

# 花沢アイクリニック通信

第81号  
H29年9月



## めいじゅんのう あんじゅんのう 明順応と暗順応

こんにちは。院長の梅津由子うめつよりこです。

不安定な天気が多かった今年の夏ですが、9月になり朝夕はめっきり涼しくなりました。夕暮れも早くなったように感じる今日この頃です。

ところで、皆さんは「明順応」めいじゅんのう「暗順応」あんじゅんのうについてご存知ですか？

今回はこれについてのお話です。

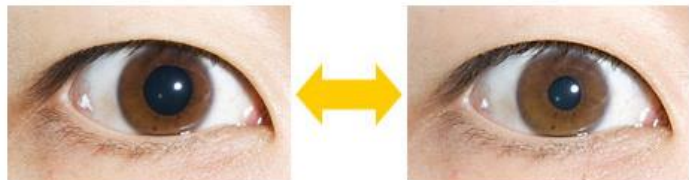
自動車に乗っていて長いトンネルから出た瞬間、強い日の光に目が眩んで辺りが見えなくなることがあります。しかしそれはほんの数秒のことで、またすぐに見えるようになります。これは明順応めいじゅんのうと呼ばれる眼の働きです。そしてこの逆、明るい場所から暗い場所に移った時の眼の調節機能を暗順応あんじゅんのうといいます。この2つの機能のおかげで、私たちは常に明るすぎず暗すぎず、最適な視界を確保することができます。

人間の目には、光が網膜もうまくに入る量を調節する『虹彩』こうさいという器官があり、暗くなると『虹彩』が開いて瞳孔どうこうが大きくなり、なるべく多くの光を取り込もうとします。この反応はすぐに行なわれますが、これだけでは暗闇の中でのものを見ることはできません。網膜にある、光を感じる細胞さいぼうのひとつである『桿体細胞』かんたいさいぼうは、色を感じることができないかわりに、弱い光でも感じるすることができます。

『桿体細胞』かんたいさいぼうの中には『ロドプシン』という、光を感じるたんぱく質が含まれています。まわりが暗くなると、『ロドプシン』が増えることで、わずかな光でも感じるようになるのです。この『ロドプシン』は、増えるのに時間がかかるので、『暗順応』あんじゅんのうが完了するまでには30分ほど必要です。また、年齢を重ねると、暗いところでも瞳孔どうこうがあまり開かなくなります。これを老人性縮瞳ろうじんせいしゆくどうと言い、光を取り込みにくいため、暗いところでは若年層よりもさらにものが見えにくくなるのです。

■大きく開いた瞳孔と縮んだ瞳孔

一方、『明順応』めいじゅんのうは『虹彩』こうさいの働きだけで行なわれるので、数十秒で完了します。



花沢アイクリニック

〒992-0022 米沢市花沢町2695-

1

ホームページ <http://www.hanazawa-eye.jp>

土曜日は昼休みなく、8:30~15:00まで

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~1	☺	☺	☺	☺	☺	
2:00~	☺	☺		3:00 6:30	☺	☺



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。

## おとなのメガネ作成のポイントその1



現在、見えにくくて困っているのはどんな時ですか？どんな時にメガネが必要ですか？

見えにくいといっても色々あります。例えば、車の運転の時に見えにくい、会議の時のスクリーンが見えにくい、テレビが見えにくい、パソコンが見えにくい、書類や新聞が見えにくいなど。

メガネを作成する場合、現在の見え方や不便な点、どんな時にメガネを使いたいのか、使う目的を明確にし、詳しく説明しましょう。メガネをかける方がどこまで見たいのか、どのような状況で見たいのかによって選ぶレンズも変わってきます。それぞれに特徴があるので、使用目的にうまく合った組み合わせのメガネを作ることによって快適な日常生活を過ごすことができます。使用中のメガネがある場合は忘れずに持っていくましょう。

### 《単焦点レンズ》

近視・遠視・乱視・老眼鏡など一般的なメガネはすべて単焦点レンズが使われています。1枚のレンズの中にある度数は1つです。見たい部分の距離にレンズの焦点を合わせることで、焦点の合ったところ以外の距離は自分の目の調節力で合わせます。



例えば、近視の方のメガネは遠くに焦点を合わせているので、メガネをかけると遠くが見えます。メガネをかけた状態で近くを見るときは、自分の目の調節力を使うことで近くが見えています。40歳くらいになると、その調節力が少しずつ衰えてくるため、近くはメガネを外した方が見やすくなったり、老眼鏡が必要になったりします。老眼鏡は近くが見えるように焦点を合わせているので、老眼鏡をかけることで近くが見えます。近くが見える状態で遠くを見るとき、調節力は働かないので、老眼鏡をかけたままだと遠くはぼやけてしまいます。

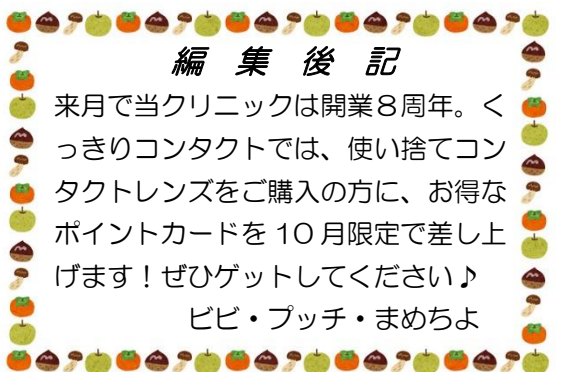
次回は多焦点レンズについてお話しします！



### ブルーライトから目を守ろう

パソコン、スマホ、テレビなどの液晶画面から発せられるブルーライトは、刺激性の強い可視光線で、目の奥にある網膜に届き、目の老化を加速させてしまいます。それが原因で、加齢黄斑変性症など、眼疾患の発症につながることもあります。ブルーライトカット付きの眼鏡や、液晶モニター保護フィルムなど活用して、目の健康を守りましょう。

また、網膜の黄斑部には、ルテイン、ゼアキサンチンと呼ばれる色素がもともと備わっており、ブルーライトを吸収・遮断してくれます。しかし、これらの色素は加齢とともに減少してしまいます。ホウレンソウ、ブロッコリー、パプリカ、赤ピーマンなどの緑黄色野菜から補うことができますので、美味しく食べて目の健康を維持しましょう。手軽に補えるサプリメントもありますので、興味のある方はスタッフにお声かけください。



### 編集後記

来月で当クリニックは開業8周年。くっきりコンタクトでは、使い捨てコンタクトレンズをご購入の方に、お得なポイントカードを10月限定で差し上げます！ぜひゲットしてください♪

ビビ・プッチ・まめちよ



芋煮はやっぱり米沢牛だべ？

目玉いきいきライフ！！