

健康のしおり

皆さんの健康のお役に立つように、このようなパンフレットをつくりました。
是非ご覧ください。

港南区医師会

横浜市港南区港南中央通7-29

電話842-8806

港南区医師会休日急患診療所

診療日 日・祭・年末年始

診療時間 午前10時～午後4時まで

電話 842-8806

ところ 鎌倉街道 バス停 吉原
横浜市港南スポーツセンター前

老眼・眼精疲労と近視

人の目は通常リラックスした状態では、5メートル以上の遠方に焦点が合っています。近くのものを見る場合は毛様体筋という眼球内にある小さな筋肉が働き、水晶体と呼ばれるレンズを変形させて焦点距離を変えています。これを目の調節といいます。対象物が近づくほど大きな調節が必要となり、目の筋肉はさら強く働きます。

水晶体は年齢とともに弾性が失われ次第に硬くなります。それに加え毛様体筋の筋力も低下してくるために水晶体の変形できる程度は小さくなり、焦点の合う範囲が狭くなります。これが老眼です。老眼鏡は目の調節を補う道具で、近くに焦点を合わせることができます。老眼は40歳から60歳の間に誰でも進行するもので、老眼鏡をかけることによって老眼が早く進むという事はありません。めがねはなるべく使いたくないと無理をする人もいますが、衰えた目の調節を無理して使うことになり、疲労感や眼痛、肩こり、頭痛、食欲不振、自律神経失調といった眼精疲労の症状を引き起こす原因ともなります。強い度数だとクラクラするからと弱い老眼鏡を使っている方もおなじです。年齢にあわせた適切な度数の老眼鏡を使うことが眼精疲労を軽減するためにも大切です。しかし60歳を過ぎると調節の低下はある程度落ち着き、それ以上進行する事は一般的にありません。

一方近視とは調節が休止した状態での焦点が5メートルより近くにある目です。近視の程度にもよりますが裸眼で近くのものを見ることができます。逆に遠くには焦点を合わせることができないために、めがねやコンタクトレンズが必要になります。

近視になることをよく目が悪くなるといいますが、中等度までの近視は決して悪い目ではありません。昔の狩猟時代では裸眼で遠くのものを見る必要がありましたが、現代社会においては近くのものを見る機会のほうが多いかと思えます。したがって近くのものを楽しめることのできる近視はより進化した目と考える事もできます。一方、不適切な度数のめがねやコンタクトレンズは目に負担をかける事になり眼精疲労の原因となります。量販店で度数を合わせた場合は特に注意が必要です。

しかし強度近視となると様々な合併症も生じてきます。近視の進行はなるべく防がなければなりません。そのためにも適度な明るさで適切な距離を保って読み書きする習慣は大切です。またゲームをする子供には時間を決めて守るようにさせましょう。

遠視の場合、若いときは遠くも近くもよく見えますが、特に近くを見るときには調節が必要になるため老眼を早くから自覚するようになり、さらにある年齢以上になると遠方も見にくくなってきます。眼精疲労を軽減するためにもめがねが必要です。

最近レーシックなどの近視矯正手術がよく話題となっています。この手術は目のもう一つのレンズである角膜をレーザーで削って屈折力を調整するものです。裸眼で遠くまでよく見えるようになりますが、デメリットや合併症もあるのが実際です。手術を考える場合は信頼のできる担当医と納得がいくまで話し合ってください。安易に手術を受けて後悔している方も少なくありません。