

れんけい君

発行元：地域医療連携室

国家公務員共済組合連合会

舞鶴共済病院

〒625-8585

京都府舞鶴市字浜 1035 番地

TEL 0773-62-2510 《代表》

老眼って何？ 視能訓練士 小林 久人

「最近なんだか目が疲れやすい・・・」「手元の書類や新聞の字が見にくい・・・」

みなさんそういう経験ありませんか？40代にさしかかると目に関する心配や悩みを持ち始め、「もしや老眼？」と考える人も少なくありません。

そこで、老眼とはどういうものなのか、老眼になったらどう対処したらいいのかを紹介します。



老眼初期の自覚症状セルフチェック

- ・ 近くのものがかすむ。
- ・ 近くの小さな物を見ると目が疲れる。肩こりや頭痛がある。
- ・ 本や新聞を遠ざけて読む。
- ・ 夕方薄暗くなると細かな物が見づらい。
- ・ 近くから遠くに視線を移した時、すぐにはピントが合わない。

このような症状があれば、老眼の初期と考えた方がいいと思います。



老眼の原因は？

目の中には弾力性をもつ水晶体というレンズがあります。人間の眼はこの水晶体を膨らましたり薄くしたりして厚みを変えることによって、遠くから近くの物までピントを合わせる事ができます。

しかし年とともにこの水晶体の弾力性が弱まり、近くの物にピントを合わせることができにくくなります。つまりピントを合わせる力がだんだん衰えていく、これが老眼の原因です。個人差はありますが誰もがなりうる生理現象なのです。



近視の人は老眼になりにくい？

一般に近視の人は老眼になるのが遅く、遠視の人は早いと言われていますが、この考えは正しくありません。近視の人は老眼になっても、正視（近視も遠視もない）、遠視の人と比べて、もともと近いところにピントが合っているため、その分だけ水晶体の調節を必要とせず、見かけ上、老眼になっていないように見えま



老眼の対処法は？

メガネやコンタクトレンズです。メガネをかけると老眼がすすむと勘違いしている人がいますが、それは間違いです。見えにくいのに無理をしていると、眼精疲労、肩こり、頭痛、吐き気といった症状が現れることがあります。やはりその人の目に合った度数をかけることをおすすめいたします。

最近ではライフスタイルが多様化しています。メガネやコンタクトレンズもそれぞれに合うような色々な種類があります。

目が疲れやすいといったことがあれば眼科の先生に相談してみましょう。



『かかりつけ医』をもちましょう！

紹介状があれば以下のようなメリットがあります

- 初診にかかる**特定療養費（2,100円）**が不要です。
- 病気の経過や服用中のお薬が判るので治療や診断に役立ち、検査やお薬の重複が防げます。
- 事前に受診予約ができます。

一般内科・消化器内科の初診は、他院からの紹介状が必要となります。

その他の診療科については、紹介状がなくても診察いたします。

ただし、かかりつけ医がある場合は可能なかぎり紹介状をお持ち下さい。