

看護大通信

26



生活上の工夫をご紹介
介しましょう。

(1) 眼鏡による視力の調整をしましょう。

四十代を過ぎたころ

るため、視野範囲にある危険を除去するような環境調整を行います。たとえば、床面にある細かな障害物を除去する、床面の段差を調整または除去する、眼鏡やルーペを常に定位置におく、読み物の文字を大きく記載するなどです。

文字は、一般には大きく大きな文字の方が見やすいとされていますが、単に太い文字が読みやすいのではなく、字体によっても読みとりやすさが多少異なります。一文字の筆空間が明瞭な字体であれば多少読みやすくなります。また、緑や赤の文字の色は読みとりが難しくなる傾向があります。文字と台紙の色とのコントラストによっても読みにくさが違います。

若いときに経験したことのない目の疲れや景色のぼやけを体験することはとても悲しいことです。いつまでも妙高の山々を美しく見続けられるよう、目を大切にすることが必要です。

つた結果生じるもので、とくに、角膜の変化は感染を起こしやすい状態になるために、「目やにがたまる」ことが多くなり、涙の分泌が少なくなり、「刺激」によって傷つきやすくなる「こと」もあります。

人は、目から生活に必要な情報の60〜80%を得ていると言われます。高齢者に多い眼の病気が

老眼とうまく付き合う

た生活を送りましょう。

(2) 視力に合わせてゆつたりとした生活を送りましょう。

視覚のぼやけ、ゆがみ、色覚の変調をきたしている場合、視力に合わせた生活動作を進めることは転倒などの事故を予防することに必要になります。明暗の差の著しい場に移動する時、暗い場所での動作、動作のし始めなどに危険が多いので場に合わせた行動が必要になります。③環境の調整をしましょう。見えにくさやぼやけが強い時は、ものの誤認、視野の縮小を生じ

新潟県立看護大学

地域生活看護学領域 教授 粟生田友子

あむらうたともこ

四十代の皆さん！「明るく

ない」と物が見えにくい」「光がまぶしく感じる」「近くの文字がぼやけて見えない」といった症状はありませんか。これは「老眼」の初期の症状です。個人差はありますが、およそ四十代の初めから老眼が始まります。

そして、症状が進むと、

「色の識別が難しい」

「映像がぼやける」「色

覚が障害される」といった変化が加わってきます。場合によっては「上方をみるのが困難になる」「目の乾きを感じる」、あるいは逆に「涙目になる」こともあります。五十代以降の皆さん？そんな症状はありませんか？「老眼」は、加齢によつて目の内部の構造や角膜に変化が起こ