



あけましておめでとうございます！今年もよろしくお願いたします！

今回のクリニック通信では老視についてお話しします。老視と聞くと、どんなイメージがありますか。老視よりも老眼と言われることが多いかもしれませんね。なんとなくマイナスイメージはないでしょうか。しかし、老視は **40歳代から誰にでも** 症状が出てくるものなのです。ぜひ、老視について正しく知ってくださいね！

### 眼科豆知識 ～老視について～



#### ○なぜ老眼になるのでしょうか

遠くにピントが合っている状態(近視や遠視の方は眼鏡やコンタクトで遠くが見えるように矯正をした状態)から、近くのものを見ようとするとき、水晶体についている筋肉(毛様体筋)の力で水晶体の厚みを変えることで、その距離に応じて自由にピントを合わせることができます。

しかし、加齢によって水晶体が固くなって弾力が低下してくると、毛様体筋が頑張っても自分の力だけでは自由にピントを合わせることが難しくなってきて、近くや遠くにピントを合わせるのに時間を要するようになり、やがてスマートフォンなどの近くの細かい文字が読みにくくなってきます。 **目が疲れる、頭痛、肩こり**などの症状がみられることもあります。

#### ○老眼かな、と思ったら眼科にご相談を



眼科では、視力検査を行い、老視以外の病気が隠れていないか調べて、眼鏡を試します。近くが見える眼鏡といっても、本や新聞、パソコンなど 見たいものの距離によって度数も違いますので、複数の眼鏡を使い分けた方が良いでしょう。眼鏡をかけたままで近くも遠くも見えるようにしたいときには、**遠近両用、中近両用、近々両用**など様々なタイプの眼鏡がありますが、どの眼鏡にも長所や短所があり、一人一人適した眼鏡は使うシーンや好みによっても異なります。どんな時に眼鏡を使いたいかということ、検査のスタッフに詳しく教えてください。コンタクトをされている方は **コンタクトの上から眼鏡をかける方法** や、**遠近両用のコンタクト** などの選択肢がありますのでお気軽にご相談ください。

#### 院長より

新年あけましておめでとうございます。  
今回のクリニック通信は老眼についての話題でしたが、私も、2年前に遠近両用メガネを、半年前に中近両用メガネを作りました。眼鏡はかけ慣れないのですが、やはり使うと目の疲れが違う気がします。老眼かな、と思われている方、ぜひぜひ近くが見える眼鏡を検討してみてください。本年もスタッフとともに勉強しながら、頑張ってお参りますのでどうぞよろしくお願いたします。

#### 編集者より



私は、眼科で働くまで老視をよく理解していませんでした。今は遠くが見えづらいためコンタクトレンズを使用していますが、これから近くが見えづらくなることを知っておけてよかったです。年齢を重ねることはどうしようもないことなので、そのときに応じて自分が生活しやすいように必要なものを活用したいです！

HPIにてスタッフブログも更新中です！

morishita-eye.jugem.jp

