

# 眼とメガネの健康情報

## 老眼のメカニズム



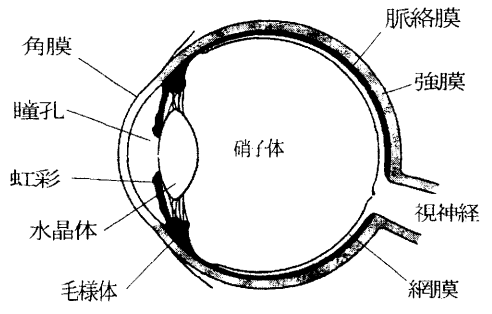
### 今月のコラム

体調に気を付けていても、季節の変わり目の時期に年に1、2度は、風邪をひいてしまいます。「風邪をひいたら、どんな方法で治しますか」大勢の方に聞いてみると、今更のようにいろいろ在るもんだと感心してしまいます。子供の頃は、母親がねぎを手ぬぐいにかけて首の周りに巻くのが一

番と古典的な方法にこだわりの、学校でねぎ臭かった思い出があります。正しい治し方は、やはりすぐ病院で医者に診てもらったり、よく効く薬を飲んで、一気に撃退するのがいいようです。私は病院に行くのが面倒で、いつも厚着をして、しようが、いしほり汁に熱湯を注いで、ウイスキーを落としたりものを飲んでひたすら寝る。そして汗をたくさんかいて治しています。

「手元の資料にサツとピンと合わない時がある」「手元をしばらく見ただけ、遠くがボケる」「長い時間新聞を読んだり手紙を書いたりすると以前より疲れやすい」「老眼の症状とはこんなところから始まるようです。人間が見た光は角膜から入り瞳孔でその量がコントロールされ、水晶体というレンズで屈折量が調整され、フィルムの役割をする網膜に像を結びます。や、難しい話になりませんが、水晶体が最も薄い

老眼ってあまりいい響きではないですね、でも残念なことには40代半ばになれば誰でもなってしまうメカニズムをお話しします。



時に最も遠くにピンと合います、この点を遠点といいますが、また最も厚く膨らんだ時に最も近くにピンと合います。風邪をひいたとき食べるものがいつも決まっています。それを食べると「治ったよな気分」になるという人もいます。夏でも冬でも煮込みうどんを食べる。スパイスのきいたカレーが一番という人。ニンニクが入ったとんこつラーメンがおいしい人もいます。私は、胃に負担がかからない卵入りのおかゆが、一番効くようです。風邪のひき方もいろいろ

れを近点といいますが、つまり眼は遠点から近点の間を水晶体の厚みを変えて合わせることでピンと合います。これが調節という目の機能で、遠点から近い点まで水晶体を膨らまして焦点を手前に引く張ります。この調節力の低下、つまり近点が遠くなってしまうのが老眼です。老眼の初期に手を伸ばして見たくなるのはその為です。調節力はD(ディオプター)という単位で表すことが出来、10代では10D以上、40代半ばでは3D、50代半ばで1.5Dが平均値です。から、加齢から来る眼の能力低下は残念ながら大きなものに見えます。一般に手元を楽に見るには最低4D必要と言われます。つまり我慢することはお勧めできません。日々のお仕事や、ご趣

ですが「私の風邪はこうすれば治る」という自分にあつた方法を持ち、信じることも治すための大きな要素になつていくようです。「風邪は万病のもと」といわれるくらいで、風邪ぐらいとあなどってこじらせた大変です。風邪をひかなら日々の健康管理に気を付けてがんばっていきたいと思います。皆様の風邪の治し方はいかがですか。

味でもし「あれっ」と感じることもありましたが、一度なかにむらにご相談ください。遠点や近点の距離、調節力をお調べすることが出来、必要があれば最適なメガネをお作りいたします。

**老眼鏡にピッタリ**

ドイツから来たおしゃれでかわいいメガネがいっぱい

**IMAGO**

セット **¥15,000**

味でもし「あれっ」と感じることもありましたが、一度なかにむらにご相談ください。遠点や近点の距離、調節力をお調べすることが出来、必要があれば最適なメガネをお作りいたします。

なかにむらの検査担当者は全員、日本眼鏡技術者協会の認定眼鏡士のライセンスを取得しています。

メガネ作りは、知的で高度な技術の作業です。

ベターなものよりベストなものへ

あなたの目を守る—メガネ専門店

**なりむら**

●中山駅前店 ☎931-2499 ●鴨居駅前店 ☎933-0003

中山駅前店 ☎226-0014 横浜市神区台村町290 ☎(045)931-2499(代)

鴨居駅前店 ☎226-0003 横浜市神区鴨居1-7-1 ☎(045)933-0003(代)

中山駅前店 ☎931-2499 ●鴨居駅前店 ☎933-0003

中山駅前店 ☎931-2499 ●鴨居駅前店 ☎933-0003

中山駅前店 ☎931-2499 ●鴨居駅前店 ☎933-0003

中山駅前店 ☎931-2499 ●鴨居駅前店 ☎933-0003

中山駅前店 ☎931-2499 ●鴨居駅前店 ☎933-0003