

大人

疲れ目世代と コンタクトレンズ

監修：梶田眼科 院長 梶田雅義

長時間パソコンにも

オススメ

最近、
目が疲れて
いませんか？



こんな症状 気になりませんか？

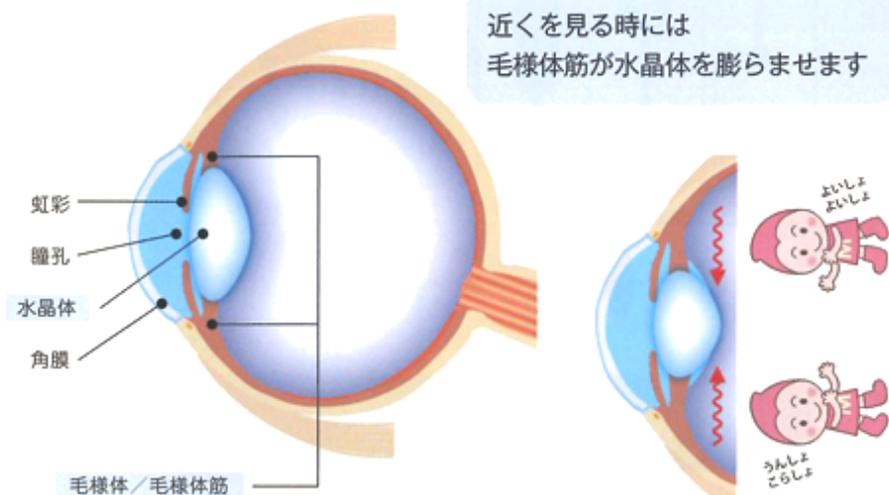
コンタクトレンズをつけて、
近くを見る作業をしていると目が疲れる…



疲れ目の 原因とは…？

疲れ目の原因のほとんどは目の筋肉の疲労です。最も多いのは調節を司る毛様体筋^{もうようたいきん}の疲労です。

我々は近くを見る時に目のオートフォーカス機能を知らず知らずのうちに使っています。近くを見る時には、目の水晶体を膨らませて、近くにピントを合わせることでよく見えるようになります。これを「調節」と呼びます。この時、水晶体を膨らませる筋肉が「毛様体筋」です。昨今の社会生活では、パソコンを使う、携帯電話・スマートフォンを操作するなど、近くを見る作業は増えており、そのため毛様体筋を使う場面も増えてきました。



近くを見る時には
毛様体筋が水晶体を膨らませます



近くを見る作業が長時間続くと
毛様体筋も疲れてしまいます



調節力の変化とは…?

目はカメラのような構造をしています。

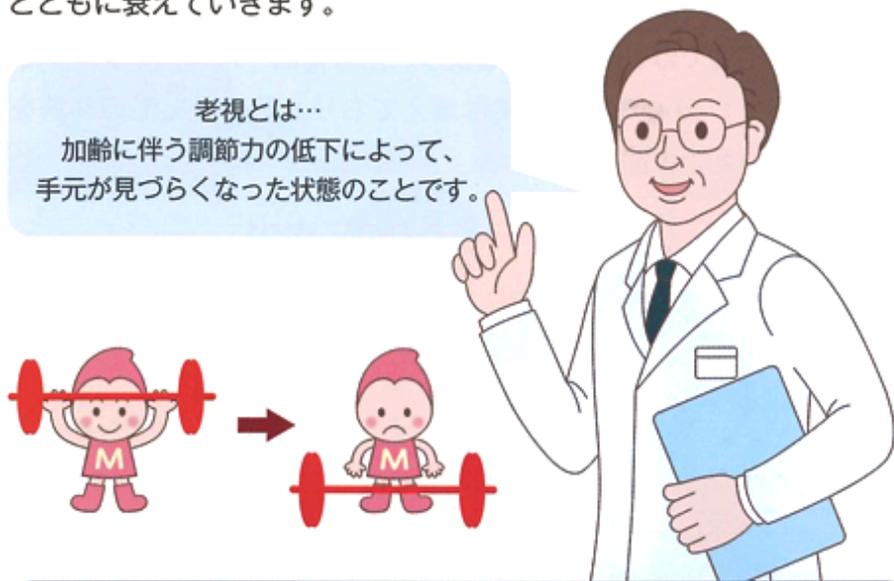
カメラのレンズの働きをしているのが角膜と水晶体です。

毛様体筋は水晶体の厚みを変えてピント合わせの働き（調節）をしています。

この調節力（調節の幅）は若い人ほど大きいのですが、加齢（老化）とともに衰えていきます。

老視とは…

加齢に伴う調節力の低下によって、手元が見づらくなった状態のことです。



Q 近視の人は老視になりにくいのか？

A 近視の人も老視になります。
近視の人は、もともと焦点が手元にあるので、調節力の衰えを感じにくいだけなのです。

調節力の変化 [年齢別の調節可能な視距離]

対象物までの距離	20代	30代	40代	50代	60代
∞	●	●	●	●	●
1m 以上	●	●	●	●	●
50cm ~ 1m	●	●	●	●	●
20cm ~ 50cm	●	●	●	●	●
13cm ~ 20cm	●	●	●	●	●
10cm ~ 13cm	●	●	●	●	●

Vertical labels on the right side of the chart indicate the range of accommodation for each age group: 20代 (10cm ~ ∞), 30代 (13cm ~ ∞), 40代 (20cm ~ ∞), 50代 (50cm ~ ∞), 60代 (1m ~ ∞).

歳をとるにつれて
ピントの合う距離はせまくなっていきます。

コンタクトレンズユーザーの ための疲れ目対策

- レンズの度数を決める時には、遠くの見え方だけでなく、必ず近くの見え方も確認しましょう

検査の際に、レンズの使用目的や実生活の視距離をしっかりと伝えておくことが大切です。



- 手元用の眼鏡を併用しましょう
パソコン作業を行う際など、手元用の眼鏡がある方が快適なケースがあります。

- 近くを見る作業を長時間続けないようにしましょう

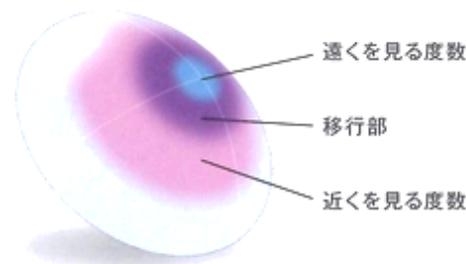
パソコン作業などを長く行う場合には、10分に1度くらい遠くにピントを移しましょう。この際、窓から外を眺めるのではなく、しっかり見えるギリギリの遠くを2、3秒見るだけで大丈夫です。



- ☆ 調節補助の役割を果たす遠近両用コンタクトレンズが適用となる場合もあります → 詳しくは、次ページへ

遠近両用コンタクトレンズの 見えるしくみ

遠近両用コンタクトレンズは、1枚のレンズに遠く用と近く用の両方の度数が入っていますので、調節力を補ったり、視距離を広げることができます。



(遠近両用ソフトコンタクトレンズ設計の一例)



遠く用のコンタクトでの
ピントの合う距離

遠近両用コンタクトでの
ピントの合う距離

遠近両用コンタクトレンズの良さは遠近両用メガネと違って、視線を移動しなくても、遠くにも近くにもピントが合うことです。



見ることは五感の中でも、とても大切な感覚です。
見づらさや目の疲れなどを感じたら
眼科医にご相談ください。
調節力・見え方には個人差があります。