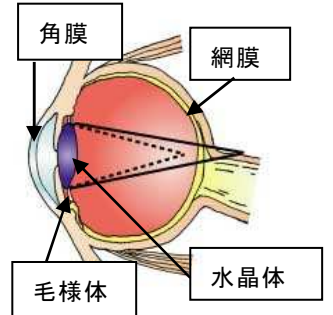


パソコンの普及が近視に関係していると指摘されています。また、中高年になると老眼に悩まされることがあります。今回はQOL（生活の質）に影響する近視・遠視・老眼についてご紹介します。

## 近視・遠視・老眼とは

### (1) 近視とは？

人は、近くや遠くの物に対してレンズとなる水晶体の厚さを調節して焦点を合わせ、正しく網膜上に像を結ぶことで物を見ています。しかし、近視になると焦点を合わす機能が正常に働かなくなり、目に入ってきた光が網膜より手前で像を結ぶため(右図・破線の位置)、遠くの物がぼやけて見えます。近視には、①軸性近視(角膜から網膜までの長さ=眼軸が正常より長すぎて起こる場合)、②屈折性近視(角膜・水晶体の光の屈折力が強すぎるにより起こる場合)の2つのタイプがあります。



近視と遺伝の関係も指摘されていますが、環境の要因も大きいといわれています。読書やテレビ、コンピュータの画面などの近くの物を長時間見続けていると、水晶体の厚みを調節する毛様体が疲労して目が疲れやすくなるとともに、目の焦点が合わせにくくなると考えられています。さらに姿勢や周囲の明るさなども影響していると考えられています。

### (2) 遠視とは？

遠視は、近視とは逆に、目に入ってきた光が網膜より奥側で像を結ぶ(上図・実線の位置)ようになります。遠視の人が遠くの物を見る場合は水晶体を調節して、どうにか網膜上に焦点を合わせられます。しかし、近くの物を見る場合には水晶体の調節が網膜上に焦点を合わせまで対応できずにぼやけてしまいます。遠視の人は日常生活の中で近くの物に焦点を合わせるために、目の調節機能を頻繁に使用することになります。そのため疲れ目や眼精疲労を起こすことがあります。さらに、肩こりや体が疲れやすくなったり、集中できなくなったり、仕事や作業の能率が悪化することもあります。遠視のタイプには、近視同様に①軸性遠視、②屈折性遠視があります。

人間の成長過程において、子供の時には全般的に遠視の傾向がありますが、成長に伴い正常な状態になっていきます。

### (3) 老眼とは？

老眼(=老視)は加齢により、目の焦点を調節する機能が衰えてくる状態です。遠視と同様に網膜の奥で焦点を結ぶため、近くの物に焦点が合わせにくくなります。

人は加齢によって水晶体が硬くなるとともに、毛様体の機能が弱くなってきます。そのため、目の焦点の調整機能が衰え、老眼が生じます。こうした傾向は 40 才を過ぎる頃から多くの人に見られます。

## 大事にしたい目の健康

### (1) 診断と治療

視力の測定はランドル環という「C」形を使用した検査法が一般的です。精密検査は、眼軸の距離や角膜のカーブの状況について調べる機械を使用することがあります。

近視や遠視の初期には点眼薬を投与して症状を改善することがあります。

以前は近視や遠視を抜本的に直す治療法はなく、メガネやコンタクトレンズによる視力の矯正が一般的でした。しかし、最近では「レーシック(LASIK)」というレーザー光線を使用して角膜の一部を切り取る外科手術により視力を正常化させる方法が用いられるようになりました。また、目の中に人工レンズを組み込む手術も開発されています。ただし、外科手術による視力回復の治療は健康保険の対象となりません。老眼の人にはメガネによる視力の矯正もありますが、近年は遠近両用のコンタクトレンズが開発されています。



本を読むときは背筋をきちんと伸ばし、目と本の間は30cm程度にします。パソコン使用時は、目とパソコンとの間は50cm程度にします。

パソコンの作業や読書を1時間したら、10分間くらい目を休ませましょう。

部屋の照明は明るすぎたり、暗すぎたりすることのないよう注意しましょう。

寝転んだ状態などで本やテレビを見る習慣は改めましょう。

運動や散歩などをして、遠くを見る習慣をつけましょう。

### (2) 予防のために

近視や遠視を予防するために、右表のことに注意しましょう。老眼は加齢が原因のため、予防は難しいのですが、近くの物と遠くの物を交互に見て、焦点の調節機能を訓練することが有効です。

《皆様の安心と安全のブレイントラスト（専門顧問グループ）》

株式会社ヤシロエージェンシーリミテッド 担当：八城一浩

〒107-0052 東京都港区赤坂3-1-2 TEL:03-3582-4511