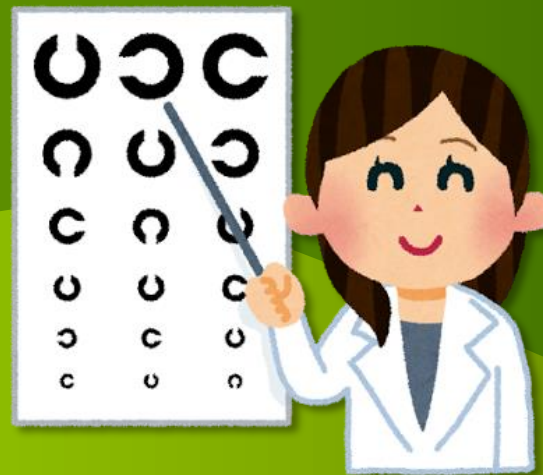


# 遠視と老眼はどこが違う？

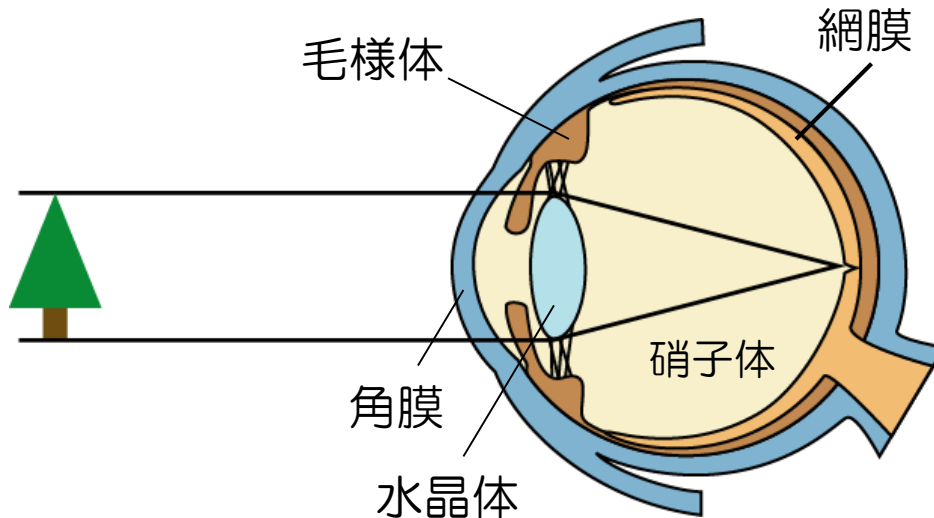
「近くが見えづらい」という視力障害に  
**遠視**と**老眼**があります。

この2つは混同されることが多々あるの  
ですが、全く別の視力障害です。  
では、どこが違うのでしょうか？



# ものが見えるしくみ

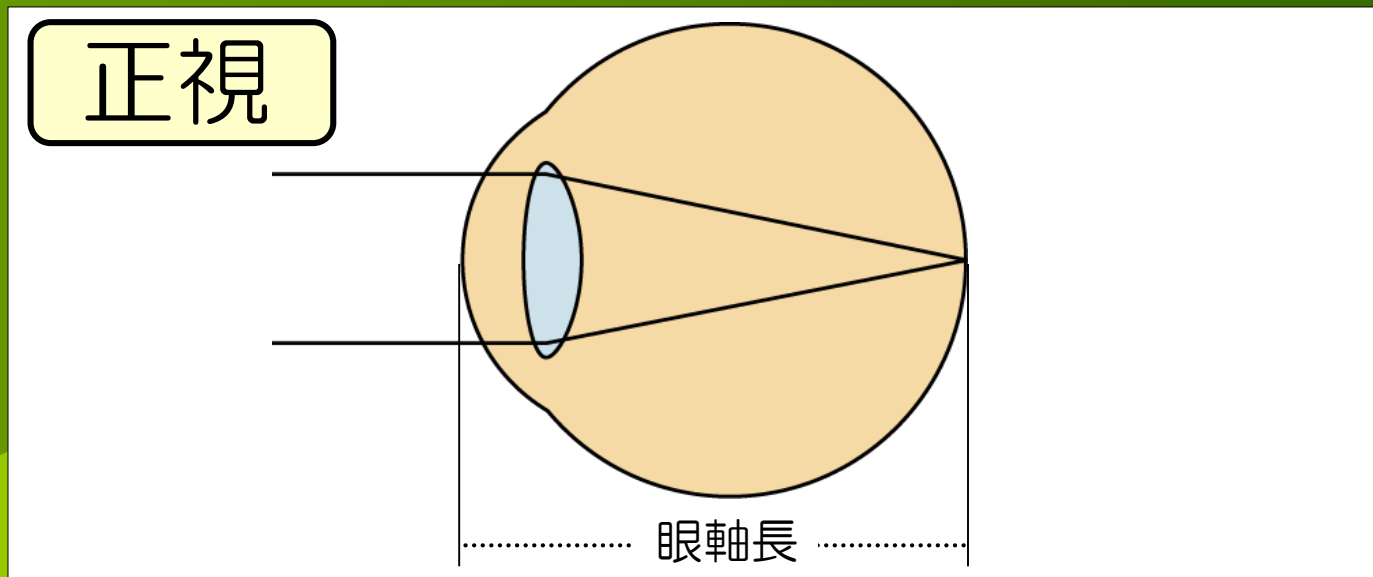
まずは、ものが見えるしくみをご覧ください。  
目に入った光は、角膜→水晶体を通して網膜に到達します。毛様体という筋肉が網膜でピントが合うように水晶体の厚さを調節します。



# ものが見えるしくみ

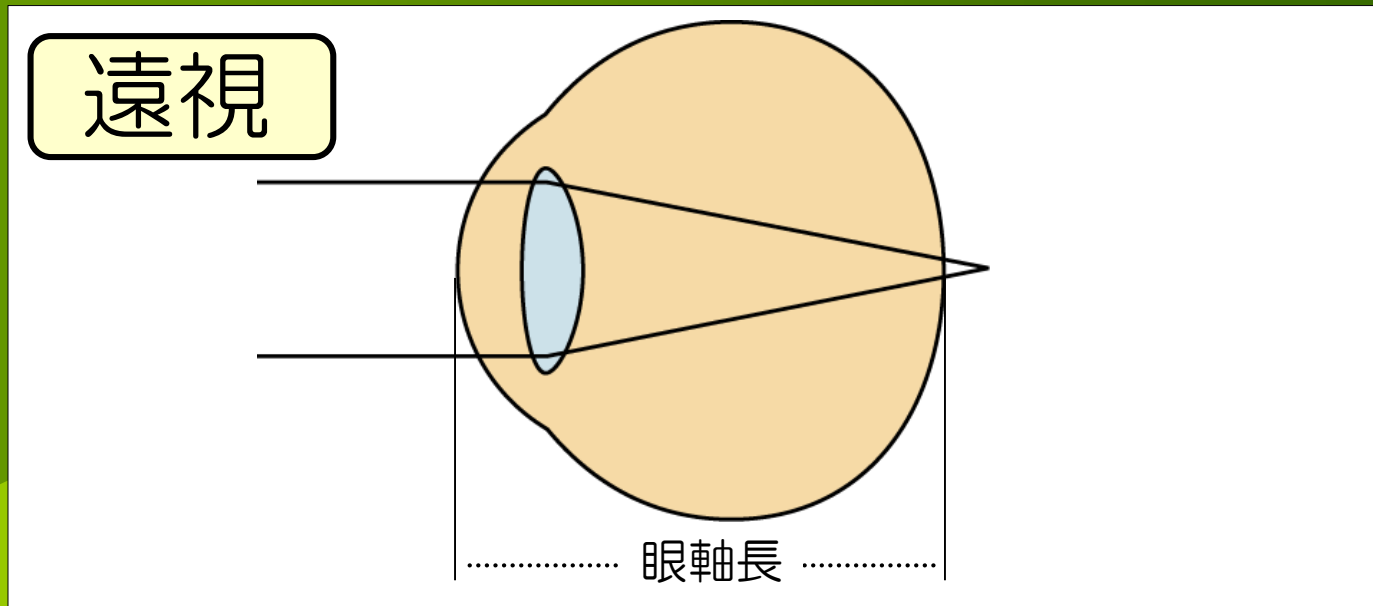
焦点がちょうど網膜上にある状態を**正視**とといいます。

角膜から網膜までの長さを眼軸長といい、成人の正視の正常値は24mm前後です。



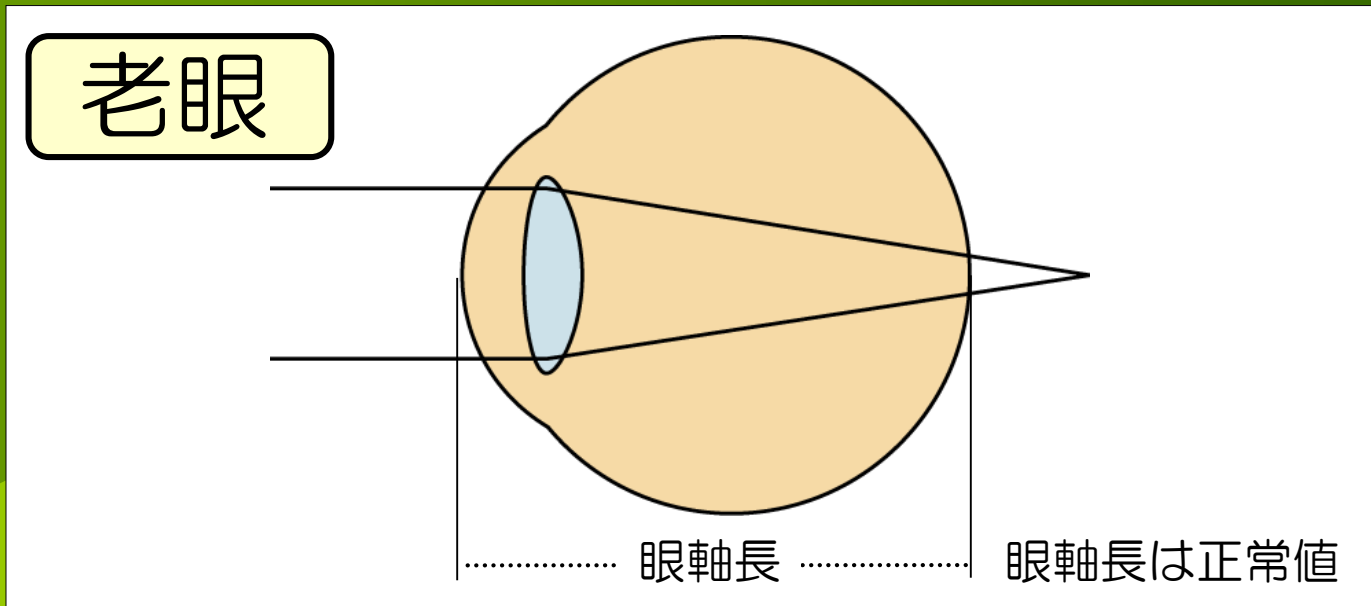
## 遠視の原因は屈折異常

眼軸長が長すぎたり短すぎたりしてピントが合わないことを屈折異常といいます。  
**遠視**は眼軸長が短いために、焦点が網膜よりも後ろになってしまいます。



# 老眼の原因は調節異常

**老眼**は老化のため水晶体の弾力性が弱まり、水晶体が厚くなれず焦点が網膜の後ろになります。そのため近くが見えづらくなります。



## 症状が同じでも原因が違う

焦点が網膜より後ろにあるという点では同じですが、**遠視**は目の構造、**老眼**は目の機能が原因です。

症状が同じでも、原因が全く違う視力障害だということを理解していただけたでしょうか？



## 老眼になると・・・

老眼は誰もがなる目の老化で40歳前後から始まります。

近くが見えにくくなっているのに無理をしていると、頭痛・肩こり・吐き気のような症状が現れます。

思い当たる方は無理をせずにご相談ください。



## 今月のコラム うつ病

次のような症状が1日中ほぼ絶え間なく、2週間以上続く場合はうつ病の可能性ががあります。



- 憂うつ・気分が重い・何の希望もない
- 何をしても楽しくない・何も興味がない
- 些細な決断ができなくなる
- 何かにせきたてられているような気持ち
- 自分には価値がないと感じる
- 悲しい気持ちになる・死にたいと感じる



## 今月のコラム うつ病

うつ病は、よく「甘えや怠け」と誤解されますがそうではありません。

家庭内不和・人間関係のトラブル、慢性的な疲労など、さまざまなストレスがきっかけで感情を左右する脳の神経伝達物質のバランスが崩れて発症する病気です。



## 今月のコラム うつ病

うつ病には脳の神経伝達物質を増やす働きを持つ薬（抗うつ剤）が効きます。

軽度のうつ病には投薬以外の治療法がとられる場合もありますが、重度の場合はほぼ投薬での治療が行われます。

うつ病が性格や精神的なものからくる「甘えや怠け」ではなく、「病気」であるから薬が効くのです。



# —今月のレシピ—

## —しらすのハッシュドポテト風—

### 材料（2人分）


しらす干し・・・30g

じゃがいも・・・300g

オリーブ油・・・大さじ3



抗うつ剤にはセロトニンという脳内物質が含まれており、これが脳内に増えることによりうつ症状が改善します。セロトニンは食事によって増やすことも可能です。体内でセロトニンを作り出すためにはトリプトファンが必要です。しらすにはそのトリプトファンが豊富に含まれています。

 つくり方

ジャガイモを千切りした後、水にさらすとでんぷん質が流れて固まりにくくなります。さらしてしまったら片栗粉を適量加えてから焼いてください。

1. ジャがいもは皮をむき、水で洗って水気を切る。  
水気が切れたら、スライサーで千切りにする。
2. ボウルに【1】としらす干しを加え、手早く混ぜ合わせる。
3. フライパンにオリーブオイル大さじ2を入れて熱し、  
【2】を5cmほどの薄い円形にして並べ入れる。
4. 焼き面がきつね色になってきたらひっくり返し、オリーブ油大さじ1をふちに沿って回し入れ、表面がかりっとなるまでへらなどで押し付けながら焼く。

トリプトファンはチーズ、ヨーグルト、大豆、豚肉にも多く含まれます。  
セロトニンの合成にはトリプトファンの他、炭水化物やビタミンB6も必要です。  
組み合わせを工夫してバランスの良い食事にすることが大切です。

## 白目の意外な役割

霊長類の中で白目があるのは、なんと人間だけです。

ゴリラ、チンパンジー、サルなどには白目がありません。くりくりの黒目だけです。

野生の世界で、急所である目は体毛の色でカモフラージュして隠したほうが安全です。もしも白目があったら、白色が目立つので敵に目の位置を簡単に見つけられてしまうでしょう。

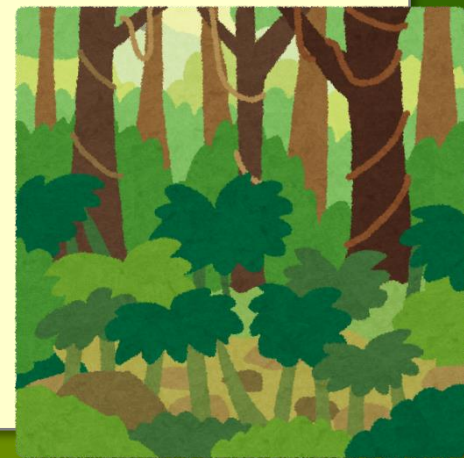


## 白目の意外な役割

また、白目があると視線がどちらを向いているのかが明確になります。

ある獲物を狙ってそちらを見ていることが相手にわかってしまったら、すぐに気づいて逃げられてしまうでしょう。逆に、逃げる時はどちらを見てるかがわかってしまったら先回りされてしまうかもしれません。

白目があると目の位置や視線を敵に伝えることになるので、野生の世界では不利なのです。



## 白目の意外な役割

しかし、人間はあえて白目を持つことで、目で行うコミュニケーションを進化させました。

白目があることで、何を見ているか、次にどんな行動をするのかを集団内で共有できます。

敵意・好意・喜怒哀楽の感情が目から読み取れるのも白目のおかげなのです。

