

花沢アイクリニック通信

第161号

R6年5月



老視～加齢に伴う目の病気～



こんにちは。院長の梅津由子です。

先日のTV番組で老視（＝老眼）の特集があり、ご覧になった方もいらっしゃるのではないのでしょうか？また、今月届いた眼科の雑誌のテーマが老視で、何かと老視が目につきましたので、今回はそれについてのお話をさせていただきます。

老視とは、加齢に伴い目の調節力が低下して、近方視が困難になる状態を指します。その主な原因は水晶体の弾性低下とされています。（もともと水晶体はグミのように弾力があり、見るものによってその厚みを変えピントを調整しています。）多くの場合、40～45歳ごろに老視症状を自覚し、50歳代の間に調節力はほぼ失われると言われていています。これまでは疾患として扱われることはほとんどありませんでしたが、超高齢社会となった現在、生活の質の向上のため老視を疾患ととらえ、屈折矯正手術や、点眼治療などの研究もおこなわれるようになってきました。しかしながら、今のところは老眼用眼鏡による矯正が一般的です。老眼鏡と一口に言っても、単焦点（近用）、2重焦点、遠近、中近、近近と、見たいものによって最も適した眼鏡があります。老眼鏡を希望される場合は具体的に何をはっきり見たいか、どのくらいの距離感かなど、眼鏡の用途を詳しくお話しください。眼鏡フレームの大きさや、鼻パッドの形状なども見え方に影響しますので、眼鏡店で作る際も相談しながら最適な眼鏡を作りましょう。

また、40歳を超えると、いろいろな目の病気も心配です。日本眼科学会では、以下のチェックリストで2項目以上当てはまる方は眼科受診を推奨しています。参考にしてみてください。

<input type="checkbox"/> 1  目が疲れやすくなった	<input type="checkbox"/> 2  夕方になると見にくくなることが増えた	<input type="checkbox"/> 3  新聞や本を長時間見ることが少なくなった	<input type="checkbox"/> 4  食事の時にテーブルを汚すことがたまにある
<input type="checkbox"/> 5  眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった	<input type="checkbox"/> 6  まがしく感じやすくなった	<input type="checkbox"/> 7  はっきり見えない時にまばたきすることが増えた	<input type="checkbox"/> 8  まっすぐの線が波打って見えることがある
<input type="checkbox"/> 9  段差や階段が危ないと感じたことがある	<input type="checkbox"/> 10  信号や道路標識を見落としそうになったことがある	<h1>チェックリスト</h1>	

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。



学校検診で指摘を受けたら

学校検診では、学業への影響があるかどうか、視力や色覚の検査を行います。
また、結膜炎やものもらいなど目の疾患があるかどうかをみます。

<学校検診で通知される視力の目安>

- A (1.0 以上)：教室の一番後ろの席からでも黒板の字を楽に読めます。
- B (0.7~0.9)：教室の真ん中より後ろの席でも黒板の字をほとんど読めますが、小さい字になると見えにくいものがあります。
- C (0.3~0.6)：真ん中より前の席でも小さな文字が半分くらいしか読み取れません。
- D (0.2 以下)：一番前の席に座っても、はっきり読み取れません。



近視では、日常生活に不自由がなければ、すぐにメガネをかけなくても大丈夫ですが、後ろの席で黒板の字が見えにくくなったら、眼鏡を用意した方が良いでしょう。眼鏡をかけたからといって、近視の度数が進むことはありません。

遠視では、絶えず目のピント調節を必要とするため、目と体が疲れやすく、学習の能率が悪くなる事があります。学校検診では発見されにくいので、目が疲れやすい、落ち着きがない、飽きっぽい、見えにくそうにするなど、あてはまる場合は一度眼科で詳しい検査を受けることをお勧めします。



通知を受けたお子さんの中には、C や D でも「不自由ない」といって、そのまま未受診だったり、通知をもらってから1年近く経過してようやく受診したりするケースも少なくありません。お子さんが自分から「見えにくい」と訴えることはあまりありません。見えないのに目を細めるなど無理していると、目が疲れやすくなり授業に集中できなくなります。そのままにしておくと、視力が出にくくなることもありますので、学校検診で再検査の通知をもらったら、早めに眼科を受診しましょう！



スマホ・タブレットは
ほどほどに…
めだまいきいきライフ！



～編集後記～

学校検診が始まり、今年もよりこ先生とスタッフが眼科検診に行きます！治療が必要な場合もあるので、再検査の用紙をもらったら、早めに受診しましょう！

ビビ・まめちよ・モモ