中高年の仕事力を維持するヘルスケア（第4回）

40代の視力低下。老眼じゃないかも

2017.10.31



老眼をはじめとした目の衰えは40代から始まると、公益社団法人日本眼科医会は説明しています。しかし、以前より物が見づらくなる原因は、老化（老眼）だけとは限りません。病気の症状ということも考えられるそうです。今回は目の老化である老眼のメカニズムと、視力低下を感じたときに疑うべき目の病気について紹介します。

目の衰えを自覚する最初の症状といえば、老眼です。新聞や雑誌などの細かい字が読みにくい、暗い環境で字が読みにくくなった、近くから遠くといったピント合わせに時間がかかる。このようなものが老眼の症状とされています。

しかし老眼と思っていた視力低下が、実は白内障、緑内障、網膜静脈閉塞症、糖尿病網膜症、加齢黄斑変性症などの病気によるものという可能性もあります。前述のような視力低下を自覚した場合は、老眼と自己診断せずに、眼科医での受診を日本眼科医会では勧めています。

目のメカニズムと老化現象

老眼＝目の老化を説明する前に、目がピントを合わせるメカニズムを紹介します。目の中にはカメラのレンズに相当する水晶体という組織があり、遠くの物にピントがあった状態になっています。その水晶体を目の中につり下げている毛様体小帯という繊維があり、それが緩むと水晶体が厚くなり、近くにピントが合うという仕組みです。

水晶体は加齢によって硬くなります。また、毛様体小帯が緩んでも厚みが変化しなくなる、もしくは時間を要するようになります。そのため、近くの物が見づらい、遠近のピント合わせがゆっくりになるといったことが発生するのです。これが老眼の原因です。

また近視の人は水晶体が遠くではなく、近くにピントが合った状態になっています。そのため厚みを変化させる必要が少ないため、水晶体が固くなることによる老眼を、自覚しにくい場合があるそうです。

近年は老眼の矯正方法として手術もありますが、日本眼科医会では老眼鏡もしくは遠近両用コンタクトレンズによる矯正を勧めているそうです。老眼鏡を使わないでいると眼精疲労が重なって、目や頭が重い、頭痛、肩こり、食欲不振などの体調不良を起こす可能性もあります。生活スタイルによって老眼鏡はタイプが異なるので、眼科医に相談して適した老眼鏡の処方をしてもらいましょう。

加齢による目の4大病… 続きを読む