

# 花眼



中国語では、老視(老眼)のことを「花眼」(ホワイエン)といいます。

人老いて何もかもが美しく見える目  
花の細部を観察するのではなくて全体を見る  
霞がかかったようにぼんやりと眺め  
花の全体を味わう  
歳を重ねることで、細かいことを気にせず  
本質を正しく捉え、美しく見えるようになった

そんな感じのことを言っているようです。

ステキな言葉の使い方です。

オフの時にそんな心境で過ごす気分転換が図れますよね。

でもそれは「オフ」の時だけ……。

現代を生きる40代後半、50代の方の「オン」には詳細を見極めることが求められています。

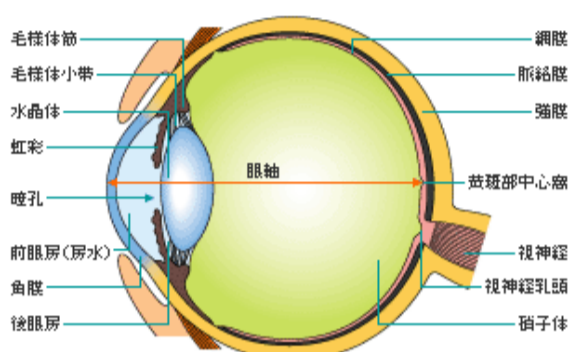


## 「老視」のメカニズム

### 加齢による毛様体筋の減少

毛様体筋が緊張すると、毛様体筋と水晶体をつなぐ毛様体小帯(Zinn氏帯)がゆるみ、水晶体は弾力性で厚みを増し、屈折力が増加します。このようにして眼はピント合わせを実現しています。これを「調節」といい、その程度を具体的に数字で置換えたものを「調節力」といいます。加齢により、毛様体筋の力が減少すると共に水晶体の弾力性が低下すると、徐々に調節力が減少します。その結果、近くのモノにピントを合わせることが困難になり、これを老視(老眼)といい、正視の方では45歳くらいから顕著になってきます。40歳をすぎる頃になると老視の症状が出始め、50歳くらいになるとある程度ははっきりとの症状がでてきます。ただ少しずつ進行するため「ここから老視」という明確な基準がなく、不便さの感じ方には個人差があります。一般的に遠視の人は老視になりやすいとか、老視になるのが早いといわれますが、もともと遠視の人は近くを見るのが苦手なので、顕在化しやすい(早く気づきやすい)だけです。近くを見る時間の長い現代人の視生活。「目が良い」(遠方視力が良い)といわれる人ほど、目への負担が大きいのです。

【目の水平断面図】



## 「老視」自己チェック方法

### 何センチで指紋にピントが合いますか？

手のひらを顔に向けてください。その手を徐々に遠ざけていって、

指の指紋にピントが合い始める距離は何センチですか？

ピントが合い始める最も近い距離、それがあなたの「近点」です。

近点が30cmを超えると手元が見えにくくなり日常生活に支障が出てきます。

※近視の方は遠方用メガネをかけたままおこなってください。



## 「シニアグラス」のすすめ



老視は我慢できる限り我慢したほうがいいのか、それとも我慢せずに早めにシニアグラスを使えばいいのか……。よくお客様から寄せられる質問です。我慢せずにシニアグラスを使うことをおすすめいたします。

個人差こそあれ調節力は80歳までには無くなります。つまり、早くからシニアグラスを使い始めた人もシニアグラスを我慢した人もゴールは同じ。それなら見えにくいのを我慢して目の疲れや頭痛・肩こりといった症状をかかえるよりも、よく見えて不便の無い快適な生活を楽しむほうが良いのはいうまでもありません。ただし、これはあくまで正しいシニアグラスを使った場合で、必要以上に度の強いシニアグラスは残った調節力を早めに失ってしまい、目の老化を早めることにもなりかねません。その時々で必要な度数(=不足する調節力)を補い、残っている調節力も活用しながら近方視をするのが正しいシニアグラスの使い方だと考えます。



はじめてのシニアグラスのページはこちら。