

## ❖ 老眼を放置すると体の不調は悪化する

老眼を認めずに対処法をとらずにいれば、生活にさまざまな支障をきたし、体の不調を引き起こすことにもなります。

老眼になっても、「近くのものが見づらいだけで、それさえ我慢すれば問題なく生活を送れる」という人もいます。しかし、現在は近くのものを見ることを強いられる環境にあります。そんななかで「近くのものが見づらい」という症状が生活に及ぼす影響ははかりきれません。サラリーマンやOLであれば仕事の作業効率にも影響するでしょうし、お年寄りであれば新聞や本を読めないので知識欲が減退し、脳の老化も早める恐れもあります。

また、こうした状態を放置することで、体にも悪影響を及ぼします。

まず、近くのものを見たくてもはっきり見えないので、眼の筋肉はなんとかして対象物にピントを合わせようとします。それでも見ることができず、眼は余計に頑張ってしまうます。「働きすぎ」の状態になってしまうわけです。これによって、眼の疲労は著しく増大します。

その状態がずっと続くと、眼精疲労を引き起こします。頭痛や肩こり、吐き気を覚える人もいます。同時に、「見たいものを見ることができない」という状態が、ストレスの一因ともなり、怒りっぽくなったりイライラが収まらなかつたりする人もいます。

また、眼を酷使しつづけることで、眼の機能はますます低下します。これは、老眼の進行を余計に早めることにもつながります。

こうした負の影響を考えずに、「老眼鏡はかけたくない」と考えて老眼を放置する人は少なくありません。この傾向はとくに女性に多いようです。眼精疲労による頭痛や肩こりよりも、「見た目」を重視することも一因です。

しかし、老眼を放置した結果、余計に見た目が悪くなることもあるのです。