

「老眼」  
ウェルネ特集1

## 「目の老化」と上手につき合う

年齢を重ねることで誰もが経験する視力の衰え。今回は「老眼」

の起こるメカニズムやその対処法、「目の老化」との付き合い方などについて、眼科医の湖崎先生に伺いました。



湖崎眼科・院長  
医学博士 湖崎 淳 先生

## Interview

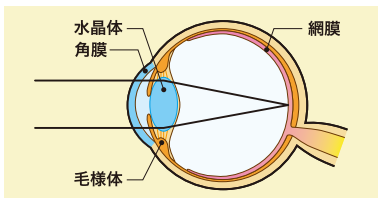
年齢とともに目の  
ピント調節力が衰える

——まず「老眼」とは何か、から教えてください。

老眼というのは、簡単に言えば「老化によって目のピント調節機能が衰える」ことです。人の目でピント調節の役目を担っているのは「水晶体」と呼ばれるレンズの部分で、水晶体は「毛様体」という輪状の組織で支えられています。人が近くのモノを見るときは、この毛様体が収縮することで、水晶体が本来もつ弾力性によって膨らんで分厚くなります。

そうするとレンズの屈折力が増し、近くのものに焦点が合うわけです。

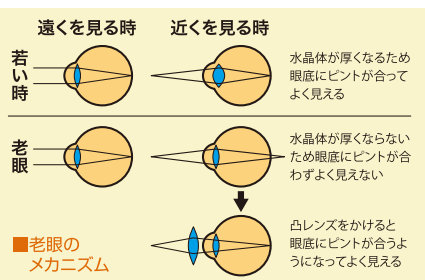
しかし水晶体は年齢とともに弾力性を失い、硬くなってくるんですね。そうすると毛様体が収縮してもレンズがうまく膨らまず、近くのものが見えにくくなります。これがいわゆる老眼、医学的には「老視」というもので、年齢とともにすべての人に起こる現象です。



■眼の断面図

## ——老眼はいつ頃から始まるのですか？

統計データを見ると、老視はだいたい45歳前後から急激に進行します。目から30cmつまり本を読む距離を二つの目安にすることで



■老眼のメカニズム

が、平均的に45歳くらいからこの距離で焦点を合わせることができなくなり、老眼鏡が必要になってきます。実は目の老化は、20代からゆっくり進んでいるんですよ。子供の頃は10cm

## 近視の人でも老眼になる

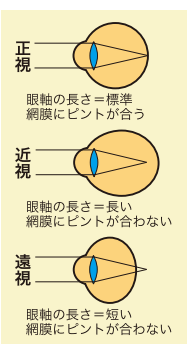
——もともと近視の人は老眼にならないのでしょうか？

の距離のものでもはつきり見えませんが、20歳を過ぎると年とともに目のピント調節力が徐々に低下し、それが30cmを超えるのが平均的に45歳前後なんです。

よく「近視は老眼にならない」と誤解している人がいますが、近視だと老眼鏡が要らないというだけで、老視にはなっているんです。

実は近視が強い人は目が大きい、というか奥に長いのですね（下図参照）。つまりレンズから網膜までの距離が長いのです。それで遠くの光が網膜よりも手前に焦点を

でも近視の人は、遠くを見るためにふだんは凹レンズの眼鏡をかけて、遠くの光に焦点が合うよう矯正していますよね。だから眼鏡を外さないと近くが見えなくなってくるんです。



■正視と近視、遠視の違い

——それは近視の程度によるわけですか？

その通りです。もともと目から30cmのところは焦点が合っている近視なら眼鏡を外せば本が読めるわけですが、1メートルの位置に焦点が合うような軽い近視だと、30cmを見ようとすると凸レンズの老眼鏡が要ります。逆に焦点が10cmくらい強度近視の人は、眼鏡を外すと30cmはもう見えないので、少し弱い凹レンズ眼鏡でやや遠くに焦点をもつてくる必要があります。要するに水晶体の弾力がなくなると、遠くも近くも見えにくくなるわけです。最終的には誰でも調節力がゼロの「固定焦点レンズ」になるので、遠近両用の眼鏡が必要になります。もちろん眼鏡の度数には個人差がありますが。

水晶体の老化で起る「白内障」

——老眼以外の目の老化についても教えてください。

老化ということでは、例えば、水晶体は年齢とともに透明度も落ちてきます。これが「白内障」です。水晶体内のたんぱく質が変性して、レンズが白く濁ってくるのです。60代で約70%の人が、80代になるとほぼ100%の人が白内障になります。最初は視界がかすんだ感じになり、そのまま放っておくと水晶体がどんどん濁ってものが見えなくなってしまう。日本では白内障になっても眼科で手術をすれば視力は回復できますが、世界には



この手術ができず失明してしまう人がまだまだたくさんいるんですよ。

——白内障の手術はどのように行うのですか？

目の水晶体の袋だけを残して中身を取り除き、そこにアクリル樹脂の人工レンズを埋め込みます。手術時間は10〜20分程度で入院は必要ありません。日本では白内障手術に医療保険が適用されるので高齢者の方なら1万数千円程度の自己負担になります。

——人工レンズを入れると視力はどうなるのでしょうか？

ピント調節機能がないので固定焦点になりますが、どこに焦点を合わせるかは、ある程度本人の

希望に合わせてことができます。ただ、もともと強度の近視だった人は「眼鏡なしで遠くを見る」ことに慣れる場合が多いんですね。でもそれをそのまま受け入れると、今までは当たり前に見えていた近くのものが見えにくくなるので、ある程度近くも見えるレンズを勧めますね。

自分に合った眼鏡と目を疲れさせない生活を

——老眼や白内障にならずに済む方法はないのでしょうか？

残念ながら、根本的に目の老化を止める方法というものはありません。パソコンをよく使うから、本を読みすぎるから老眼になりやすい、というわけではない

んです。白髪などと同じく加齢にともなう生理現象なんですね。加齢性黄斑変性症の予防に良いと言われていたルテインなど、目に良い栄養素も色々ありますが、目の老化そのものを防ぐわけではありません。むしろ「老眼は誰でもなるもの」と認識した上で、老眼といかに上手につき合っていくかが大切だと思います。

まずは自分に合った適正な眼鏡を使うこと。老眼鏡を使わないで見えないのを我慢していると老眼に眼精疲労が重なって、頭痛や肩こり、食欲不振などになりやすいです。また、十分な栄養と睡眠をとり、朝型の規則正しい生活をおくって眼を疲れさせないこと。朝、カーテンを開け

て朝の光を浴びることで身体リズムを取り戻せます。できるだけ「目に負担をかけない生活」を心がけてください。

——ありがとうございます。

■湖崎淳先生のプロフィール

湖崎眼科 院長  
日本眼科学会 専門医、  
医学博士  
専門領域：緑内障、白内障、  
網膜疾患



関西医科大学卒、  
同大学勤務、講師等を経て、  
平成13年より湖崎眼科院長。

本院：大阪市阿倍野区阪南町1-51-10  
分院：大阪市北区梅田3-1-1 サウスゲートビル17F

■ホームページ  
<http://www.kozaki-ganka.jp>