

レーシック手術と老眼予防

レーシック手術のリスクについて国民生活センターから発表（H25.12.4）があり、手術を受けた人の約4割は何かの不具合を感じているとのことで、安易に手術を受けることへの注意喚起がされました。実は私も5年ほど前にレーシック手術を受けましたが、幸い不具合は生じることなく、無事に視力が回復しました。

レーシック手術を受けることについての賛否は個人の判断に委ねることとし、ここでは私が5年前の手術をきっかけとして「老眼予防」を始めることになった顛末をご紹介します。

学生時代から少しずつ視力が低下していた私は、眼鏡が嫌いだったのでコンタクトレンズを使用していましたが、煩わしさやコスト面を考えレーシック手術を受けることにしました。

Web検索などで病院を選び、予約。手術当日は、午前中に医師からの説明を受け、午後に手術というスケジュールでした。（今思えば、説明を受ける日と手術日を分けるべきでした…）

そして手術日の午前中、医師の説明では「あなたの年齢では老眼が始まっている可能性があり、手術で近視は直りますが、逆に老眼鏡が必要になる場合があるので、ご了解ください」とのことでした。

眼鏡が嫌いでコンタクトレンズを使っているのに、手術することで逆に眼鏡が必要になるなんてなんとも皮肉な話です。

全く想定外の事態でしたが、数時間のうちに手術するか否かを決断することになり、とりあえず病院近くにあった書店で老眼（正式には「老視」と言うらしい）について調べることにしました。

色々な見解の書籍があったと記憶していますが、日常の簡単なトレーニングで老眼は予防・改善できる可能性があることが分かったので、予定通り手術を受ける決断をしました。

手術の結果、幸いなことに老眼の症状は出なかったのですが、その後何もしなければ老眼鏡のお世話になる可能性が高いことには変わりないことから、手術前に調べた老眼予防トレーニングを行うことにしました。

私が行ったトレーニングは「遠近体操法」と呼ばれているもので、興味のある方はWeb検索などして頂ければと思いますが、簡単に説明すると、「近くのものや遠くのを交互に繰り返し見ること（ピントを合わせる働きのある水晶体を調節する）毛様体筋を鍛え、視力を回復させる」というものです。

この方法は、短時間にどこでも簡単に出来ることから、飽きっぽい性格の私でも現在まで続けることが出来ましたし、その効果かどうかは分かりませんが、今のところ老眼鏡のお世話にならずに済んでいます。

今回この話を書いたのは、チームの忘年会で老眼の話になり、私がこのトレーニングの話をしたところ「もっと早く知りたかった〜」と残念がる人がいたので、寒地土木研究所月報の読者にも、老眼を気にしている方が多いのでは？と思ったからです。

ただし、老眼予防の効果については当然個人差があり、効果が無い場合もあると思いますので、悪しからず。

（寒地地盤チーム 上席研究員 山梨 高裕）

* * * *

表紙左上記号 ISSN 1881-0497の説明

国際的なコード番号であるISSN（International Standard Serial Number：国際標準逐次刊行物番号）は、ISSNネットワークが管理する、逐次刊行物を識別するための固有の番号です。この番号は国立国会図書館ISSN日本センターから付与されたものです。