

目も  
年をとる

## 老眼

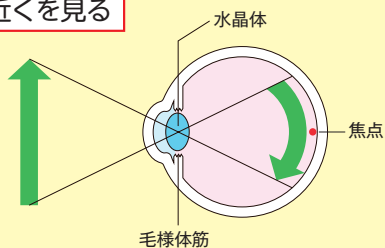
誰でも年とともに老化します。これは目も例外ではなく、加齢とともに避けては通れません。しかし、老眼は止めることはできませんが、遅らせることはできます。まずは老眼を理解していきましょう。

## 老眼とは

## 遠近のピントの合わせ方

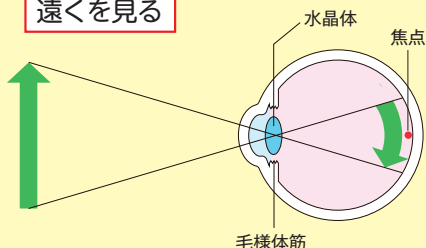
遠近のピントは水晶体(レンズ)で調整しています。毛様体とチン小帯によって水晶体の厚みを調整して、ピントを合わせています。

近くを見る



毛様体が緊張して筋肉が緩み、水晶体が厚みを増します。

遠くを見る



毛様体が緩んで筋肉が緊張し、水晶体が薄くなります。

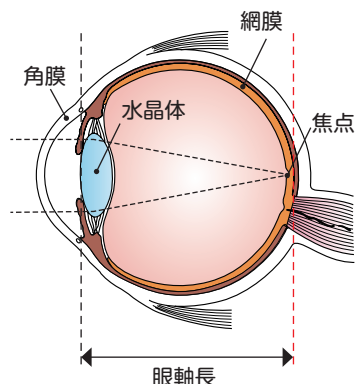
人は、目に入った光が角膜から水晶体を通過して網膜に像を結び、視神経を伝達して脳に伝わることで“ものを見る”という作業をしています。

若い頃の目は、近くのものを見る時には水晶体を厚くし、遠くのものを見る時には水晶体を薄くすることで、自然にピントを調節しています。しかし、年をとると**水晶体の弾力性は落ち、水晶体を支える毛様体筋も衰えて**きます。すると、ピントを合わせる力が衰え、近くのもが見えにくくなります。老眼は目の老化現象です。

## 遠視との違い

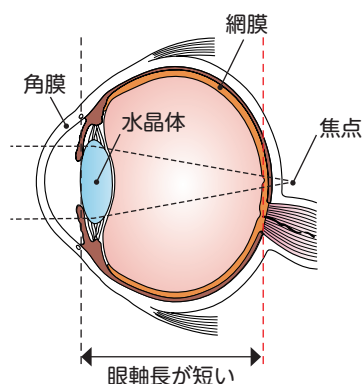
老眼と同じ「近くが見えづらい」という状態に遠視があります。しかし、遠視と老眼は原因が異なります。

### 正視



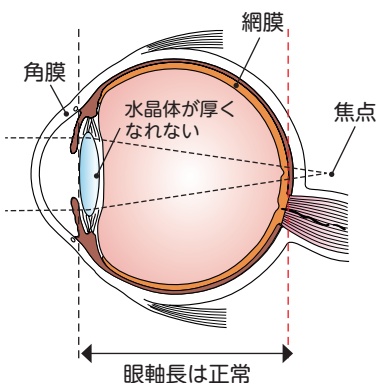
焦点がちょうど網膜上にある状態。角膜から網膜までの長さ＝眼軸長は、成人だと24mm程度です。

### 遠視



眼軸長が短い為、焦点が網膜よりも後ろにきてしまう状態。遠くを見る時も、近くを見るときも、絶えず目の調節をする。

### 老眼



眼軸長は正常だが、老化によって水晶体の弾力性が弱まり、水晶体が厚くなれないことで焦点が網膜の後ろになってしまう状態。近くが見えにくくなる。

遠視も老眼も焦点が網膜より後ろにあるという点は同じですが、**遠視は屈折異常、老眼は調節異常が原因です。**





## 老眼について正しい知識を覚えておきましょう

## 老眼の誤解 Q&A

**A**

そうとはかぎりません。

**Q**

老眼になると遠くもぼやける？

基本的には近くが見えにくくなるのが老眼ですが、ピント合わせに時間がかかってしまい、近くだけでなく遠くも見えにくくなる場合があります。他の病気が隠れている場合もあるので、どちらも見えにくい場合は眼科医できちんと検査するのが正解です。



**A**

老眼鏡が老眼を進めてしまうことはありません。

**Q**

老眼鏡をかけると老眼が進行する？

老眼鏡は見えにくさを解消するためのものです。かけないと目の負担が大きくなり、余計に疲れが溜まり症状が悪化することもあります。近くのものが見えにくくなったら迷わず眼科で診断を受け、老眼鏡を装用しましょう。



**A**

根拠はありません。

**Q**

近視の人は老眼になりづらく、遠視の人は老眼になりやすい？

元々近視は遠視と比べ近いところにピントが合っているため、老眼になってもその分だけ水晶体の調節を必要としません。その為、見かけ上は老眼になっていないように感じるだけで、近視であっても遠視であっても加齢とともに老眼になります。



## 老眼を ケアする

出来るだけ長く健康な目でいるために、  
下記のことを意識してみましょう。



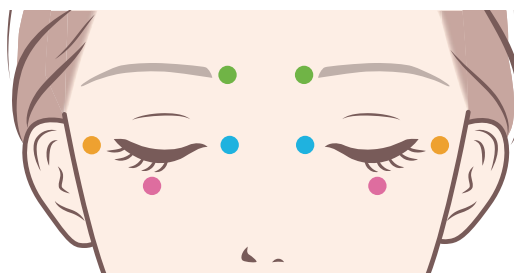
### 毛様体筋を癒す

ピントの調節には、毛様体筋が関わります。  
毛様体筋をほぐしてあげましょう。

#### マッサージ & ツボ刺激

コリ固まった毛様体筋や周囲の筋肉をほぐすには、マッサージやツボ刺激が有効です。目の周りの代表的なツボ「攢竹」「睛明」「太陽」「承泣」の4つを気持ちいいと感じられる程度に押したり、目の周りを優しくなでるようにマッサージすると目の周囲の血行も良くなります。

#### 4つのツボ



眉の内側の端の  
少し下の骨ざわ

攢竹

睛明

目頭と鼻のつけ根の間

こめかみのやや下の  
くぼんだところ

太陽

承泣

目の下の骨のところ

### 目に良い栄養素を摂る

#### ルテイン

強い抗酸化作用があり、黄斑や水晶体に存在する。緑黄色野菜に多く含まれる。

#### アントシアニン

ポリフェノール的一种で抗酸化作用がある。  
網膜にあるロドプシン\*の再合成を促す。\*光の情報を受け取って脳に電気信号を伝える成分

#### DHA・EPA

オメガ3系の脂肪酸の一种。血管や神経の働きを良くする。

#### ビタミンB12

神経の働きを改善する。

#### 亜鉛

光曝露から目を守り網膜を健康に保つ。