

## ➤ 眼精疲労が原因で老眼に異変

もう一つ、私がかかっているのが老眼の問題です。

「老眼と眼精疲労になんの関係があるのか」と思われる方もいるかもしれませんが、しかし眼精疲労の影響で、老眼に異変が起きているのです。

その実態を明かす前に、老眼について簡単に説明しましょう。

老眼とは、老化によって眼の機能が衰え、近くのものが見にくくなることです。正式名称は「老視」といいます。人間の眼は生まれたときから老化が進行しています。この本を読んでいるみなさんの中にも、心当たりのある方は多いかもしれません。一般的には、50歳前後で老眼の症状を自覚します。

正視の人がものをはっきり見ることのできる最短距離は、20歳で約12センチ、30

歳で約14センチ、40歳で約25センチ、50歳で約70センチといわれています。加齢とともにだんだんと近くが見えづらくなり、本や新聞を読む、リングの皮を剥くなど、日常生活のいたるところで不自由を感じるようになります。

日本の総人口が減少するなかで高齢者人口はどんどん増え、2013年の高齢化率は25・1%、すなわち4人に1人は高齢者となりました。また、45歳以上人口の割合をみると、人口の半分以上です（図●）。50歳前後で老眼を自覚することを考えると、日本人のおよそ2人に1人が老眼に悩んでいることとなります。

老眼は、加齢に伴って水晶体が柔軟性を失っていくために生じる自然現象です。若いころには「いつか老眼になる自分」を想像できないかもしれませんが、誰にでも必ず訪れます。老眼のしくみについては、第2章で詳しく説明しましょう。