

## 『“疲れ目”は老眼のサイン？』

スマートフォンやパソコンなどの長時間の使用により、「疲れ目」に悩まされている人も多いかもしれません。もし、40歳以上であれば、それは「老眼」のサインかもしれません。老眼は病気ではありませんが、放置すると進行したり、さまざまな不調があらわれたりします。老眼について正しく知り、対策をしましょう。

### ●老眼は誰にでも起こる加齢現象

誰にでも起こる「老眼」は、気づかぬうちに始まっていることが多い「目の加齢現象」です。老眼のサインがあらわれていないか、チェックしてみましょう。下記のうち、1項目でも当てはまる場合は、老眼の可能性があります。

#### 老眼のセルフチェック

- ・目が疲れやすくなった
- ・夕方になると、文字やものがぼやけて見える
- ・暗い場所では、小さな文字が読みにくい
- ・近くを見るときに目を細めてしまう
- ・手元を見た後に遠くを見ると、すぐにはピントが合わない
- ・肩こりや頭痛がひどくなった
- ・書くときの文字が大きくなった

### ●40代以降、目のピント調節力が急速に衰える

人間の目は、もともと遠くのものを見るのに適した構造になっています。そのため、近くのものを見るときには、ピントの調節が必要になります。この調節力が衰えることで「老眼」が起こります。

目の中のレンズである水晶体は、毛様体筋（もうようたいきん）という筋肉で支えられています。近くのものを見るときは、毛様体筋を緊張させて水晶体を厚くすることでピントを合わせています。

しかし、加齢や目の酷使によって毛様体筋が衰え、水晶体が固くなってくると、近くのものを見る時にピントが合わなくなってしまいます。老眼になると、手元の小さな文字などが読みづらくなるのはこのためです。

### ●20～30代で「スマホ老眼」が増えている

老眼による症状は多くの場合、40代後半頃からあらわれ、60代頃に進行が落ち着くといわれています。ただし、若い人でも目の使い過ぎから老眼のような症状があらわれることもあり、20～30代で「スマホ老眼」が増えているといわれています。スマホの画面を長時間見続けていると目が疲れ、毛様体筋の調節力が低下すると考えられています。「スマホ老眼」は、加齢による老眼とは異なり、症状は一時的なものであることが多くなります。

## ●「目のケア」で老眼やスマホ老眼を予防しよう

老眼を放置してしまうと、見えにくいだけでなく、めまいや頭痛、肩こり、イライラなどの不調を招くことがあります。老眼のサインに気づいたら、まずは眼科を受診することが大切です。老眼の対処には、老眼鏡や遠近両用コンタクトレンズ、手術で目に人工レンズを入れる老眼治療などがあります。

また、日頃から下記のような「目のケア」を行うことで、老眼の進行を遅らせたり、スマホ老眼を予防したりすることが可能です。ぜひ取り入れましょう。

### 日頃から「目のケア」を取り入れよう

#### トレーニングで目の筋肉を鍛える

「目だけを動かして、遠く（5m以上先）と手元（30cm以内）を交互に10回見る」「目（視線）をグルグルと5回まわす」「目をギュッと閉じて2秒キープ、目を大きく見開いて2秒キープを5回くり返す」などを行い、目のピント調節を支える筋肉（毛様体筋）を刺激しましょう。

#### 有害な光をカットする

太陽光に含まれる紫外線や、パソコンやスマートフォンのディスプレイに含まれるブルーライトは、目にダメージを与えるといわれています。これらをカットする眼鏡の使用をおすすめします。

#### スマホ・パソコン使用時はこまめに休憩する

スマートフォンやパソコンを使用するときは、1時間ごとに休憩をはさみ、遠くを眺めて目を休ませましょう。また、画面を見るときは、目から40cm以上の距離を保つことが推奨されています。

#### 目が疲れたら目の周りを温める

目を温めることは疲れ目に効果的です。温めることで血行が改善し、目の筋肉の緊張がほぐれます。



老眼が進む40代以降は、緑内障や白内障、加齢黄斑変性といった目の病気も増えてきます。これらの目の病気は、初期に「見えにくさ」を感じる場合があります。老眼や目の病気を早期発見するために、40歳を過ぎたら定期的に目の健康診断を受けましょう。

※本記事の内容の全部または一部を無断で転載することは禁止されています。

※本記事は株式会社法研から原稿の提供を受けて転載しています。