

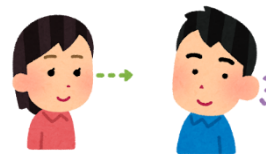
加齢と感覚器 ～眼・耳の不調～

● 加齢と老化 ●

加齢：生まれてから死ぬまでの間の時間経過。誰でも同じ速さで進む。

老化：加齢に伴う機能低下（身体的・精神的）。生活や環境要因が影響するため個人差がある。

「加齢」は避けられないけれど、「老化」はある程度予防・先送りできる！



老眼

近くの見えづらくなる
近くにピントが合わせられなくなる



なんと、早い人では40代から始まります。

こんな症状、ありませんか？

- ・手元が見にくい、ぼやける
- ・近くの文字が読みづらい
- ・薄暗いところでは見えにくい
- ・ピントが合うまでに時間がかかる
- ・目が疲れやすい、目がかすむ

どうして起こる？

- ・水晶体が加齢で徐々に硬くなり弾力性がなくなる
- ・水晶体の周りの筋肉（毛様体筋）が衰えて水晶体の屈折力を調節する力が落ちる
⇒ レンズの役割をする水晶体の厚みを調節しにくくなる
- ・虹彩（瞳孔の大きさを調節する筋肉）の動きの鈍り
⇒ 薄暗い場所で見えにくい、色のコントラストがわかりにくい

気づいたら、早めに対処！

- ①まず、検査！ 老眼の程度を確認
- ②我慢せずに老眼鏡を使う：無理に見ようと眼を酷使すると頭痛や肩こりの原因にも



見え方は人それぞれ。左右差もあります。老眼鏡も中近レンズ・遠近両用などタイプも様々。いつ、どんな時に使いたいのかを考え、自分に適した眼鏡になるよう眼科や眼鏡店で相談しましょう。

老化を少しでも遅らせるために

- ・目に負担をかけない生活
スマホ・タブレットは使いすぎない（ブルーライトを減らす）
暗い場所で読書をしない
同じところを見続けるような連続作業は避ける、1時間に1回は10分程度休憩を
- ・目のトレーニング（ストレッチ）
眼球を上下左右に動かす、ゆっくりぐるぐる回す
- ・目の周りを温めて血行促進
ホットタオルもおすすめ
- ・市販の目薬で血行促進
ピント調節機能の改善・血行を促す成分が入っている目薬を選んでみよう





聴力低下

高い音が聞こえにくくなる



こんな症状、ありませんか？

- 高い音（電子音など）が聞こえにくい
- 言葉の聞き取りが難しい
- 話し声が大きいと指摘された
- 耳鳴りがする

- ☆40代から始まり、75歳以上では約半数、2人1人が難聴（加齢性難聴）に
- ☆ゆっくりと進行するため、聞こえなくなっていることに気づかないことも
- ☆聞こえないまま放置するとうつ病や認知症のリスク増大（脳への刺激が減るため）

どうして起こる？

- 加齢で「音を検知する細胞（有毛細胞）」が減少するため
- 老化だけでなく大きな音にさらされる状況が続くと細胞が減少

補聴器は管理医療機器。
医師の診察を受け紹介状をもらって購入します。
どんな音が聞きにくいのか、いつ使うかなど個別に合わせた調整してもらいます。

気づいたら、早めに対処！

- ①まず、検査！ 聞こえにくさの範囲と程度を確認
- ②自分の状態に合った補聴器をつける 専門家に調整してもらうことが大切



老化を少しでも遅らせるために

- 大音量でテレビを見たり音楽を聴いたりしない
- イヤホン、ヘッドフォンを多用しない（1時間ごとに10分は休憩）
- 大きな音が常に出ている場所を避ける
- 騒音のあるところで仕事をする人は必ず耳栓をする
- 静かな場所で耳を休ませる時間を作る



● 老化を緩やかにする方法 基本的な生活習慣の見直しは必須！！ ●

- 栄養バランスの整った食事
- 適度な運動
- 生活習慣病の治療・管理



- 規則正しい睡眠
- 禁煙



● 老化と病気は違う！「おかしいな」と思ったら放置せず受診！！ ●

- 白内障
- 緑内障
- 加齢黄斑変性
- 糖尿病性網膜症

視力低下
視界がぼやける
物がかすんで見える
物がゆがんで見える
まぶしい



- 突発性難聴
- メニエール病
- 良性発作性頭位めまい症

突然の聞こえ低下
激しいめまい



【引用・参考 URL】

東京都健康長寿医療センター老化制御研究チーム <https://www.aging-regulation.jp/topics/topics-01.html>
 日本眼科学会 老視（老眼） <https://www.nichigan.or.jp/public/disease/name.html?pdid=36>
 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 難聴について <https://www.jibika.or.jp/owned/hwel/hearingloss/>
 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 難聴と認知症の関係 <https://owned.jibika.or.jp/hearinglossanddementia>