おとなナビ 55+

老眼とうまく付き合う

「近くのものが見えにくい」「目がかすむ」…。とうとう来たかな、と老眼を自覚して落ち込んだ経験のある人は多いのでは。でも、老眼は病気ではなく、誰にでも平等に起きるそうです。まだ大丈夫…と無理すると、集中力の低下や肩こりなど体の不調にもつながるそう。気持ちを切り替え、うまく付き合ってみませんか。（藤松奈美）

My Days

ヘルス

抵抗せず、専用眼鏡で快適に

予防できず誰もがなる。治療法は手術のみ

放置は体の不調に

「老眼は誰もがなります。嘆く必要はない」。そう話すのは、京都市南区で眼科のクリニックを開業する大内雅之医師（59）。白内障や近眼の手術を専門とし、日本眼科手術学会理事も務める。

老眼は、ピントを合わせる機能の「水晶体」が硬くなり、周囲の筋力の働きが低下して、近くを見る時に必要な調節ができなくなる状態。40代で自覚が出る人が多い。

近視の人は老眼になりにくいとよく言われるが、大内医師は「全くの間違い」と言い切る。近視の人は近くにしかピントが合わないので、度数の弱い眼鏡をかけていたり、眼鏡を外したりする状態だと近くが比較的見えやすく、気付きにくいだけという。「老眼鏡を使うと進行が早くなるというのも誤り」とする。

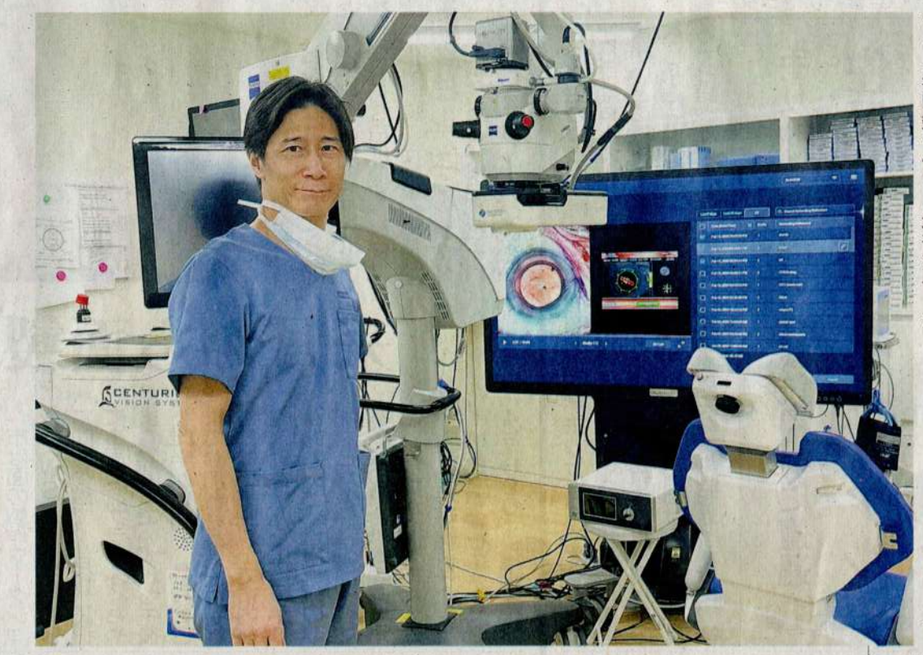
「老眼は、来るのが遅いか早いかは個人差で、予防法もない。自覚したら、『まだ若い』などと抵抗せず正しく老眼鏡を使うことが重要」と強調する。使わずにいると、集中力の低下や疲れ目、肩こりなど日常に悪影響を及ぼしてしまう。

老眼の唯一の治療法が、大内医師が専門とする白内障手術にあるという。白内障は、加齢とともに水晶体が白く濁って視力が低下する病気で、治療は水晶体を除去して人工のレンズ（眼内レンズ）を挿入する。

眼内レンズは、一般的には、遠くか近くかどちらかに焦点を合わせる「単焦点レンズ」を使う。しかし、両方に焦点が合う「多焦点レンズ」も出り、近眼も老眼も治すことができる。

多焦点レンズは年々種類が増加。大内医師は、手術を年間千件ほど行うが、選ぶ人も増加。大内医師は、手術を年間千件ほど行うが、が2割を占める。だが、健康保険適用外で費用は高く、適用は一部適用外で費用は高く、適用レンズの種類の見極めも医師が必要という。ただ最近は、手術のみで手術を受ける人が、がいる。

必要な見え方は、職業や生活スタイルによって変わり、日常の見え方を結する。大内医師は「手術の前に医師が術前術後ともに相談にくれる病院を見つけてほしい」と調した。



「老眼は誰もがなり、嘆く必要はない」と断言する大内医師。白内障治療の一環で治す方法があるという（京都市南区・大内雅之アイクリニック）

厚さ2ミリ、重さも8グラム前後と、超薄型が特徴だ

厚さ2ミリ8グラム、おしゃれな「お手元用」

必要だと分かっていてもネガティブなイメージがつきまとう老眼鏡。そんな気持ちを変えてくれるお店を京都市中京区丸太町通御幸町西入に見つけた。

「アトリエ・ペーパーグラス」。店内は観葉植物が並び、書斎のような雰囲気。ディスプレーに並ぶのは、厚さ2ミリの極薄眼鏡で、ピンクやオレンジ、紫と色とりどりだ。眼鏡の産地、福井県鯖江市で、老眼鏡専用に開発されたという。

店主の原田理恵さん自身も使い手。手元が見えにくいと感じ始めたのは飲食店を経営していた40代前半。視力が1・5あり、「目に自信があっただけにショックだった」。老眼鏡に抵抗があり、1年以上不便を感じながらも使わなかった。

転機は2014年。知人から、完成して間もないペーパーグラスの試験使用を頼まれた。鼻パットがなく約8グラムの軽さで、かけ心地に感動した。フレームの色も形もおしゃれ。

原田さんは、使うによって複数の度数をけているという。仕かけっぱなしでも疲よう弱め。外出用は の度数で、かけ外して済むよう遠近両用本目は、暗い寝室で用で最も強いという。

「毎日使うので、と快適さを兼ね備えところが気に入って老眼ライフが嫌じゃりました」とほほえ

1万6500円（から。水・木定休、～6時。075（2 6333。

掛け心地の良さとおしゃれさに引かれて、専門店をオープンさせた原田さん。「老眼が嫌じゃなくなった」と話す（京都市中京区・アトリエペーパーグラス）

友人に褒められるく、気分が上がった

翌年、自ら専門店プンした。客は50中心で、「店では老なく、リーディングやお手元用と呼ぶ。変わりませんか」と

ん。豊富な色から客た1本を選ぶポイン髪色との相性やその つ雰囲気という。度整は、眼科の処方箋場合は、用途を聞き け比べて決めてもら

男性の利用も多い ツの胸ポケットに納で、商談の時にもて にかけられ、眼鏡を たり上目遣いで見た う老眼特有のしぐさ られる。「見た目も の で、会話のきっか いいそう」