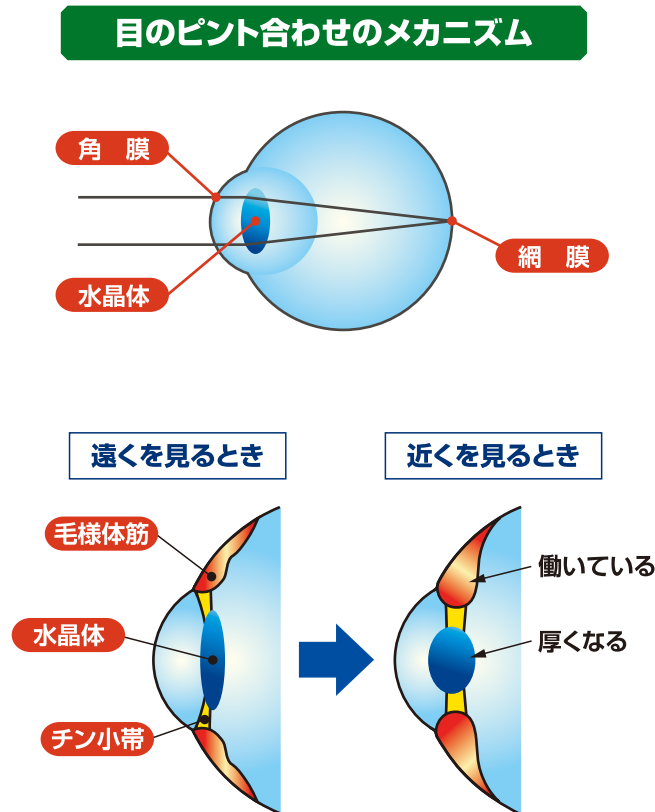
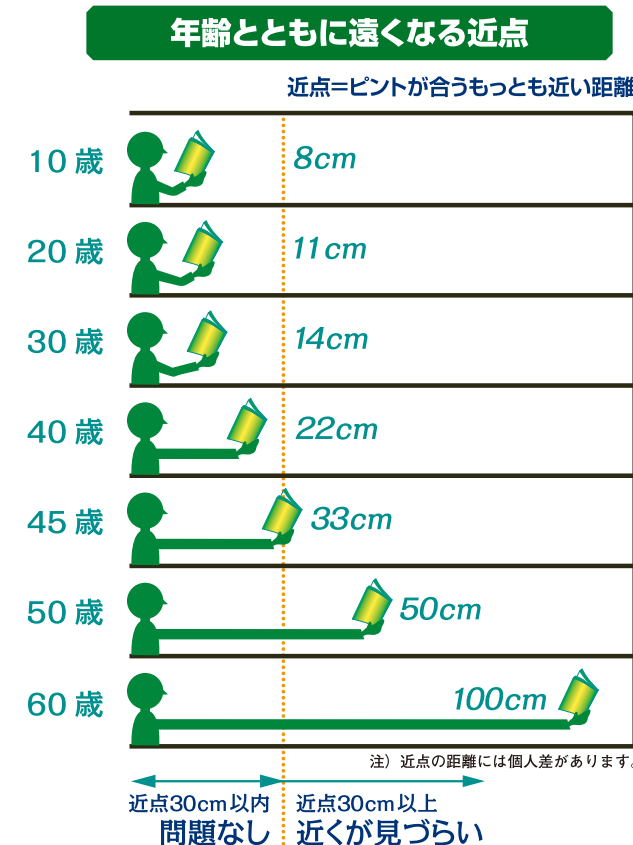


老眼に気づいたら最新型の遠近両用

レンズのメガネを!

「よく見える」よりも
長時間使っても疲れない
のがよいメガネ



「近点」といいます。

「10歳のときは毛様体筋の筋力が十分で、かつ水晶体も軟らかなので、たやすく水晶体を膨らませ、近くの

**近点が11cmも遠くへ
離れてしまふ40歳代前半**

「水晶体を十分に膨らませることができなければ、近くのものを見ることはできません。これが老眼、いわゆる老眼なのです」

「若いときはこの調節力が万全で、どんな距離でも瞬時にピントが合い、長く同じものを見続ける持久力もあります」

厚みを膨らませてピントを合わせます。一方、遠くのものを見るときは水晶体を薄くしてピントを合わせます。この水晶体の厚みを変える力のことを「調節力」と呼びます。

「老眼を放置していると目の疲れや目の奥の痛みだけでなく、肩こりや頭痛をはじめ、吐き気やめまい、果てはうつ病など心の病に襲われることもあります。ピントを合わせるときのストレスが積み重なり、さまざまな症状を招いてしまうからです」

「以前より大きな文字を書く」「長時間のデスクワークで肩こりや頭痛に悩まされるようになった」「こんな症状に心当たりがあれば、老眼が進行し始めているのかもしれない。」

「文字を読むとき、眉間にしわをよせている」

老眼は不可避!
誰もが直面する目の不調

しかし、中には老眼の症状が出ているにもかかわらず、「まだ見えてから大丈夫」という人がいます。「でも、この『まだ見えている』の

**「まだ見えてる」
うっかりは勘違い!**

「水晶体が固まってしまう60歳代ともなれば、100cmも離さなければピントを合わせられません」

しかも、たとえ100cm離れたところでピントを合わせられても、実際は離れすぎているので文字を読み取ることはできません。

「スマホは15〜20cmの距離で見えていますから、40歳代は毛様体筋を力一杯緊張させ、水晶体を目一杯膨らませて見ようとしています。これでは目が疲れるのも当然です」

「その後、50歳で近点は50cmへ。」

「水晶体が固まってしまう60歳代ともなれば、100cmも離さなければピントを合わせられません」

「角膜がだまかにピントを合わせ、さらに水晶体が細部へのピント微調整を行うことで網膜に像が結ばれ、この像を視神経が脳に伝えて初めてものが見えます」

「角膜がだまかにピントを合わせ、さらに水晶体が細部へのピント微調整を行うことで網膜に像が結ばれ、この像を視神経が脳に伝えて初めてものが見えます」

「角膜がだまかにピントを合わせ、さらに水晶体が細部へのピント微調整を行うことで網膜に像が結ばれ、この像を視神経が脳に伝えて初めてものが見えます」

**毛様体筋の筋力低下と
水晶体の弾力性の喪失**

「ご存じのように目の構造はカメラにたとえられます。レンズが角膜と水晶体、レンズのピント合わせ装置が毛様体筋、フィルムが網膜にあたります。」

「自分の目にあつた質の高いレンズ」最新型の遠近両用レンズを用いたメガネをつけることが大切です。生活を大きく一変させ、快適な日々をもたらします」

取材協力 梶田雅義院長・梶田眼科

取材文/松沢実・医療ジャーナリスト

は調節力というより、一瞬だけピントが合った瞬発力というべきものです。正確には『まだ見えている』のではなく、『たまたま見えた』にすぎません」

一瞬だけ見たいところにピントを合わせるだけで生活できるでしょうか。快適な生活を送るためには、そのピントが合った状態を長く維持する「持久力」も必要なのです。

加齢とともに低下した調節力を補完してくれるのがメガネレンズです。「中でも私が老眼の方にお勧めしているのが、近くから遠くまで、広いエリアを満遍なく見ることが出来る最新型の遠近両用レンズです」

目覚ましい進化を遂げた 最新型の遠近両用レンズ

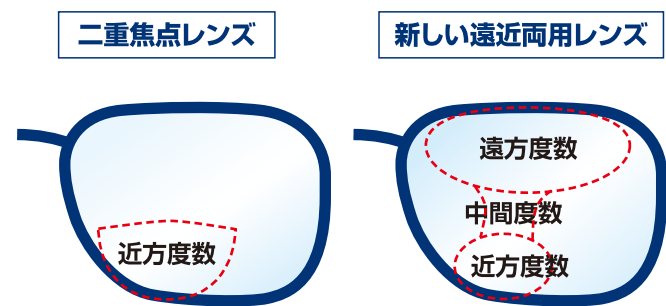
「遠近両用レンズというと、レンズの下のように少し厚みのある半月状のレンズを組み合わせた、境目のあるタイプのものをイメージされる方が多いのではないですか」

半月状の部分は新聞や本など近くのものを見るためのもので、30〜40cmの距離にピントが合うよう度数が

設定されています。これは二重焦点レンズといわれるもので、遠くと近くの2点さえ見えればよいという一昔前の遠近両用レンズです。

「最新の遠近両用レンズは二重焦点レンズとはまったく違います。累進（るいしん）レンズ、累進屈折力（るいしんくつれき）レンズ、一枚のレンズの中で徐々に度数が変化し、遠くも近くも、さらに中間距離にもピントが合うように、複数のレンズの機能を併せ持（あわ）せた高機能なものに進化しているのです」

二重焦点レンズと新しい遠近両用レンズ



もちろん、境目もないので老眼鏡と周囲に悟られずに使うことができます。

室内作業や主婦の方に お勧めなのが中近用レンズ

老眼鏡の最新型遠近両用レンズは数多くの種類、多才なバリエーションがあります。そのうち①遠近用（ちやうじんよう）レンズと②中近用（ちゆうきんよう）レンズ、③近近用（きんきんよう）レンズの3つの代表的なタイプをご紹介します。

「まず遠近用レンズは遠くも近くも見えるレンズです。遠くから近くまで徐々に度数を変えているので、『屋内でも屋外でも1本のメガネで済ませたい』という方にお勧めです」

遠くはレンズ上部、近くはレンズ下部で見ます。一日中、かけっぱなしでも大丈夫です。弱点があるとすれば長時間のパソコン作業や読書などには少々使いづらさを覚えます。

「中近用レンズは手元から3〜5mくらいまでの距離を見るのに適しています。レンズの中央に中間距離を見るための度数が広くとられており、レンズ下部に手元を見る度数が設定

されています。遠くを見るための度数はレンズ上部にあります。比較的狭くなっています」

室内での作業が多い方に最適です。オフィスでの仕事に向いており、主婦の方にも適しています。

長時間のパソコン作業や デスクワークに最適な 近近用レンズ

「近近用レンズは近用ワイドレンズとも呼ばれ、読んだり書いたりするのはもちろん、手元から1mくらいまでの範囲にピントが合うように設計されています」

単焦点の老眼鏡よりも奥行きがあり、パソコンの画面と手元の資料がしっかり見たいという仕事内容や、長時間のパソコン作業に向いています。デスクワークに向けたレンズです。

しかも最新型の遠近両用レンズの特長は、これだけではありません。「ボケやユレ、ゆがみ、ひずみなど視野の違和感を補正・改善するための新技術が登場しています。『両面設計』『収差フィルター面』など

——百元ショップの安物

老眼鏡はトンデモ・メガネ

と呼ばれるもので、レンズの周辺部に視線を移してもシャープにものが見え、目を疲れさせないのです」

かつての遠近両用レンズは、見ようとする対象物を真正面に見なければ、快適な視界が得られませんでした。しかし、最近はこの新技術によって目を左右に動かしても、かなりの範囲を快適に見ることができるようになったのです。

粗悪な単焦点レンズを 用いた 百元ショップの老眼鏡

残念なのは最新型の遠近両用レンズがまだまだ広く普及しておらず、一定の手元の距離にしかピントを合わせられない単焦点レンズの老眼鏡を使っている人が多いことです。とりわけ百元ショップで売られている単焦点レンズの老眼鏡は最悪です。「なによりも老眼のほとんどは左右



梶田雅義（かじた・まさよし）院長

1976年国立山形大学工学部電子工学科卒業。83年福島県立医科大学卒業後、同大学眼科学教室へ入局。88年同大学眼科学助手、91年同大学眼科学講師、93年米国カリフォルニア大学バークレー校へ研究員として2年間留学。2003年梶田眼科をオープンし院長に。長年の研究成果に基づき、ニコンとともに目の調節機能解析装置を共同開発。福島県立医科大学眼科非常勤講師をはじめ、日本屈折調節研究会世話人、日本眼科学学会理事、日本コンタクトレンズ学会常任理事、日本コンタクトレンズ協議会理事などを務める気鋭の眼科医として広く知られている。著書に『人生が変わるメガネ選び』（幻冬舎刊）。

梶田眼科 <http://www.kajitaganka.jp>

〒108-0023 東京都港区芝浦3-6-3 協栄ビル4F TEL 03-5730-1313

最新型遠近両用レンズを用いた最適なメガネを！

安物の靴は靴擦れを起こすし、足が痛くなるので長時間歩けません。品質の高い靴は絶対靴擦れを起こさないし、長時間歩けます。「メガネもそれと同じなのです。最新の遠近両用レンズのメガネは、

よく見えるのはもちろん、長時間使っても目が少しも疲れないのです」率直に言って、きちんとした眼鏡店で、最新の遠近両用レンズを用いて眼科医の処方通りのメガネをつくと、3万5000円から4万円以上の費用がかかります。「それでも私は安い買い物だと思います。なぜなら自分の目に適したよいレンズをつけたメガネは、生活を大きく一変させ、快適な日々をもたらすからです」

いまやレンズの種類は一億通り以上ともいわれます。一人ひとりに適したフルオーダーの遠近両用レンズをつくることもできます。「一枚のレンズの中に多数の度数を備え、近くから遠くまで満遍なく見える最新の遠近両用レンズは、たとえあなたの目が近視＋老眼でも、遠視＋老眼でも、さらにそれぞれ乱視が加わっていたとしても、快適な見え心地を提供してくれます」

老眼が始まったら、すみやかに最新の遠近両用レンズを用いたメガネをつくり、かけるようにしてください。