

# げんき通信

## 老眼のおはなし

今の眼の状態やライフスタイルに合った老眼鏡を使って快適に過ごしましょう。



《北茂安店薬剤師/よしどみ》

年齢を重ねるとほとんどの人が老眼になります。始まる時期や程度には個人差がありますが、どれだけ健康的な生活を送っていても、完全に避けることはできません。

眼球は小さく精密なカメラのようなものです。そのカメラ(眼球)がとらえた映像がコード(視神経)を通じて脳に送られて、そこで初めて私たちは「見る」ことができます。眼球にはカメラのレンズに相当する水晶体という凸レンズがあります。水晶体は弾力に富んでいるので、毛様体筋という筋肉の働きによって厚くなったり薄くなったりと変化します。これにより、いろいろな距離にあるものにピントを合わせることが出来ます。これはオートフォーカス機能です。

若い年代では、遠くの景色を見る時、テレビを見る時、本を読む時など、いろいろな距離に応じてすべてにピントを合わせることが出来ます。これはオートフォーカス機能です。

若い年代では、遠くの景色を見る時、テレビを見る時、本を読む時など、いろいろな距離に応じてすべてにピントを合わせることが出来ます。これはオートフォーカス機能です。

機能が充分に働いているからです。しかし、年齢とともに、水晶体が中心部から硬くなって、徐々に弾性を失い、その上に毛様体筋の筋力が弱まっていききます。その結果、近いところにピントが合わなくなるので、本や新聞などを読む時に、今までよりも距離を取る必要が出てきます。これが老眼の始まりです。

### 実は10代の頃から...

どんなに若くても目の前センサーの所にピントを合わせることができませんが、小学生なら数センチ、20歳なら10センチ前後まではつきり見ることが出来ます。



このような不便の解消に不可欠なのが老眼鏡です。最近では「読書用」「シニアグラフ」などとも呼ばれ、おしゃれなデザインも増えました。使い始めるタイミングは人それぞれですが、水晶体の弾力低下が進むにあわせて、何度か作りかえることとなります。一般に、60才頃になると水晶体が厚みを変えられなくなるので、それ以上は進まなくなります。

老眼鏡とひとくちに言っても、近用専用(二重)三重点、多重累進焦点など、レンズの種類はさまざまです。老眼鏡を使うと毛様体筋の過剰な負担を減らすことができるので、眼は苦痛から開放されます。眼の疲れを取るためにも、今の眼の状態やライフスタイルに合った老眼鏡を使って、快適に過ごしましょう。

### C O L U M N

#### げんきコラム

#### 歯と口の健康週間



おすすめします。

6月4日から10日までの1週間は歯と口の健康週間となっています。平成24年までは「歯の衛生週間」という名前でした。近年、歯周病菌が体全体に悪影響を及ぼすことがわかってきて、歯だけでなく口腔全体を健康に保つという意識が高まっています。

くぼ薬局では、歯周病菌に対する殺菌作用が実証されたハミガキを8年前からご紹介しており、多くの方に長くご愛用いただいています。この機会に、ぜひお試しください。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください。すべての病院・医院の処方せんを受け付け責任を持って調剤いたします。

## あなたのまちのくすり箱



●中町店 ☎26-2817 FAX 28-0802 ●木原店 ☎24-2233 FAX 24-4227 ●中の小路店 ☎24-2882 FAX 24-4503

●西与賀店 ☎22-2311 FAX 29-2777 ●北茂安店 ☎0942-89-1777 FAX 89-1888 ●医大通り店 ☎32-1133 FAX 21-1344

●本部: 県庁通り店 ☎23-4550 FAX 26-8585