があります。1つ目は「水晶体」の弾力性が失われ硬くなって、動きが鈍くなることです。2つ目は「毛様体筋」の収縮する力が衰えて、ピント調整が難しくなることです。これによって、近くが見えづらくなったり、疲れやすくなったり、暗い場所でも見えづらくなるようになります。

このような自覚症状があれば、見えないうちに眼科で検査をして老眼鏡の処方をしてもらいましょう。

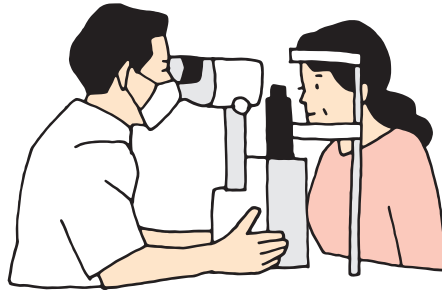
老眼かな…と 思ったら

「ハッキリ見える!」のためにやっておきたいこと

「なんとなく見えにくい」を
解消するには…

4 1年に1回は 定期健診でチェック!

老眼鏡を作った後も、目の状態には気をつかいたいものです。加齢にともない目の状態も変化しますので、定期的にチェックしましょう。目安は1年に1回です。



5 老眼鏡の 置き場所は決めておく。

老眼鏡を外したときの置き場所を一定にしないと、置き忘れから紛失の可能性も。老眼鏡を使用する部屋を決め、そこから持ち出さないようにするのもひとつの方法。



「目にいい正しい老眼鏡」を 選ぶ2つのポイント

目にかかる負担を最小限にするために、覚えておきたいポイントは2つあります。

Point 1

左右の目の状態に合わせた度数のレンズを使いましょう。必ず視力測定をして目に合わせたレンズを選びましょう。

Point 2

レンズの光学中心と黒目の中心がズレていない事が大切です。選んだフレームを正しくフィッティングすることも必要です。

2 眼鏡店で 最適なメガネを体験。

メガネをどこで買うか迷ったら、まずは眼鏡店に行きましょう。一人ひとりの目の状態に合わせた「目にいい正しい老眼鏡」を提案・作成してくれます。



1 まずは眼科 または眼鏡店にGO! 目の状態を正しく理解する。

P.2~3のセルフチェックで当てはまる項目が1つでもあったら、老眼の可能性もあります。今のところは大丈夫と思わずに、日常生活に支障をきたす前に眼科または眼鏡店で目の状態を知っておきましょう。

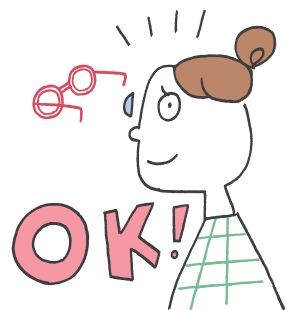
3 遠近、近近など メガネの使い分けも 試してみましょう。

日常生活や仕事などで長時間近い距離を見ることが多い、室内など数メートル程度の距離を見ることが多いなど、使用シーンはさまざま。使用用途によってメガネの使い分けが必要です。



Q3 老眼鏡を装用することで 老眼の進行を遅らせることはできますか？

A 正視や遠視の人は、近くを見るときに毛様体筋に負荷がかかりやすい傾向があります。老眼の進行は止められませんが、早めに老眼鏡をかけて毛様体筋の負荷を軽減したり、こまめに目薬を差したりすれば、目の疲れを緩和したりする効果があります。



Q4 コンタクトレンズを使っていますが、 老眼鏡も必要ですか？

A 近視用のコンタクトレンズをつけていて、近くが見えにくくなったとき、コンタクトレンズの上から老眼鏡を使う人もいます。老眼鏡をコンタクトレンズと併用する場合は、裸眼のときとは度数が異なるため、コンタクトレンズをした状態で作るようにしましょう。

Q5 老眼鏡をかけるメリットを教えてください。

A 老眼になっても老眼鏡をかけずに、見えにくいものを無理に見ようとすれば、姿勢が悪くなることも。何よりも毛様体筋に負荷がかかり、眼精疲労につながります。老眼鏡をかけると細かい文字にピントが合い、こうした姿勢が改善されます。毛様体筋の負荷も減り、不調が起こりにくくなります。



Q&A方式で ギモンを解決 老眼について 5つの質問

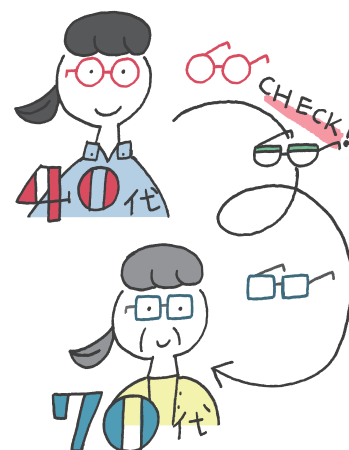
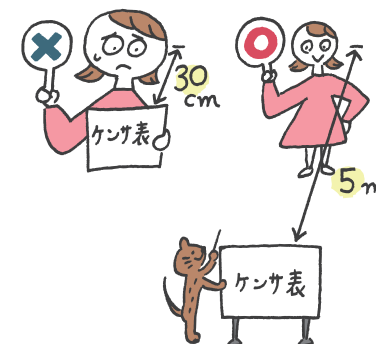
監修
西之原美樹先生

アイリスター麻布クリニック院長。
東京大学附属病院で研修後、東京
通信病院の勤務などを経て、
2004年に開業。

老眼と老眼鏡やコンタクトレンズの関係について疑問にお答えします

Q1 そもそも「老眼」の基準はあるのでしょうか？

A 老眼を判別するとき「年齢」と「視力」が基準になります。老眼の症状は40代で出始めることが多く、視力は5m離れたところから検査表を見る「遠見視力」と、30cm離れたところから見る「近見視力」で測定します。目安の年齢は、45歳前後は自覚期（少し違和感を覚え始める）、50代～60代が不安定期（調節力の減退がどんどん変化する）、70代は安定期（調節力がほぼないので変わりようがない）です。50代～60代は適切な度数のメガネを使用したり、1年に1回はチェックをすることが大切です。



Q2 一度老眼鏡を作ったら、 ずっと同じもので 大丈夫ですね。

A 老眼は70歳ぐらいまで進行します。進行に応じて老眼鏡を作り替えるようにしましょう。目に合わない老眼鏡を使っていると眼精疲労を起こし、頭痛などの症状につながります。特に老眼の初期は症状が急速に進みやすいので、1年に1回は検査を行い老眼鏡の度数が合っているかを確認しましょう。

やってみよう! 目と頭の体操です
文字探して遊ぼう!

線を一本足してカタカナを完成させよう！



どこかの線が足りないカタカナが並んでいます。

線を1本足すとカタカナになるのでそれぞれの文字を完成させてみましょう。

並んだカタカナは言葉にもなっているのでそれもヒントにしてみましょう。

赤い点から1本
線を足してみよう。



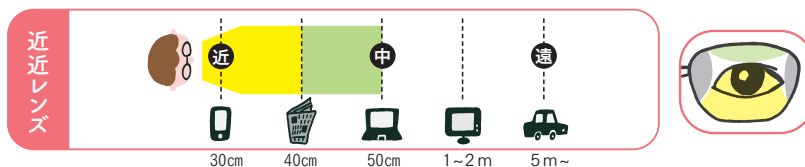
カタカナが
完成するよ。

簡単だなあと思った方は実際は線は書かずにイメージだけして頭の中で完成させてみましょう。

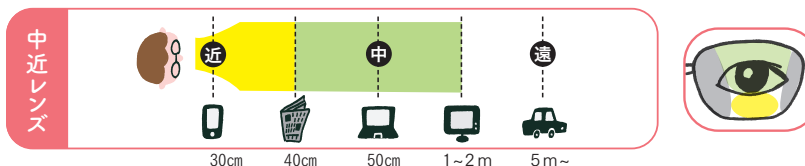
← 正解はP.11をご覧ください

いろいろある
近近、中近、遠近、単焦点
レンズの種類を知りたい！

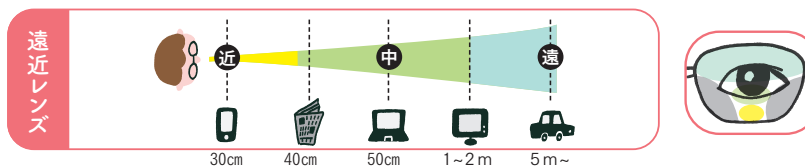
老眼用のレンズには、生活スタイルに合わせた見え方ができるレンズがあり、
下の4種類から選べます。



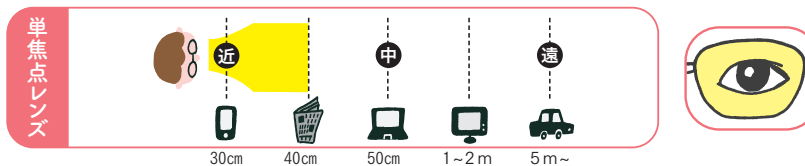
近くのものや、手元がよく見えるデスク用レンズです。スマートフォンや本、新聞などが読みやすく、資料を見ながらパソコンに入力をするなど、机に向かって事務作業をすることが多い人に適しています。



家の中にいて、パソコンなどの中間距離や手元で作業を行うときに、便利に使える室内用レンズ。手元よりも少し離れた距離で行う調理、手元で見る読書など、両方の距離がよく見えます。



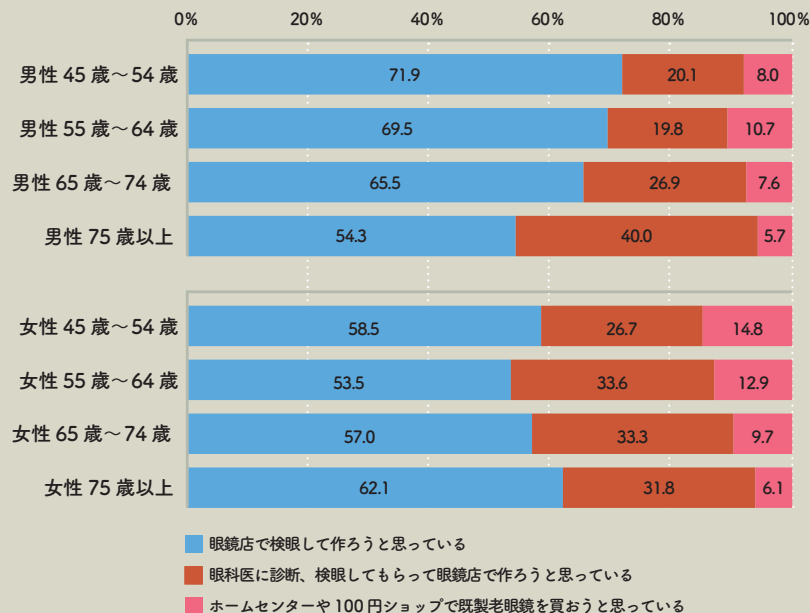
遠くから近くまで見える外出用レンズです。レンズの上部で見れば「遠く」がよく見えて、中央部で見れば「中間距離」、下部で見れば「近く」がよく見える。車の運転や買い物、旅行などに向いています。



単焦点レンズは、1枚のレンズに1つの補正機能を持つレンズです。近視、遠視、乱視の人の目に合わせて、正視（正常な視力を持つ目）に近い視力に補正するために使われます。老眼用の単焦点レンズは主に手元を広く見たい方におすすめです。

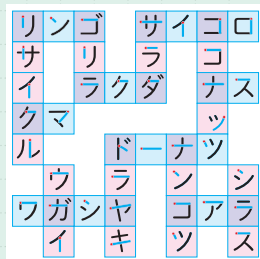
老眼鏡はどのように作ろうと考えているか

(45歳以上の老視用メガネを使ったことがない人のみ回答)



P.10、11の図表 『眼鏡DB2021』をもとに編集部作成

P.9 文字探しで遊ぼう! の解答



老眼と勘違いしやすい 目の病気に注意

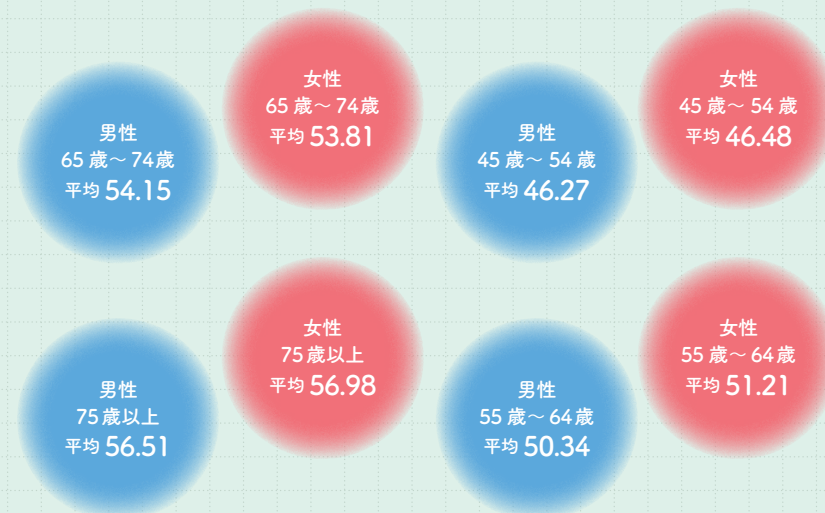
加齢による症状は老眼だけではありません。視野の中心部分が欠けたり、ものがゆがんで見える「加齢黄斑変性」や、水晶体が濁って見えにくくなる「白内障」などの可能性も。目に違和感があるときは、自己判断せずに、眼科で検査をしてもらいましょう。

老眼と上手に付き合うために 知っておきたいデータ

データで見る「老眼」

初めて老眼鏡を使用した年齢

(45歳以上で老眼鏡を過去に作ったことのある人のみ、複数回答)



※45歳以上の年代層で集計

老眼鏡を初めて使う年齢は年代が若くなるにつれて早くなる傾向に

P.10の図は老視用メガネ、つまり「老眼鏡」を初めて使用した年齢を男女別に、年齢層ごとに表したものです(『眼鏡DB2021』による)。昨今の環境変化から45～54歳の方が早い段階から老眼鏡を使用していることがわかります。スマートフォンやパソコンが普及し、近くを見る必要性が高まったことと、デザイン性に優れた老眼鏡が増えて、抵抗なく使えるようになったことが一因だと推測できます。

老眼鏡を作るとき、どの世代でも、検眼して作ろうと思っている人が8割を超えていることが分かります。



ツナ入り玉ねぎスープ

Onion soup with tuna

山口先生
からの
ひと言

野菜には目にとって重要なビタミンAやビタミンCが含まれています。
ツナやサバの脂には、老化を予防するDHAやEPAが含まれていて
血液をさらさらにします。

材料（4人分）

玉ねぎ……………中2個
にんじん……………1本
セロリ……………1本
トマト……………中2個
パセリ……………1本
ツナ缶……………1缶
みょうが（薄切り）……………適宜
オリーブオイル……………小さじ2
だし汁（昆布と煮干し）……………400ml

作り方

- 1 玉ねぎ、にんじん、セロリは0.5～1 cm角の薄切りにする。
- 2 トマトは皮を湯むきして1 cmの角切りにする。
- 3 パセリは茎と葉に分け、葉はみじん切りにする。
- 4 大きめの鍋にオリーブオイルを熱し、1を加えて炒める。しんなりしてかさが減ってきたらだし汁とパセリの茎を加え、沸騰したら弱火にして約5分煮る。
- 5 トマトとツナ缶を加え、さらに5分煮る。最後にパセリの葉を加えてざっと混ぜ、器に盛ってみょうがを乗せる。



アレンジしてみよう！

ツナ缶をサバ缶に変えると、こくと風味
が変わります。お好みでアレンジを。

やまぐち・こうぞう 回生眼科院長。自治医科大学。患者さんの健康を生涯にわたって守るパートナーとして、眼科一般診療および東洋医学的予防と体質改善のための食事指導を行う。

！ もっと知りたい！アイケアについての情報はここから

