

「老眼」は必ずやこころみます

「最近、手元が見えなくて…。これって老眼？」という声は、ある年齢になるとよく聞きます。「老眼とは認めたくない」という人も。

誰でもいずれば老眼になります。少しでも進行は遅らせたいもの。そのためには老眼の進む原因を知り、その予防に心掛けましょう。

私たちは日々の生活の中で近くを見たり遠くを見たり、目標物までの距離に合わせてピントを調整しています。ピントを合わせるためには、レンズの役割をしている水晶体の厚みを変える必要がありますが、その

の厚みを変える働きを担っているのが目の中の毛様体筋(もうようたいきん)という筋肉です。

毛様体筋がリラックスしている時には水晶体が平たく伸びていて、遠くのものにピントが合っています。近くを見る時には力を入れて水晶体をぐっと膨らませ、レンズを厚くして近くのものにピントを寄せます。

若い時には水晶体が柔軟で、簡単に厚みを増すことができますが、年齢とともに水晶体は弾性をなくし硬くなり、それと同時に毛様体筋も衰えて柔軟性がなくなるため水晶体は厚くなり

筋トレ眼科医・久保田明子



づらくなり、これがピント調節力の低下、すなわち老眼です。主な原因は紫外線やストレスなどによる活性酸素の発生、パソコンや携帯などの目を酷使するものによる毛様体筋の疲労、運動不足など。それぞれの対策としてサングラスなどによるUV対策、独自のストレッチ解消法を知っておくこと、ブルーライト対策、毛様体筋を柔軟にする老眼回復トレーニング、目のツボ押しや温める温浴(おんあひ)法に加え全身の血流を良くする運動がお勧めです。

◆実践！老眼回復トレーニング

やってみよう

まず景色の見える場所に立ち、目の前30センチくらいの所に指を立て指先を両目で見る。次に指の向こうにあるできるだけ遠くの物に視線をずらす。この時、両目、指、遠くの目標物が一直線上に並ぶように。このように近くと遠くを交互に見ることを30往復(1セット)行う。1日に4、5セットが目安。毛様体筋のコリがほぐれ、老眼回復に効果的。



(上から)老眼への対処法を指南する久保田先生。老眼対策の実践。指と遠くの景色に交互に焦点を合わせる

老眼鏡を嫌がる方は多いですが、か勝手に無理して見ていると眼精疲労になったり、また見えないことがストレスになり老眼が進行する可能性も。硬くなった水晶体を柔らかくする薬は残念ながらまだ開発されていないため、

自分に合った老眼鏡を使いながら進行を予防するのが現時点での最良の老眼対策と想われます。しかしながら眼科医療の進歩で低下したピント調節力をカバーし老眼鏡の使用頻度を減らすことも可能になりましたので興味のある方は眼科でご相談ください。

♡久保田明子(くぼた・あきこ) 1971年生まれ。金沢医科大学卒。眼科専門医。医学博士。大病院や都内クリニックを経て08年から「アイクリニック自由が丘」(目黒区)院長。パーソナルトレーナーの夫とは、趣味のサーフィンを通じて出会う。趣味はボディートレーニング。娘と息子を持つ「ママ美女」。