

田中ORT(視能訓練士)のちょっといい話

見えるってどういうこと？～視覚のはたらき

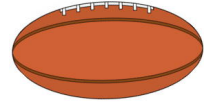
前回に続いてピンぼけ(2) 屈折異常その2～乱視, 調節障害～老視をお届けします。

<屈折異常③ 乱視>

屈折異常の最後は乱視のお話です。乱視のない目の表面は、例えるとサッ

カーボールのような丸いカーブをしており、乱視の目の表面はラグビーボールのような、縦と横のカーブが異なるいびつな形をしています。人間の目は人工物ではないので多少の乱視はあるのが普通ですが、程度が強いと特定の方向にブシテ見えます。

縦と横の度数が違うのが乱視ですが、縦横共に凹レンズで矯正するのが近視性乱視、縦横共に凸レンズで矯正するのが遠視性乱視、一方を凸レンズ、他方を凹レンズで矯正するのが混合乱視です。混合乱視と言うと悪いものに聞こえるようですが、縦横の間を取ると正視に近く、裸眼視力は比較的良好なことが多いです。



<調節障害～老視>



老視(老眼と呼ぶ方が多いですね)は遠視と混同されることがありますが、全く別ものです。遠視は屈折異常ですので年齢には関係ありませんが、老視は加齢による調節障害です。

調節とは、目の中の筋肉を使って目のレンズを厚くし、凸レンズを当てたのと同じような効果を得ることを言います。筋力だけでなく、目のレンズの弾力性も必要です。いかにも若い人のほうが得意そうでしょう？

40歳を過ぎると、遠くが良く見えるメガネでは、手元は30cm(通常の読書距離)よりも離さなければピントが合わなくなります。これが老視です。若いうちは遠くも近くも同じメガネでOKですが、調節力が落ちてくると、正視の方は凸レンズのメガネが必要になり、近視の方は「メガネを外した方が」良くなり、遠視の方は「もっと強いメガネでないと」見えにくくなります。

老視の状態で読書をするとうれまします。抵抗しても無駄なことなので楽に見えるメガネを検討しましょう。「老眼鏡」ではなく「読書用メガネ」と考えるといいですね。誰でも老視になりますが、必要なメガネの度は元々の屈折によって違ひまします。100円ショップ等で売っている老眼鏡は正視の方を基準にした凸レンズです。

調節力は何歳くらいから落ちてくると思ひましますか？…答えは10歳！小学生は目の前10cmまでピントを合わせられる調節力を持っていますが、その後調節力はどんどん弱まてきます。「老視」と言われるとショックを受けますが、実は10歳から連続的に衰えてきて居るのです。そちらの方がショックでしょうか！？

次回は医学的弱視のお話をしまします。

<ORT:田中 敦子>

