

れ
ピッチピッチーピッチピッチーピチ霊夢ですうー。

ま
魔理沙あ～～～だ～～ぜ～～！

れ
あら魔理沙、すごく目を近づけて読んでるわね。

ま
ああ、これか。最近ちょっと文字が見えにくくなってきてな、どうもはっきり見えないんだ。

チ
魔理沙の目、老化してきたでやんすな！そのうち猫の目みたいに夜でも見えるようになるでやんすよ！

ま
だまらっしゃい！老化なんかしてないぞ！それに、チーズは昼間でも目が光るだろ。

れ
でも魔理沙、この前も遠くの看板が読めなかったって言ってたわよね。

ま
そ、それは...看板が小さかっただけだ！それに、あの日は霧が出てて...

チ
言い訳ですな。老眼が始まってるでやんす。目が衰えて、そのうち本が読めなくなるでやんすよ。わしなんか、ネズミの動きも見えなくなってきたでやんす。

ま
お前はただ太っただけだろ！それに、ネズミを見るなんて！

れ
そうよ魔理沙。素直に認めなさいよ。私だって最近、スマホの文字が小さく感じるわ。

ま
まあ、ちょっとだけ見えにくくなってきたのは認める。でも、まだまだ若いつもりなんだぞ！

れ
大丈夫よ、眼鏡とか目薬とか、いろいろ方法はあるんじゃない？

ま
実は、視力を改善する面白い方法を見つけたんだ。これを試せば、もしかしたら目が若返るかもしれないぞ。

れ
えっ、本当？どんな方法なの？早く教えて！

ま

というわけで今回は、「老眼のメカニズムと出始める年齢、老眼の症状と対処法、そして視力を回復させるトレーニング方法」について解説していくんだぜえ。

2人

それじゃああー！ ゆっくり解説うースタートー！

ま

視力低下や老眼は、多くの人が経験する悩みだ。特に40代以降になると、近くのものが見えたり、スマートフォンの画面が見づらくなったりすることが増えてくる。これは、目の老化現象の一つである老眼が始まっている証拠なんだ。

れ

そうなのね。私も最近、レストランのメニューが見づらくなってきたわ。でも、老眼って避けられないものなの？

ま

残念ながら、老眼は加齢に伴う自然な生理現象で、完全に避けることは難しいんだ。ただし、その進行を遅らせたり、症状を緩和したりする方法はあるぞ。

れ

へえ、そうなんだ。じゃあ、老眼でそもそもどうして起こるの？

ま

老眼の主な原因は、水晶体の硬化と毛様体筋の衰えなんだ。水晶体は目の中にあるレンズのような組織で、若いうちは柔らかく弾力があるんだが、年齢とともに硬くなっていく。そして、この水晶体の厚みを調節している毛様体筋も、加齢とともに弱くなっていくんだ。

れ

なるほど。つまり、目の中のレンズが硬くなって、そのレンズを動かす筋肉も弱くなるから、ピントが合わせづらくなるってことね。

ま

その通りだ。さらに、虹彩の機能低下も関係している。虹彩は瞳孔の大きさを調整して、目に入る光の量をコントロールしているんだが、これも加齢で機能が低下してしまう。

ち

わしは猫だから老眼知らずでやんす！目がキラキラしてるでやんす！

ま

チーズ、動物も老眼になるんだぞ。ただ、人間ほど顕著じゃないだけだ。

れ

へえ！動物も老眼になるんだ。でも、人間の場合はどのくらいの年齢から老眼が始まるの？

ま

一般的に、老眼は40代半ばから症状が現れ始めると言われているんだ。ただし、個人差が大きくて、30代で自覚する人もいれば、50代になってから気づく人もいるんだ。実は、水晶体の調節機能の衰えが始まる年齢は

ま
なんとおおお—————！

れ
いつから—————？！

ま
10歳頃から徐々に低下し始めるんだ。

れ
早すぎるう—————

ま
でも、40歳前後になるまで日常生活で不便を感じることはないんだよ。40代半ばを過ぎると、多くの人が老眼の症状を自覚し始めるんだぜ。

れ
そうなのね。でも、老眼って治療法はないの？

ま
残念ながら、老眼そのものを治す方法はないんだ。ただし、老眼鏡や遠近両用眼鏡、コンタクトレンズなどで症状を軽減することはできるぞ。

れ
なんだ、結局は眼鏡やコンタクトに頼るしかないのね...

チ
わしも老眼鏡をかけてみたいでやんす！知的に見えるでやんす！

ま
チーズは猫だろ！そもそも耳に引っかからないぞ。

れ
まあ、そうよね。でも、眼鏡やコンタクト以外に方法はないの？老眼のメカニズムについてもっと詳しく教えてよ。

ま
老眼のメカニズムを理解すると、なぜ起こるのかがよくわかるぞ。まず、目の中にある水晶体という部分が重要なんだ。この水晶体は若いうちは柔らかくて、近くのものを見るときに厚くなったり、遠くを見るときに薄くなったりして、ピントを調整しているんだな。

れ
へえ、目の中にレンズみたいなものがあるのね。

ま

その通り。でも、年齢とともにこの水晶体が硬くなってしまうんだ。そうすると、形を変えにくくなって、特に近くのものにピントを合わせるのが難しくなる。これが老眼の主な原因だな。

れ

でも、水晶体の形を変えるのは何かの力が働いているんじゃないの？

ま

鋭い観察力だ、霊夢。実は水晶体の形を変えているのは、毛様体筋という目の中の筋肉なんだ。この筋肉も加齢とともに弱くなってしまうんだよ。

れ

へえ、目にも筋肉があるのね。でも、その筋肉が弱くなるとどうなるの？

ま

毛様体筋が弱くなると、水晶体の形を変えるのに時間がかかったり、十分に形を変えられなくなったりするんだ。そのせいで、近くのものを見たときにピントが合いにくくなるんだな。

れ

じゃあ、その筋肉を鍛えれば良くなるってこと？

ま

そうだな、ある程度は効果があるかもしれない。でも、水晶体の硬化は避けられないから、完全に予防するのは難しいんだ。

ま

水晶体の硬化と毛様体筋の衰えは避けられないプロセスだけど、その進行速度には個人差があるんだ。生活習慣や遺伝的要因も影響しているようだぞ。

れ

そうなのね。じゃあ、良い生活習慣を心がければ、老眼の進行を遅らせることができるってこと？

ま

その通り。例えば、バランスの取れた食事や適度な運動、十分な睡眠などが大切だ。特に、ブルーベリーやほうれん草などに含まれるアントシアニンやルテインは目の健康に良いとされているんだ。

チ

わしはネズミを食べれば目が良くなるでやんす！

ま

だまらっしゃい！そんな根拠のない話を信じるな。それより、デジタル機器の使いすぎにも注意が必要だぞ。

北海学園大学経営学部の研究によると、大学生のほとんどがスマートフォンを所有し、長時間使用しているんだ。その結果、眼精疲労などの健康上の問題が増加しているそうだ。

れ

へえ、具体的にどんな影響があるの？

ま

スマートフォンの長時間使用が睡眠時間や勉強時間の減少、さらには肩こりにも関連していると指摘されているんだ。

特に注目すべきは、20代、30代で「スマホ老眼」が増加しているという報告もあるんだ。これは目の調節機能に負担がかかりすぎて起こる症状だよ。

れ

そうなのね。じゃあ、どうすれば良いの？

ま

適度な休憩を取ることが大切だな。スマホやパソコンを使う時は、定期的に目を休ませたり、遠くを見たりすることをおすすめするぞ。

れ

なるほど。でも、そういった予防法以外に、もし老眼になってしまった場合の対策はあるの？

ま

もちろんあるさ。最近の研究では、老眼の症状を改善したり、進行を遅らせたりする方法がいくつか見つかってきているんだぜ。

れ

そうね、その具体的な方法は後で聞くとして、まずはこれまでの話をまとめてみましょう。老眼って水晶体が硬くなったり、毛様体筋が弱くなったりして起こる目の老化現象なのよね。40代半ばから症状が出始めるけど、実は10歳くらいから少しずつ進行してるんですって。完全に防ぐのは難しいみたいだけど、生活習慣を改善したりケアをしっかりすれば、進行を遅らせることはできるみたい。

対策としては老眼鏡とか遠近両用メガネ、コンタクトレンズなんかがあるんでしょ？でも他にも効果的な方法があるって聞いたわ。これから、老眼の具体的な症状とか対処法、視力回復のトレーニング方法について詳しく教えてよ、魔理沙。まずは老眼の典型的な症状からお願いね。

ま

さすが霊夢、よくまとめてくれたな。そうだな、じゃあ老眼の典型的な症状から説明していくぜ。

れ

うんうん、老眼になるとどんな症状が出るの？具体的に教えてほしいわ。

ま

老眼になると、目にいくつかの変化が起きるんだよ。例えば、近くのものぼやけて見えるようになるんだ。スマートフォンの画面や本の文字がはっきり見えなくなったりするんだぜ。

れ

それは聞いたことがあるわ。他にはどんな症状があるの？

ま

目が疲れやすくなったり、頭痛がしやすくなったりするんだ。特に近くのを長時間見続けると、これらの症状が顕著に現れることが多いんだよ。

れ

なるほど。日常生活にも影響しそうね。他に気をつけるべき症状はあるの？

ま

ああ、暗いところで物が見えにくくなったり、明るいところから暗いところに入ったときに目が慣れるのに時間がかかったりすることもあるんだ。でも、適切な対策を取れば、これらの症状を和らげることができるぞ。

れ

そうなのね。もし老眼の症状に気づいたら、どうすればいいの？

ま

まずは、眼科で検査を受けることをおすすめする。そうすれば、自分の目の状態を正確に知ることができるし、適切な対処法を教えてもらえるんだ。

れ

そうよね。でも、老眼鏡やコンタクトレンズを使うだけじゃなくて、目を鍛えて老眼を改善する方法はないの？

ま

実は、最近の研究で、目の筋肉を鍛えるトレーニングが老眼の症状改善に効果があるという報告があるんだぜ。

れ

へえ、目を鍛えるトレーニングがあるなんて知らなかったわ。具体的にどんな方法があるの？

ま

効果的なトレーニング方法がいくつかあるんだ。これから3つほど紹介していくけど、これらは毎日続けることが大切なんだ。

れ

そうなのね。毎日続けられる簡単なものでもいいんだけど...

ま

安心しろ、難しいものじゃないさ。ただ、トレーニングの前に、普段の生活で気をつけるべきことがあるんだ。それを知っておくと、トレーニングの効果も上がるぞ。

れ

じゃあ、まずはその気をつけるべきことから教えてよ。

ま

バランスの取れた食事が大切だ。ビタミンAやC、E、それにルテインやゼアキサンチンなどの栄養素は目の健康に欠かせないんだよ。

れ

へえ、そうなの？どんな食べ物に含まれているの？

ま

ビタミンAは肝臓や緑黄色野菜に、ビタミンCはレモンやキウイなどの果物に、ビタミンEはナッツ類に多く含まれているんだぜ。ルテインやゼアキサンチンはほうれん草やケールなどの緑黄色野菜に多いんだ。

チ
わしはカツオブシを食べれば目が良くなるでやんす！

ま
だまらっしゃい！といたいところだけど、カツオブシにもタウリンが含まれていて、これも目の健康に良いんだ。人間にも猫にも効果があるかもしれないな。

れ
カツオブシにも目に良い成分が入っているのね。他にも目に良い食べ物はあるの？

ま
ああ、ブルーベリーやブラックベリーなどのベリー類も目に良いとされているんだよ。これらには、アントシアニンという色素が含まれていて、目の健康に効果があるんだ。
岐阜薬科大学の研究によると、ビルベリー由来のアントシアニンには網膜神経節細胞の保護作用や、光刺激から網膜視細胞を守る効果があるらしいぞ。

れ
へええ、すごいね。具体的にどのくらい食べるといいの？

ま
その研究によると、1日あたりビルベリーエキスとして107 mg以上、アントシアニンとして40.0 mg以上摂取すると効果が期待できるそうだ。ヒト臨床試験でも、この量を摂取すると近見視力の改善や眼精疲労の軽減が報告されているんだ。

れ
なるほど。食事で目の健康を保つのも大切なのね。ブルーベリーをもっと積極的に食べてみようかしら。でも、魔理沙、最近よく聞くブルーライトカットメガネって効果あるの？

ま
いい質問だな。ブルーライトカットメガネは、デジタル機器から発せられる青色光を軽減する効果があるんだぜ。長時間のパソコン作業や、スマートフォンの使用で目が疲れやすい人には効果があるかもしれないよ。

れ
そうなのね。ところで、魔理沙、睡眠と目の健康って関係あるの？

ま
とても重要な関係があるんだ。睡眠中は目の組織が修復されたり、老廃物が排出されたりするんだよ。十分な睡眠を取ることで、目の疲れが取れて、健康な状態を保つことができるんだ。

れ
睡眠でも目のケアができるのね。最近は夜遅くまでスマホを見てしまうことが多いわ。

ま

それは良くないな。米国眼科学会の声明によると、就寝前のスマホ使用はブルーライトの影響で体内時計を狂わせ、睡眠の質を下げてしまうんだぜ。

れ

へえ、そうなんだ。具体的にどんな影響があるの？

ま

ハーバード大学の研究では、就寝前に電子書籍を読んだグループは、紙の本を読んだグループより寝つきが悪く、メラトニンの分泌が減少し、翌朝の目覚めも悪かったそう。できるだけ就寝の1時間前にはスマホの使用を控えるといいよ。

れ

そういえば魔理沙、最近よく目が乾くんだけれど、これって老眼と関係あるの？

ま

老眼には意外な関係性があることがわかってきたんだ。それは

ま

なんとおおお—————！

れ

目が乾いちゃう—————？

ま

実は、老眼とドライアイには密接な関係があるんだよ！老眼が進むと、近くを見ようとして無意識に目を細めたり、顔を近づけたりするんだ。そうすると、瞬きの回数が減って、目が乾きやすくなるんだぜ。

れ

そうなんだ。じゃあ、ドライアイ対策も老眼対策になるってこと？

ま

その通りだ。例えば、意識的に瞬きを増やしたり、部屋の湿度を適切に保ったりするのも良い方法だよ。それに、水分をこまめにとることも大切だな。体の水分が不足すると、目の潤いも失われやすくなるんだ。

れ

他にも目の健康を保つためのアドバイスはある？

ま

そうだな、定期的な眼科検診も重要だぜ。年に一度は眼科で検査を受けることをおすすめする。早期発見・早期治療が目の健康を守る鍵になるんだ。

れ

ところで魔理沙、老眼って完全に治すことはできないの？

ま

残念ながら、老眼を完全に治す方法は今のところないんだな。でも、適切なケアと対策で症状を和らげたり、進行を遅らせたりすることはできるんだ。

れ

それでも、対策をすれば少しでも良くなるのね？ そうだ魔理沙、さっき言ってた目を鍛えるトレーニングについて詳しく教えてよ。

ま

そうだな！ここで視力を回復させるトレーニング方法を3つ紹介するぞ。このトレーニングを毎日続けることで、老眼の改善にもつながるんだよ。

れ

わあ、楽しみ！どんなトレーニング方法があるの？

ま

まず1つ目は、「遠近の切り替えトレーニング」だ。これは目のピント調整能力を向上させるんだぜ。

れ

具体的にはどうやるの？

ま

手順はこうだ。まず、室内の一番遠い場所に焦点を合わせる。次に、30cm程度の近い場所に焦点を合わせる。これを5回繰り返すんだよ。

れ

これなら簡単そうね。他にはどんなトレーニングがあるの？

ま

2つ目は「広角性を上げるトレーニング」だ。これで視野を広げることができるんだ。

れ

広角性？どうやってトレーニングするの？

ま

こんな感じだ。両方の親指を目の前に出して、180°まで広げ、視界から消えるまで追いつける。これを数回繰り返すんだよ。このトレーニングで、眼球の筋肉が引っ張られて視野が広がるんだ。

れ

なんだか面白そう。最後のトレーニングは何？

ま

最後は「フォーカスの切り替えトレーニング」だぜ。これで水晶体が膨らんで、ピント調整能力が強化されるんだ。

れ

フォーカスの切り替え？どうやるの？

ま

こうだ。まず手を伸ばして、親指に焦点を合わせる。親指を近づけていき、ピントが合うところで止める。次に下を向き、同じ距離で親指にピントを合わせる。そして上を向いて親指にピントを合わせる。これを交互に繰り返すんだよ。

れ

なるほど。このトレーニングを毎日続けると、本当に視力が回復するの？

ま

即効性はないけど、継続することで効果が出てくるんだぜ。老眼の改善にも役立つ。ただし、無理はせずに、目に痛みを感じたらすぐにやめることが大切だ。

れ

わかったわ。私も今日からトレーニングを始めてみるわ。魔理沙、ありがとう！

ま

いいってことよ。目の健康は大切だからな。これらのトレーニングと一緒に、バランスの取れた食事、十分な睡眠、適度な運動も心がけてくれよ。そうすれば、きっと目の健康を保てるはずだ。

れ

そうね。でも魔理沙、トレーニングって毎日どのくらいの時間やればいいの？

ま

そうだな、1日10分から15分くらいが理想的だぜ。朝晩の2回に分けてやるのもいいかもしれないな。

れ

なるほど。朝は目覚めのストレッチ代わりに、夜は就寝前にやってみようかしら。

チ

わしも目のトレーニングをしてみるでやんす！目がキラキラになるでやんす！

ま

チーズはまあいいか。みんなで目の健康を意識するのは良いことだ。

れ

ところで魔理沙、目のトレーニング以外に、日常生活で気をつけることってある？

ま

ああ、いくつかあるぞ。まず、20-20-20ルールというのを意識するといいんだ。これは、20分ごとに20秒間、20フィート(約6メートル)先を見ろというものだ。デスクワークなどで目を酷使している人には特におすすめだぜ。

れ

へえ、そんなルールがあるのね。他には？

ま

そうだな、適度な運動も大切だよ。有酸素運動は血流を改善し、目の健康にも良い影響を与えるんだ。それから、喫煙は目にも悪影響を与えるから、できるだけ避けた方がいいぞ。

れ
目の健康って、体全体の健康と関係しているのね。

ま
その通りだ。それと、日々の生活の中で目を守ることも忘れちゃいけないぜ。例えば、外出時はサングラスをかけて紫外線から目を守ったり、目薬を使って潤いを保ったりするのもいいんだ。

れ
わかったわ！ここまでの話をまとめると、老眼は40代半ばから症状が出始めて、近くのものが見えたり、目が疲れやすくなったりするのね。対策としては老眼鏡や遠近両用メガネ、コンタクトレンズなどがあるけど、目を鍛えるトレーニングもあるわ。食事や睡眠、ブルーライト対策も大切で、特に目に良い栄養素を含む食べ物を摂ることが重要みたい。そして、3つのトレーニング方法として、遠近の切り替え、広角性を上げる、フォーカスの切り替えがあるのね。さらに、日常生活では20-20-20ルールを意識したり、適度な運動をしたり、紫外線対策をしたりすることも大切なのね。

ま
そうだな、よくまとめてくれたぜ。加えて、老眼とドライアイの関係も忘れずに、適切な湿度管理や水分補給も心がけてほしい。定期的な眼科検診も重要だ。目の健康は日々の生活習慣と深く関わっているから、バランスの取れた生活を送ることが、結果的に老眼の予防や症状の軽減につながるんだ。これらの対策を継続的に行うことで、年齢を重ねても健康的な目を維持できる可能性が高まるぞ。

れ
いやあああ—————！
それにしても目のトレーニングって簡単にできるのね。毎日続ければ効果も期待できそう！

ま
ああ、目の健康は大切だからな。トレーニングだけでなく、バランスの取れた食事や十分な睡眠も忘れずにな。

れ
そうね。私も早速今日からトレーニングを始めてみるわ！

れ
チーズ！目のトレーニング、一緒にやってみない？

チ
わしも目のトレーニングをするでやんす！目がキラキラになるでやんす！

ま
お前は猫だろ！

れ
まあまあ、みんなで目の健康を意識するのはいいことよ。

ま
そうだな。でも無理はするなよ。

れ
あら、チーズが目をキラキラさせながら近づいてきたわ。

チ
霊夢、わしの目、本当にキラキラしてるでやんすか？

れ
ええ、とっても...まぶしいわ...

ま
おいおい、そんなに近づくなって！

れ
きゃああ————！チーズのキラキラ攻撃！

ま
この動画を見て、目の健康の大切さを感じた方は、チャンネル登録とグッドボタンお待ちしております。

れ
実際にこのトレーニングをやってみて、こんな改善効果があったよってという視聴者さんのコメントもお待ちしておりますわね！

2人
というわけで最後までご視聴ありがとうございました。