

Vol.326

# じゅんてんだより

• JUNTEN DAYORI •

令和4年7月号

特集

40代から気をつけたい  
目・見え方のトラブル





# 40代から気をつけたい

# 「目・見え方」のトラブル

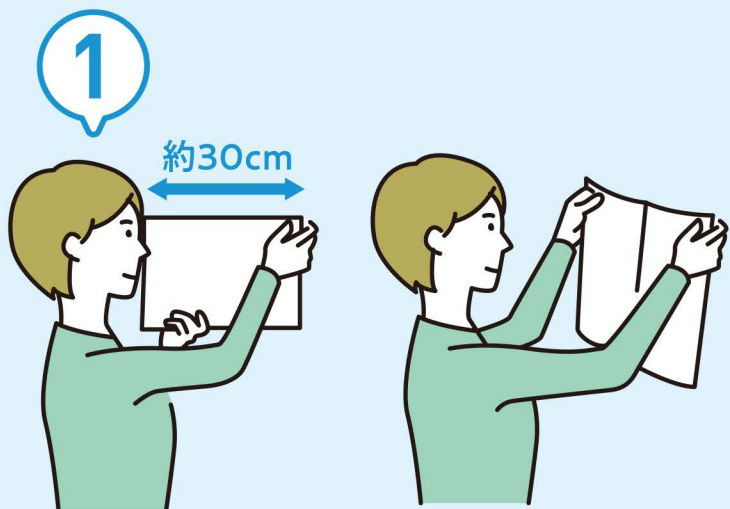
CASE 1

## 老眼

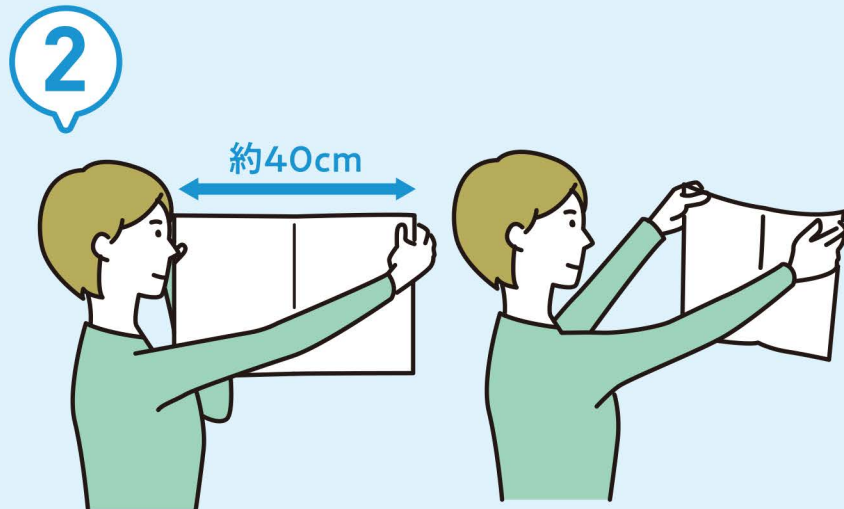
手元を見るとき、レンズの役割をしている水晶体が厚くなってピントの位置を調節しています。加齢によって水晶体の弾力がなくなってくると、水晶体を厚くすることが難しくなって手元にピントが合いづらくなります。この現象が老眼です。

まずは簡単セルフチェック！ //

「じゅんてんだより」本誌を使って、  
見え方のチェックをしてみましょう。



「じゅんてんだより」を閉じ、長いほうの辺の距離（約30cm）で本誌を広げ、字が読めるかどうかをチェック



同様に、開いた状態で長いほうの辺の距離（約40cm）で本誌を広げ、字が読めるかどうかをチェック

①で文字にピントが合わず、②ではピントが合う場合、老眼の症状が出ている可能性があります。眼科で詳しく検査を受けるようにしましょう。





# 老眼

# 白内障

# 緑内障

「老眼？自分はまだまだ大丈夫！」とっていませんか？

“老”眼という名前のため誤解されがちですが、早いと40歳前後から老眼の症状は出始めます。セルフチェックとケア方法をおさえて、快適に過ごしましょう。

併せて、年齢とともに目に起きる代表的なトラブル、白内障と緑内障についても気をつけておきたいポイントを紹介합니다。



井上眼科病院グループ理事長  
井上賢治 先生

140年の歴史をもつ眼科専門病院で理事長を務める、眼科診療のエキスパート。著書に『視力0.1でも豊かな生活を送る 目の健康を守る本』(幻冬舎)など。

井上眼科病院グループHP:  
<https://www.inouye-eye.or.jp/>

## → 他にもある、老眼初期の症状

左のセルフチェックで「どうやら老眼じゃなさそう…!」と思った方も要注意。生活の中でこんな困りごとはありませんか？  
当てはまるものがあれば、老眼が始まっているかもしれません。

## 🔍 CHECK

- ✓ 小さな文字を見ていると目の疲れを感じる
- ✓ スマホの文字を大きく表示させている
- ✓ 朝は読めていた文字が、夕方になると読みづらい(かすむ)
- ✓ 手元の文字を見た後に目を離すと、周囲にピントが合わない
- ✓ 暗いところで見づらく感じる

## → 目の疲れに…手軽なセルフケア



老眼の代表的な初期症状である「目の疲れ」。目が疲れるのは、水晶体の弾力がなくなり、水晶体の厚みを調節する「毛様体筋」という筋肉にかかる負荷が大きくなるため。目の疲れを感じたときに試せる手軽なケアを紹介します。

どちらも、あくまで目の疲れを和らげるものであり、加齢によって低下したピント調節機能そのものが回復するわけではないので、注意しましょう。

### セルフケア1 — 目薬



目の疲れには、ピント調節を助けてくれる成分「ネオスチグミンメチル硫酸塩」が入っている目薬がおすすめです。

### セルフケア2 — 目のストレッチ



1時間に1~2回程度、1回あたり数秒でもいいので、ピントを違う位置に移動させると、毛様体筋がリラックスします。

## → 眼鏡で見え方のサポート!

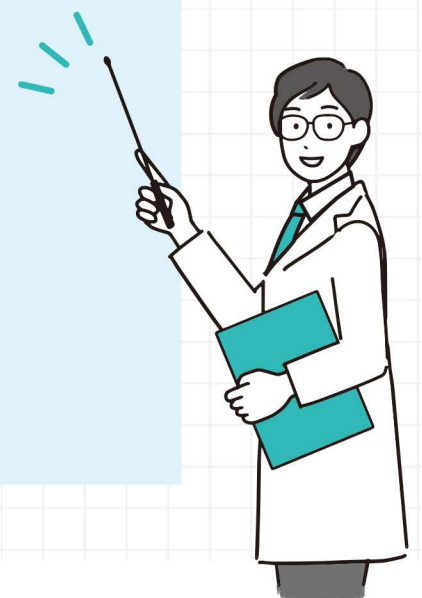
老眼の症状を根本的に改善するには、眼鏡で見え方の調整をする必要があります。見た目にも一般的な眼鏡と変わらない老眼用の眼鏡がたくさん市販されているので、老眼の自覚症状があれば一度検討してみてください。

### ① まずは眼科で検査&相談

老眼以外の病気が隠れていることもあるので、眼科受診がおすすめ。見え方や生活に合わせて、遠近両用眼鏡/老眼鏡のどちらがよいかを相談。

### ② 処方箋をもって眼鏡店へ

※遠近両用のコンタクトレンズも市販されています。希望する場合は眼科医に相談してみましょう





# 加齢によって起こる目の病気

老眼だけでなく、加齢とともに目のトラブルは増える傾向にあります。

中でも患者数が多い白内障と緑内障について、一般的な自覚症状と治療を解説します。

見え方に違和感があれば、早めに眼科を受診しましょう。

## CASE 2 白内障

正常な見え方



かすみ



まぶしさ



※写真はイメージです。見え方には個人差があります。

加齢で水晶体が濁って光を通しづらくなるため、見えにくくなる病気。代表的な自覚症状は視界がかすんだり、まぶしく感じたりするというものです。早いと40代から症状が出始めることもあり、初期も含めると、80代では100%が白内障になるので、高齢者にとっては珍しい病気ではありません。初期では点眼薬での治療を行い、症状が進むと水晶体を人工レンズに入れ替える手術を行うのが一般的です。

## CASE 3 緑内障

初期



中期



後期



※写真はイメージです。見え方には個人差があります。

目と脳をつなぐ神経(視神経)にトラブルが起こって視野が狭くなり、進行すると最悪の場合失明に至る病気。初期では自覚症状がなく、視野障害に気付いた時にはかなり進行していることも少なくありません。40歳以上の5%(20人に1人)が緑内障であり、進行した状態を元に戻すことはできないので、早期発見・早期治療が重要。進行状況によって点眼薬やレーザー、手術で治療を行います。

健康を総合管理する 一般財団法人 **順天厚生事業団**

〒650-0017 神戸市中央区楠町3丁目1番12号  
TEL 078-341-7114(代)

健康診断のお問い合わせは  
出張健診 078-341-7114  
施設健診 078-341-7284

西神健診センター  
〒651-2271 神戸市西区高塚台5丁目1番1号  
TEL 078-991-2645  
<https://www.junten.or.jp/>

発行・編集 公益部