

日常生活で情報の 9 割を目から取り入れているといわれています。遠視気味の人は、40 歳代から老眼症状が始まり、近視の人は比較的遅く、小さい字を読むにも苦にはならないといえます。

最近では携帯電話やパソコンの普及で老眼の不便さを感じる会員が多くなっているようです。

これは、加齢により眼の水晶体の弾力低下でピントが合いにくくなる症状です。

◎ 老眼の進み具合を遅らせる対策 ◎

● 紫外線避ける

水晶体が紫外線を受けると、活性酸素が発生し、水晶体の蛋白質が変化していき、弾力低下につながるのだそうです。

● UVカットのサングラスやUVカットレンズの眼鏡を使うと効果がある。

サングラスというと色の濃いものと思いがちだが、老眼には色の薄いレンズの方が瞳孔が開かず、受ける紫外線が減るのだそうです。また、眼の正面だけでなく、眼鏡のすきまや横方向からも紫外線が入ってくることに留意しましょう。