

❖ 水晶体の弾力性は衰えつづける

老眼になると近くのものが見えにくくなるとお話ししましたが、これは調節力が低下して、近くのものにピントが合わせづらくなるために起こります。私は患者に、「眼が疲れてくる夕方になって50センチほど離れたものが見づらくなれば、老眼の前触れ」と注意を喚起しています。

それでは、なぜ調節力が低下するのでしょうか。じつは老眼には、器質的な要因から起こるものと機能的な要因から起こるものがあります。

加齢に伴う老眼は、器質的なものです。水晶体は、眼の中で最も早く老化がはじまる器官です。子どものころから老化はどんどん進行しています。幼いころの水晶体は弾力性があり、調節力も十分にありますが、年をとるにつれて水晶体の弾力性が衰え、厚くすることができなくなります。このために近くのものが見えづらくなるのです。

近くを見ようとするときには、毛様体筋が水晶体を厚くするために収縮します。しかし、水晶体自体がふくらまないのではどうしようもありません。そのため、老眼の症状として「眼が疲れやすい」を挙げる人がいます。これも眼精疲労の一つの現れです。

水晶体に栄養を運ぶ房水ぼうすいの流れが潤滑であれば、水晶体の弾力性はある程度までは保てるのですが、毛様体の老化によって房水を産出しにくくなります。すると栄養が滞り、水晶体はますます衰えます。白内障や緑内障などの病気にかかるなど、水晶体になんらかのトラブルが起こるたびに房水の流れは滞り、老化を早めることになります。アンチエイジングのために運動する人は少なくありませんが、水晶体は鍛えて老化を防ぐというわけにはいきません。

また、老眼が低年齢化していることは第1章ですでお話ししましたが、これは器質的な問題というよりも機能的な問題です。眼の構造に変化が起きているわけではなく、眼が酷使されて疲労がたまり、毛様体筋がうまく働かなくなることが原因です。毛様体筋がうまく働かなければ水晶体を厚くすることができず、近くのものにピントを合わせることができません。

近年の近方視環境によって、眼にかかる負担は増しています。このままいけば、老眼の低年齢化がますます進み、小学生でも老眼になるなんてことがあるかもしれません。

しかし、老眼が進んで調節力が低下しても、眼鏡やコンタクトレンズをかけることで補うことができます。同時に、早い段階で調節力を補ってやることで、眼に負担をかけずにすみます。

また、「近視の人は老眼にならない」という説を信じている人もいるようですが、これはまったくの誤りです。近視の人は通常、眼鏡やコンタクトレンズを使用することで正視の人と同じ視力にします。眼鏡やコンタクトレンズをかけた状態では近くは見えにくいのですが、はずせば近くは見えやすくなります。そのため正視や遠視の人よりも老眼に気づきにくく、実際に正視の人よりも老眼の進行は遅いだけなのです。

しかし、近視の人にも遠視の人にも、眼の老化は必ず訪れます。残念ながらそれを止めることはできません。