

名古屋アイクリニックス（名古屋  
市熱田区）院長の中村友昭さん  
（左）によると、目のヒントを合わ  
せる「調節力」は十歳ごろから衰  
え始める。その結果、近視などの  
屈折異常がない人は四十代半ばご  
ろから約二十センチの距離が見えにく  
くなる。「老眼は加齢とともに避  
けられない現象」と言う。

目は、カメラのレンズのような  
働きをする「水晶体」の厚さを、  
周りの筋肉「毛様体筋」を動かして  
変える。筋肉が縮むと、水晶体  
が膨らみ、近くにヒントが合う。  
加齢とともに水晶体が硬くなった

## 眼科医「老眼対応早めに」

り、毛様体筋が衰えたりして、近  
くにヒントを合わせにくくなる。  
これが老眼だ。

遠くまで見える遠視の人は、近  
くを見るのに水晶体を調節する力  
をより多く必要とするため、早く  
老眼を自覚しやすい。「近くが見  
えにくい」だけでなく、目の奥が  
痛んだり、目がかすんだりする眼  
精疲労も、老眼の兆し。中村さん  
は「老眼で無理して近くを見続け  
ると、目が疲れやすくなる。老眼  
鏡をかけても老眼は進まないの  
で、早めに対応する」といい」と助  
言する。