

健康づくりサポート

け ん こ う

「私らしい」元気を応援するパルシステムの情報誌



誰にでも訪れるからこそ。

40歳代からの「視」生活。

人間が受け取る情報の8割は目からといわれています。目は、加齢による変化がわかりやすいところ。そこで、日本眼科医会理事で種田眼科医院院長の種田芳郎先生に、その変化や疾患についてお聞きしました。早めの対策で快適な「視」生活を送りましょう。

なぜ？いつから？
そもそも老眼とは？

疲れやすくなったり、ふしぶしが痛くなったり、思わず「歳をとったなあ」と感じる身体のサインはいろいろありますが、「目」はどうでしょうか？ 今までなんの問題もなく見えていたのに、最近小さい文字が見えにくくなってきた……、もし40歳を過ぎてからこんなことに気づいたら、老眼、つまり、老眼の始まりかも知れません。

「老眼は目の調節力の低下で起こります。ものを見ると、私たちの目はカメラでいえばレンズの役割を持つ水晶体が厚くなったり薄くなったりすることでピント

を合わせます。しかし年齢とともに水晶体は柔軟性を失っていきまます。また、加齢によってはほかの筋力が低下するのと同様に、水晶体の厚みを変える毛様体筋の筋力も低下するので、厚みを調節しにくくなってしまいます」(種田先生)。

人の一生は 老眼のほうが長い!?

老眼は一般的に42〜43歳ごろから自覚することが多いようです。目の調節力の低下は誰にでも起こることで、予防する方法は今のところないといわれています。40歳代前半といえはまだまだ働き盛り。老眼という言葉に抵抗がある方も多いでしょう。「人間の目は、新生児はほとんどが遠視ですが、中学生、高校生になると近視が多くなり、30歳くらいで近視の進みが安定します。そして42〜43歳ごろから老眼が始まるのです。今は人生80年とも90年とも言われる時代ですから、人生トータルで考えると近視の時期は15年程度、それに対して老眼の時期は20年、30年とずっと長いわけです。うまく老眼と付き合って、できるだけ快適に過ごすことを、もっと前向きに考えてもらいたいですね」(種田先生)。

※見え方の種類については、2ページの図1を参照。

老眼のサイン

- 辞書や新聞などの小さな漢字が見えにくい
- 手元のものを見るとときに、無意識に手を後ろに引く
- 部屋は十分明るいのに、見にくいと感じる



早めに受け止め、対処。 潔い行動で目を守る。

「いつまでも若々しく！そう願う気持ちは誰も同じ。そんな中で、「老眼かも？」と感じるのは少しショックかもしれません。しかし、脚や腰と同様に、目もいたわりましょう。まずは眼科の受診を。目のケアはそこから始まります。」

眼科受診が 目の健やかさを保つカギ。

そろそろ、きたかなと見えにくさに気づきつつも、ついついそのままにしていたり、近視用で作った眼鏡を使い続けていたりすると、目に過剰な負担をかけることとなります。そして、眼精疲労や肩こり、頭痛などの身体の不調にもつながってしまうことに。また、目の老化は老眼だけではありません。白内障や緑内障、黄斑変性症といった目の疾患のリスクも加齢とともに高くなってきます。先が長い目の付き合いを、よりよいものにするためにも、最近、近くの物が見にくくなってきたなと感じたら、早めに眼科を受診することが大切といえるでしょう。

適切な眼鏡選びで 視生活を快適に。

老眼の番の対処法は、老眼鏡をかけることです。しかし、できることな

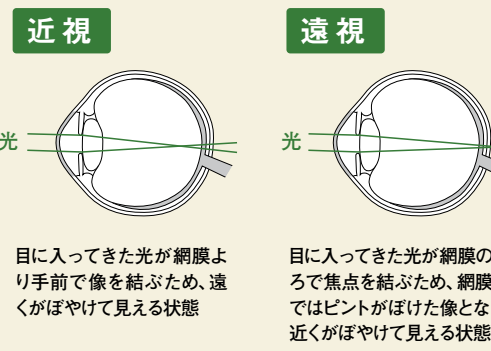
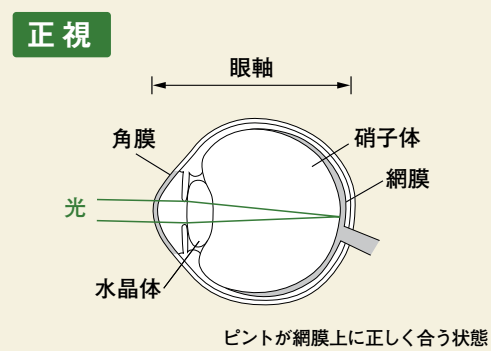
ら、ぎりぎりまで老眼鏡を使わずにいたいと思う人も少なくないようです。「老眼鏡を早くかけると老眼の進みが早くなる、なんていわれることがありますが、それはまったくの間違い。老眼の進みというのは多少の個人差があってもほぼ一定していて、10年ごとに1D（※注）ずつ増えてきます。レンズの度数というのは、0.25D刻みですから、2年半ごとに眼鏡を作り替えるのが理想といえます。実際にそこまでしている人は少ないです

が、合わない眼鏡を無理してかけ続けているとよく見えないだけではなく、眼精疲労などのものになりますから、見え方が悪くなったら眼科で眼鏡のチェックを受けましょう（種田先生）。また、老眼は一生進行するわけではなく、65歳くらいで調節力がほぼゼロになり、止まります。つまりだいたい45〜65歳の間に、何度かは眼鏡の作り替えをする必要があるといえます。ただ、若いときに近視が強かった

人は、調節力が低下することで遠くが見にくい状態から遠視が進み、ピント合わせがちよとよくなる、つまり見え方がよくなるということもあります」と種田先生。「歳をとってからよく見えるようになった」という人が周りにいませんか？しかし、そういう人も調節力はほとんど低下していくので、いずれは老眼鏡を作る必要が出てきます（種田先生）。

なお、昨今は遠近両用の眼鏡が人気ですが、「ずっと老眼鏡と近視用の眼鏡を別々に使っていた人が急に遠近両用に変えてもうまく使いこなせない場合があります。遠近両用眼鏡を使用する場合は老眼になった早いうちからがおすすめです（種田先生）。いずれにしても、生活に支障がな

（図1）目の仕組みと見え方



※注
D（ディオプター）…レンズの屈折力をあらわす単位。1m先で焦点が合う屈折力を1D、50cm先なら2D…というように、焦点が合う距離が短くなるほど大きくなる。老眼の場合、裸眼では焦点の合う距離が遠くなるので、近くに焦点を合わせるためにはレンズの度数をプラスにする必要がある。

目の老化は 疾患を伴うことも。

日本眼科学会と日本眼科医会共同の調査によると、日本における失明原因の上位のほとんどを、加齢ともない有病率の増える目の疾患が占めています（表1）。

「この中で、糖尿病網膜症は糖尿病と診断されていれば用心しますから早めに手を打つことも可能です。しかし、緑内障や黄斑変性症などの目の疾患の多くは、少し見えにくくなるとかかなと思う程度でなかなかこれといった自覚症状がありません。でも、眼底検査などの検査を受ければ早期発見ができます。だからこそ、老眼かな？と感じたら、それをきっかけに定期的に眼科を受診するメリットがあるのです（種田先生）。」

特に、失明原因1位の緑内障は、一度視神経が障害されてしまうと元に戻ることはなく、治療しても現状を維持するにとどまるので、早期発見

（表1）日本の失明原因

1位	緑内障	20.7%
2位	糖尿病網膜症	19.1%
3位	網膜色素変性症	13.7%
4位	黄斑変性症	9.1%
5位	高度近視	7.8%
6位	白内障	3.2%
7位	外傷	2.8%
8位	脳卒中	2.7%
9位	先天性の障害	1.5%

がカギです。「中高年の方で夕方以降になると目の疲れをひどく感じるという場合、緑内障の可能性が考えられます。夜にテレビを見たり読書をしたりとというのがおつこうになるというようなことがあったら、一度検査を受けたほうがいいでしょう（種田先生）。」

食事や運動で 目をいたわる。

それでは、これらの目の疾患を予防する方法はないのでしょうか？

「例えば、黄斑変性症は欧米化した食生活や紫外線の影響が指摘されています。そうしたリスク要因になりうるものには注意すること、というのが目をいたわることにつながります（種田先生）。」

具体的には、バランスのよい食事、特にカロチンをはじめとしたビタミン類を十分に摂ること、動物性脂肪は控えることと種田先生。近年、活性酸素などによる酸化が病気や老化を進めるひとつの要因ではないかと注目されています。脂っこい肉や揚げ物を摂り過ぎるとこうしたものを増やし、逆にビタミン類は酸化を防ぐ働きがあるといわれています。「また、紫外線を無防備に浴びることも、酸化のもとになり目にはよくありません。日差しの強い時期は、単にレンズの色の濃いものを選ぶのではなく、紫外線カット効果があるサングラスで目を守りましょう（種田先生）。」

そして適度な有酸素運動を。目の網膜にはたくさんの毛細血管があり

く、目に負担がかからない度数で作ることがとても大切です。

また、「病気じゃないし、医者に行くのはちょっと……、とためらって、最初から直接眼鏡店で作る人もいますが、今の自分の目の状態を知る意味でも、この機会に眼科を受診し、眼鏡の処方を受けたほうがいいと考えます（種田先生）。」

目の老化で増加する

放っておけない おもな目の疾患。

■ 緑内障

視野障害を起こす疾患で、眼圧との関係がおもな原因と考えられてきた。しかし最近、眼圧が正常であるにもかかわらず、視野障害が発生する正常眼圧緑内障も注目されている。

■ 白内障

レンズの役割を持つ水晶体がにごる病気。外界からの光が眼内に入りにくくなるため、視力障害などの症状が起こる。ほとんどが加齢によるが、糖尿病やステロイド薬などの薬物の副作用で起こる場合もある。

■ 飛蚊症

明るいところや白い壁を見たとき、黒い虫のようなものが飛んでいるように見える症状。硝子体のにごりが眼底に映るのが原因で、多くは加齢による生理的なもの。ただし、光が飛んで見える「光視症」をとまなう場合は、網膜剥離の恐れもあるので、飛蚊症を自覚したら一度眼科で精密検査を。

■ 網膜色素変性症

網膜の色素上皮層という部分に異常な色素が沈着して、光を感じ取る細胞が障害を受け、ものが見えにくくなる病気。詳しい原因はわかっておらず、厚生労働省の難病研究疾患の一つに指定されている。

■ 黄斑変性症

ものを見るのに大切な視細胞が集中している網膜の中心にある黄斑という部分が異常をきたし、視力が低下する病気。加齢ともない起こりやすくなるが、原因や病態はまだはっきりしていない。ものが見えにくい、ゆがんで見える、視野の中心が欠けるといった自覚症状が出たらすぐに受診を。



種田芳郎先生

眼科医。種田眼科医院院長。日本眼科医会理事。QOLを大きく左右する目の疾患について、治療はもちろん、患者さんへのアドバイスなども積極的に行っている。