

# 保健師だより



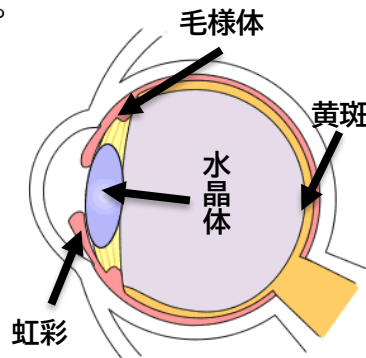
第 235 号  
2022 年 10 月  
神奈川県建設連合  
国民健康保険組合  
藤田

最近近くが見えづらいということありませんか。老視（老眼）は誰でも起こる目の老化現象で、40歳ごろから自覚する方が多くなります。パソコンやスマートフォンの使用が多い方にも同じような症状が起こることがあるので注意が必要です。

## 老眼の主な症状は？

レンズの役割をしている水晶体の弾力低下や水晶体の厚みを調節している毛様体筋の衰えによって近くのものがぼやけて見えるようになり、近くの細かい字が読みづらい、近くから遠くへなど、距離の違うものにピントを合わせる際に時間がかかるようになってきます。

また、瞳孔（眼に入る光の調節をしています）の大きさを調節している虹彩の衰えによって暗くなると見えにくい症状が現れます。



年齢に関係なく  
起こります！

## 他の病気との判別のために

必ず眼科受診を！



老眼鏡を使わずに見えないのを我慢していると、眼精疲労による目や頭が重い、頭痛や肩こりなどの症状がでることがあります。また、自分では老眼だろうと思っても、他の病気による視力低下が隠れていることもあります。眼科で検査したうえで、老眼による視力低下かどうか調べてもらいましょう。

なお、老眼は、年齢とともに進行するため、大体 65 歳くらいまでは定期的に老眼鏡の度数を変えていくことが必要です。眼鏡が合わないと感じたら眼科を受診して検眼を受けましょう。

※老眼の判定には健康診断で行う遠見視力検査ではなく、近見視力検査（近くを見る視力検査）をします。

## スマホとパソコンの使い過ぎで 老眼と同様の症状が！

スマートフォンやパソコンの長時間使用によって老眼と同様の症状が出る場合があります。近くのものを見る時に水晶体は厚くなり、毛様体筋は緊張した状態になります。この状況が長く続くことで眼の負担が大きくなり、ピント調整の機能が低下してしまいます。

予防のためには？

- ◎画面から 30cm 以上眼を離す。
- ◎1時間以上連続使用しない。
- ◎使用後は 10～15 分間は目を休ませる。
- ◎まばたきを意識的に増やす。



## 知っておきたい眼の病気



**白内障:** レンズの働きをする水晶体が濁ってしまった状態。症状は物がかすみ2重3重に見える、今まで以上にまぶしさを感じる、暗い所で見えにくいなど。

**緑内障:** 眼圧の上昇などが原因で視神経が障害を受けた状態で、症状は眼精疲労や視野の欠損（見えるはずのものの一部が見えない）、虹視症（電灯を見ると周りに色の輪が見える）など。

**加齢黄斑変性症:** 加齢などにより、黄斑部に障害が起こり、視野の中心部が暗く見えにくくなり、ゆがんで見えるようになる。