



Lions Eye Health Program

視力は年齢とともに変化する

年を重ねるにつれて、視力の変化に気付くのは当たり前のことです。視力が変わると、読書、安全な歩行、薬の服用、身の回りのことや家事、車の運転など、日常生活に支障をきたす恐れがあります。



中には正常な変化もあります。例えば、次のような場合です。

- 近くのものに焦点が合わなくなり、見えにくくなる。
- 黒と青、物と背景の境目など、色の見分けがつかなくなる。
- はっきり見るためにもっと光が必要になり、明るさの変化に慣れるまでの時間が長くなる（暗い部屋から明るい部屋に移動した場合など）。

こうした変化は必ずしも、活動的な生活を楽しんだり、自立を維持することを妨げるわけではありません。

多くの場合、以下によって補正することが可能です。

- 眼鏡
- コンタクトレンズ
- 照明の改善

通常の場合、年をとっても失明することはありません。しかし、年齢とともに次のような加齢性眼疾患を発症するリスクが高まり、視力の低下や失明につながることもあります。

- 加齢黄斑変性
- 白内障
- 糖尿病性網膜症
- 緑内障

これらの疾患の初期段階では、警告となる兆候や症状が現れないこともよくあります。視力の低下や失明を招く前に発見する唯一の方法は、総合的な瞳孔拡張検査を受けることです。この検査では、眼科医療専門家が目薬を差して角膜を拡張させてから、特殊な拡大レンズを使って目を検査し、眼病の兆候を探します。総合的な瞳孔拡張検査は、眼鏡やコンタクトレンズを作るための検査とは異なりますが、老眼（遠くに焦点を合わせる能力は正常なまま、近くに焦点を合わせる能力が低下する）、近視、遠視、乱視など、その他の視力障害の発見にも役立ちます。

視力を守るためのその他の方法

- 煙草をやめること。
- 緑葉野菜に富んだ食事を摂ること。
- 運動すること。
- 正常な血圧を維持すること。
- 糖尿病を管理すること（かかっている場合）。
- 日中の外出時には、常にサングラスとつばの広い帽子を着用すること。
- 庭仕事やスポーツをする時には保護眼鏡を着用すること。

眼科医の診察を受ける時の心得

眼科医の診察を受ける時には、質問や懸念を網羅したリストを用意しましょう。また、副作用で視力に影響を及ぼす薬もあることから、服用している薬もすべて伝えるべきです。

例えば、次のような質問をするとよいでしょう。

- 私は眼病になるリスクが高いのでしょうか？
- 私の視力は今後どのように変化するのでしょうか？
- 私の視力の変化は悪化するのでしょうか？
- 私の視力の変化は補正できますか？どんな方法がありますか？
- 私の視力を保護または維持するにはどうすればよいのでしょうか？
- 食事や運動など、ライフスタイルを変えれば役立ちますか？
- 眼科検査はどの程度の頻度で受けるべきでしょうか？



50歳を超えたら、誰もが総合的な瞳孔拡張検査を受けるべきです。それは、視力を守るためにできる最善の方法の一つです。

視力に問題を感じていなくても、総合的な瞳孔拡張検査を受けることは大切です。早期の発見と治療は、あなたの視力を守るために役立ちます。



詳細な情報の入手先

詳細については、国立眼病研究所の健康な目に関するウェブページをご確認ください。www.nei.nih.gov/healthyeyes

最寄りのライオンズクラブにお問い合わせください。



Lions Eye Health Program



National Eye Health
Education Program
NEHEP



National
Eye
Institute

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH