

Q & A

Q 近視の人は老視になりにくい？

A 近視の人も老視になります。老視は目の調節力の衰えからくる生理的な現象で、近視や遠視、乱視に関係なく、40歳を過ぎると誰にでも同じように起こってきます。



Q シニアグラスをかけると老視が早く進む？

A 老視は年をとるとともに徐々に進行していくもので、メガネとは関係ありません。ですからシニアグラスをかけることをがまんしてつらい思いをするより、早めにシニアグラスをかけたほうが、目のためにも身体のためにもいいということがいえます。

Q 既製の老眼鏡ではいけませんか？

A いろいろ試してみるとよく見えるメガネもあるかも知れませんが、そのメガネが必ずしもあなたに合っているとは限りません。人間の目は左右の度数も違い、また目の中心とレンズの中心が合っていない場合は目が疲れるもとにもなります。やはりきちんとした視力測定をうけ、あなたの目に合ったシニアグラスをつくりたいものです。



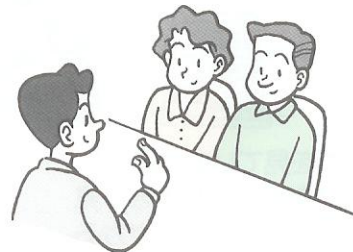
VISION CARE

ビジョンケア：視力に関わる総合的なお世話を……。

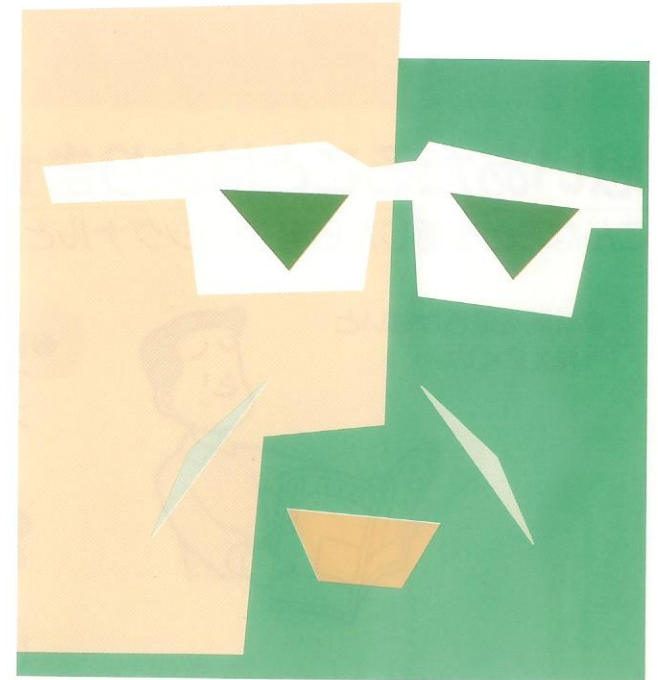
（40歳を過ぎたら、年に1度は精密な視力測定を！）

老視のはじまる40代は、仕事に趣味に最も活躍できる世代でもあります。それだけに情報の窓口である大切な視力は、いつもいい状態に保っていたいものです。夕方から見にくい、目が疲れやすい、肩がこる、イライラする、集中力がない……。こんなことを感じたら、お早めに専門家にご相談ください。

40歳を過ぎたら、年に1度の定期的な視力測定をうけ、快適な視生活を送るように心がけましょう。



40代からの視力



40代になって、小さな文字を読むのがつらいと感じるようになったら、それは「老視」の現われです。まだまだ活躍しなければならぬ大切な目だからこそ、「老視」とも、上手につき合っていきたいものです。

40代からは、シニアグラスで快適な視生活。

私たちの身体は、年をとるに従って柔軟性が失われてきます。目の場合、近くにピントを合わせるのに働く水晶体や毛様体の機能が弱くなってきます。そのため、だんだん近くのものにピントが合わせづらくなり、小さな文字が読みづらくなってしまいます。これを「老視」といいますが、一般的に40代から老視ははじまり、50代、60代と年を重ねるごとに調節力（ピントを合わせる力）は減少し、老視は進んでいきます。しかし60～65歳になると調節力の変化はなくなり、老視の度数も安定します。はじまる時期に個人差はあるものの、必ず現われる老視。メガネをかけたくないからとがまんして、つらい思いをするより、シニアグラスで目にも身体にもやさしい視生活を過ごされることをおすすめします。

思いあたることはありませんか。

こんなことを感じたら老視のシグナルとお考えください。

- 新聞を遠ざけないと見えにくい。



- 書類などが薄暗いところでは見えにくく、読むスピードが落ちた。



- 集中力や根気がなくなり、イライラしやすい。



- 午後になると目が疲れやすく、肩がこったり、ときには頭痛がする。

- 近くを見ていて、遠くに視線を移すとはつきり見えるまでに時間がかかる。

上手なシニアグラスの選び方

- 用途に合わせて使い分けてください。

シニアグラスはかける人の用途によってたくさん種類があります。例えば、新聞を読むときなど手元を見るときだけに使う単焦点メガネや、自動車の運転やショッピングなどに便利な遠くも近くも見えることができる遠近両用メガネなど。仕事や趣味など自分のライフスタイルに合わせて選ぶことが大切です。また1本のシニアグラスでは、どうしても不便を感じることもあると思いますので、例えば、読書用と仕事用、家事用と外出用など複数のシニアグラスを使い分けられることをおすすめします。またシニアグラスをつくるときは、精密な視力測定をうけ、専門家のアドバイスを参考にされることをおすすめします。



運転用



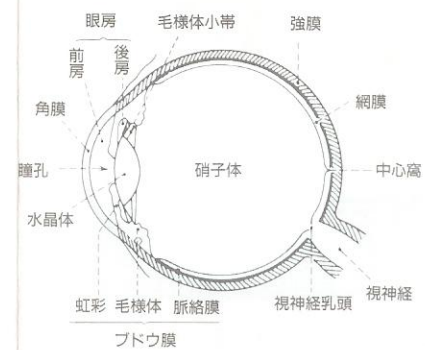
ショッピング用



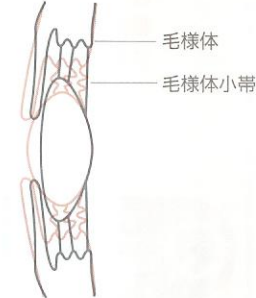
パソコン用

老視のメカニズム

●眼球(水平)断面図



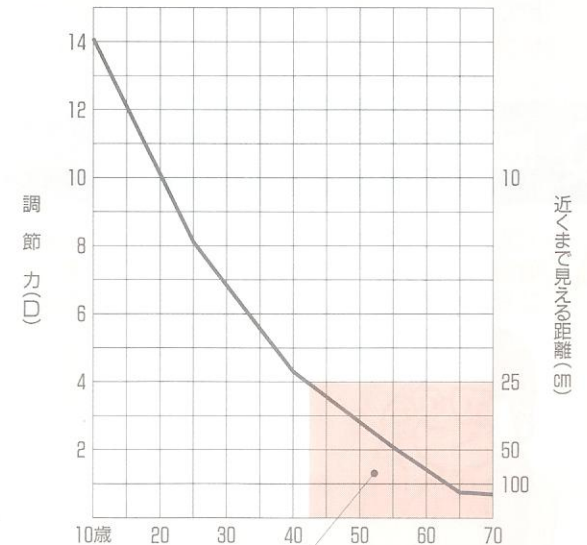
●調節による毛様体と水晶体の変化



— は調節をゆるめた状態 (遠くを見ているとき)
 — は調節時の状態 (近くを見ているとき)

●年齢と調節力

(ドンデルス氏のデータより)



読書など手もとを楽に見るために必要な調節力は4D(ディオプリー)以上です。4D以下になると近くが見づらくなってきます。