

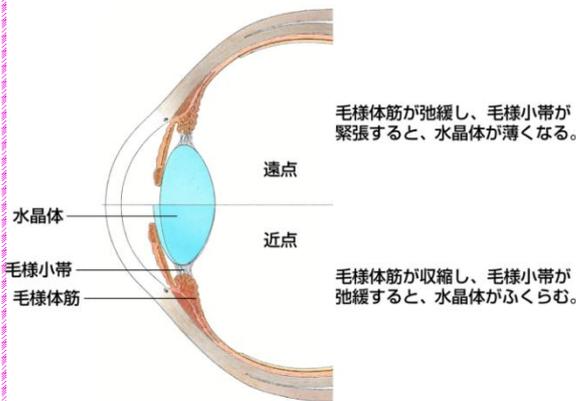
老眼のおはなし



こんにちは、院長の梅津由子です。
ついこの間までの猛暑が嘘のように朝夕めっきり涼しくなりました。寒暖の差が大きく体調を崩してしまわないよう注意が必要です。

今回は老眼についてお話ししようと思います。老眼は40歳前後から始まる誰もがなる目の老化です。一般的には43歳～45歳ぐらいから始まります。

遠近調節



私たちの目のなかにはカメラのレンズの働きをする水晶体という部分がありますが、このレンズの厚みを変えることで遠くや近くにピントを合わせています。遠くを見るとき水晶体は薄く、近くを見るときは厚くなります。

子供の水晶体は透明なゼリーをセロファンで包んだようにやわらかく柔軟で、そのため目の前数センチまでピントを合わせて物を見ることができます。年齢とともに水晶体の弾力は失われてしまい、水晶体の厚みを調節している毛様体という筋肉の働きも悪くなるため、近くを見ようとしても水晶体を厚くすることができず、近くにピントを合わせる能力が落ちてきます。そのためピントを合わせることができる距離は、20歳では10cmぐらい、30歳では15cmぐらい、老眼が始まる45歳ぐらいになるとぐっと遠ざかって40cm離さないと見えなくなります。そして最終的には、水晶体が遠くにピントを合わせた状態で固まってしまい、近くが見えにくくなってしまいます。

同じ40～50代でも新聞を読むとき老眼鏡が必要な人とそうでない人がいます。この年齢で裸眼で普通に新聞が読めるのは近視の人です。近視の人はもともと手元にピントが合っているので裸眼で読めます。けれどもいつもの近視用のメガネをかけると手元が見えにくく、老眼であることが分かります。近視の人は老眼にならないというのは大きな誤解です。



近くが見えにくくなっているのに無理をしていると、目の疲れ・頭痛・肩こり・吐き気などの症状が出てきます。見えにくくて目の疲れが辛い場合は老眼鏡をかけたほうが良いでしょう。パソコンなど、近くのものを見るお仕事をされている方はなおさらです。

近くが見えにくくなっているのに無理をしていると、目の疲れ・頭痛・肩こり・吐き気などの症状が出てきます。見えにくくて目の疲れが辛い場合は老眼鏡をかけたほうが良いでしょう。パソコンなど、近くのものを見るお仕事をされている方はなおさらです。

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	☺	☺	☺	☺	☺	
2:00~5:30	☺	☺		3:00 6:30	☺	☺

ホームページ <http://www.hanazawa-eye.com>

〒992-0022 米沢市花沢町2695-1

0238(40)0606

初めてコンタクトをお作りする方の受付は早めに終了します。(終了時間の1時間前)

土曜日は昼休みなく、8:30~15:00まで受付です。

目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、目の健康に関する情報や、耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。



冷やす？ 温める？ どっちが正しいの？

ちょっとした目のトラブル、温めたらいいのか、冷やしたらいいのか迷うことはありませんか？最近では冷蔵庫で冷やして使うアイマスクやレンジで温める目のパックなども市販されていますが、間違った対処法で逆効果になる場合もあります。

虫刺され・・・冷す

まぶたは皮下脂肪が多いため、虫に刺されると腫れ上がることがあります。なるべくこすらずに、冷すことで腫れをおさえることができます。



ものもらい・・・炎症が強いときは冷す

ものもらいのうち「麦粒腫」は細菌が炎症を起こしてかゆみや痛みとともに熱を発します。炎症を止めることは出来ませんが、冷たさで痛みやかゆみが少し落ち着き、一時的ですが熱っぽさから抜けることができ楽になります。ものもらいは、まぶたのふちにあるマイボーム腺という油分の出口が詰まってできます。できやすい人は炎症がない時にまぶたを温めて油分の詰まりを良くすることで予防できます。

打撲・・・冷す

痛みを和らげるためや、腫れを抑えるためなら冷すのは良いと思いますが、打撲による網膜剥離や出血などの可能性もあるので、冷しすぎないこと、圧迫しないことなどに注意し、眼科を受診しましょう。

ドライアイ・・・温める

マイボーム腺から分泌される油分は、涙の蒸発を防ぎ、瞳の潤いを保っています。目を温めることで、油分の詰まりが良くなり、涙の蒸発を防ぎます。また、涙の分泌量も増えるので目の乾きを予防することができます。



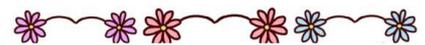
疲れ目・・・温める

冷やすと、刺激に対する反応が鈍くなるので、改善したように感じますが、血流が悪くなっているため目の疲れはどんどん溜まります。目の周辺を温めることによって硬くなった目の周辺の筋肉がほぐれ、血行が良くなり、目の疲れが緩和し、リフレッシュできます。



ハッピー・ハロウィン！

めだまいいきいきライフ！



編集後記

やっと過ごしやすい季節になりましたね。猛暑だった今年、外出を控えていた方も多いのではないのでしょうか。我が家もさっそく芋煮会や運動会の予定が入っています。せっかく外に出る機会なので遠くの山を見たり空の雲を眺めたりと、目にやさしい事もしてあげなきゃなーと思っています。

りっこ・ビビ・ブッチ

