

## 中高年のめがね

若い頃には、眼鏡を遠方に合わせても、遠くから近いところまではっきりと見えます。しかし、45歳を過ぎた頃より、近くの文字がぼやけて見えるようになってきます。これが年齢による調節力の低下、**老眼（老視）**です。私が最初に老眼であることに気づいたのは、子供が学校のプリントを私の目の前に持ってきた時です。思わず目から離してしまいました。老眼とはほんとうに不便なもので、細かい近作業をする時、物を遠ざければ小さくて見えないし、近づけば老眼でぼやけて見えないのです。

老眼になると、遠用のほかに近用の眼鏡を作ります。**老眼鏡**には、①**近用の単焦点の眼鏡**（近くのみが見える眼鏡）、②**遠近両用の二重焦点眼鏡**（遠用レンズの中の一部に近用のレンズが入る、境目のあるレンズ、遠くと近くが見えるレンズ）、③**遠近両用の累進焦点眼鏡**（遠用から近用へのレンズの変化がなだらかな、境目のないレンズ、遠くから近くまでどの距離でも見えるレンズ）があります。眼鏡の不具合が、眼精疲労の原因となることもありますので、それぞれのレンズの特徴をよく理解して、どのような眼鏡を作るかを考えることが大切です。

**単焦点レンズ**では、眼を動かしながらレンズのどこで見ても焦点が合うため、本を長時間読んでも疲れることが少ないのです。しかし、近くのものしかはっきり見えないことや、近くを見るときに、遠用眼鏡から近用眼鏡に変えなければならぬことなどが欠点です。

**二重焦点レンズ**や**累進焦点レンズ**では、ひとつの眼鏡で遠くも近くも見えるのが最大の利点です。しかし近用部分のレンズが小さいため、長時間本を読んでいたりと疲れます。近用眼鏡としての累進焦点レンズは、眼鏡をかけかえなくても近くが見える程度に使用するものと考えてください。また、レンズの上方で遠くを、下方で近くを見るので、階段を下りるときには顎を引いて見ないと、レンズの下方にある近用部を使ってしまい危険です。

また、二重焦点レンズは、遠用と近用の単焦点レンズなので、歪みは生じにくいのですが、視線が遠方と近用のレンズの境目を横切ると、像がジャンプします。

累進焦点レンズは、レンズの焦点が遠方用から近方用に徐々に変化するので、急激に眼球を動かす時に像の歪みが生じやすくなります。一般に、眼鏡をかけた事がない人や、60歳を過ぎてから初めて累進焦点レンズにする人は、使いこなすまで時間がかかるといわれています。

普段は遠近両用眼鏡、長時間本を読む時には近用単焦点眼鏡の2種類の眼鏡を持っているのが便利であると思います。

**眼鏡枠の選び方**も重要です。眼精疲労の原因として、眼鏡枠の不適切も考えられます。全く知識のない眼鏡屋さんで作ったのではないかと、と思われる眼鏡

をかけていらっしゃる患者さんもたまにいます。累進焦点レンズの場合は、レンズの上下幅が 35mm 程度の枠がよいといわれています。あまり大きい眼鏡を選ぶと、眼鏡の枠全体を使って見てしまい歪みを自覚しやすくなります。逆に、あまりにも小さすぎるとレンズの必要な部分が入らなくなります。また、顔や鼻の格好に合う眼鏡枠を選んでください。細い針金のような枠は掛け方によっては曲がりやすく、最適な位置からずれることが多いので、適していません。

眼精疲労を起こさないために、眼科医と眼鏡屋さんに的確なアドバイスを受けながら、あなたに合った眼鏡を作成することをお勧めします。(鎌田芳夫)