月刊 レン・ファミリークリニック

September 2026
9

特集
アスペルガー症候群（ASD）

ヘルスアップノート
老眼

旬を食べよう 健康クッキング
肉だんごの甘酢あんかけ

心豊かな暮らしの知恵
命を守る防災対策

Tips! お薬豆知識

動きたくなる✦ カラダづくり

各種保健取り扱い/入院設備完備/人間ドック

医療法人社団 蓮誓会 レン・ファミリークリニック 院長 横山晃貴

◇診療科目◇内科・呼吸器科・循環器科・消化器科・整形外科・リハビリテーション科

◇診療時間◇月～土 AM 9:00～12:00/PM 3:00～7:00
日 曜 AM 8:30～12:00/午後休診

◇休 診 日◇水曜日（当直医在院）・祝日

〒340-0054 埼玉県草加市新善町373
TEL 048-944-2200 FAX 048-944-2026
http://www.myclinic.ne.jp/ren

歳時記

ススキ

きびしい暑さの終わりが見え、野山にも秋の兆しが感じられる季節。中秋の名月の時期ということもあり、目にする機会が増えるのがススキです。ススキは日本を含め東アジアに広く自生するイネ科の多年生植物です。観賞用に人気のある白い斑入りのものや鉢植えで育てやすいもの、バイオマス燃料としての活用の注目される種類など多くの種類があります。ススキは薄や芒の漢字表記を持ちますが、芒の字はノギやノゲとも読み、芒に限らずイネ科の植物の種子の先端についた突起のことを指します。この芒の表面はギザギザとした棘があり、鳥獣から種子を守る役割のほか、動物の毛に絡まってより遠くへ種子を運ぶという役割があると考えられています。

万葉集の中で山上憶良が「萩の花　尾花　葛花　瞿麦の花　女郎花　また藤袴　朝貌の花」と詠んだことから定まったと言われる秋の七草に登場するのが、ススキの別名、尾花です。動物の尾のような形であることから付けられたといわれ、「幽霊の正体見たり枯れ尾花」など、諺としてもなじみがあります。別名としては他に乱れ草や袖波草、露見草、実用的なものでは茅(かや)が使われることもあります。茅はススキのほか、チガヤ、スゲなども含めた呼び名で、イネやムギなどの茎である藁とは異なり、茅の茎には油分があることから水をはじきます。藁と同様に硝子の成分である二酸化ケイ素を蓄積することで、葉や茎が硬く強いことも特徴です。耐水性と強さを利用して、日本では古くから屋根材として重用され、茅葺屋根と呼ばれてきました。屋根材としての使用は減少しましたが、民芸品や神事の際の茅の輪などに今でも活用されています。

ススキを使った郷土玩具に、すすきみみずくがあります。鬼子母神堂のある東京都豊島区の法明寺で、江戸時代から参詣のお土産として親しまれてきました。すすきみみずくには、由来となる物語があります。昔、貧しさから病気の母の薬や栄養のある食べ物も買うことができずにいた娘が、鬼子母神に祈ったところ、夢の中で鬼子母神が蝶の姿で現れ、ススキの穂でみみずくを作って売るようにと告げたため、従って作り上げたすすきみみずくはよく売れ母の病気も良くなっていきました、という内容です。江戸後期に斎藤月岑(さいとうげっしん)によって刊行された絵入りの名所案内である『江戸名所図会(えどめいしょずえ)』の挿絵の中にも描かれています。

季節柄、強い風の吹く日もあるこの頃。揺れるススキに、風の姿を眺めれば、しみじみと秋の訪れを感じるひとときを過ごせるかもしれません。

アスペルガー症候群

1940年代、オーストリアの小児科医ハンス・アスペルガーが、顕著な知的障害を伴わない自閉症の存在を報告しました。その後このような特徴を、報告者である彼の名前にちなんでアスペルガー症候群と呼ぶようになりました。現在ではアスペルガー症候群は自閉スペクトラム症のひとつとされています。その特性を理解し、適切な対処の仕方を知ることが、患者本人、そしてその周囲の人々が感じている息苦しさを軽減する一歩になるはずです。

ASD・アスペルガー症候群

アスペルガー症候群という名称は、1940年代にその特徴を初めて報告したオーストリアの小児科医、ハンス・アスペルガーに由来します。**現在の医学分類では、アスペルガー症候群はASD（自閉スペクトラム症）に含まれており、独立した診断名としては用いられていません。**しかし本稿では、一般に広く知られている名称であることから、便宜上アスペルガー症候群という用語を使用します。ASD（自閉スペクトラム症）は発達障害の一つです。法律では発達障害を「自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害、その他これに類する脳機能障害であってその症状が通常低年齢において発現するもの」と定義しています。発達障害には、ASDのほか、ADHD（注意欠如・多動症）やLD（学習障害）などが含まれ、いずれかの特性が強く現れる人もいますが、複数の特性を併せもつ人も少なくありません。厚生労働省の調査によれば、日本国内では発達障害の可能性がある人が約10人に1人いると推計され、アスペルガー症候群と呼ばれていたタイプのASDも50～100人に1人程度いると考えられており、気づかず日常的に接している可能性もあります。

発達障害とは

生まれつきの脳機能の発達の違いによる特性。対人関係、学習、注意などに困難が生じ、また複数の特性が重なってみられることもあります。環境の工夫により特性を長所にできることもあります。

ASD（自閉スペクトラム症）とは

発達障害のうちコミュニケーションや対人関係、興味・関心の持ち方などに特性。「スペクトラム」とは境界線がはっきりしないグラデーションの状態を指し、重度の知的障害がある人から軽度の人まで特性の現れ方や程度は個々で大きく異なるものの、コミュニケーション能力の障害やこだわりの強さによる社会性の欠如という特性が共通しています。以前は自閉症やアスペルガー症候群などに分類されていましたが、ASD（自閉スペクトラム症）に統合されました。

ASD（自閉スペクトラム症）の特徴

- 社会性・コミュニケーションの障害
- こだわり（限定した興味と反復行動）
- 感覚の過敏・鈍麻

アスペルガー症候群とは

ASDに統合された特性のひとつで、**言語や知的発達の遅れが目立たないタイプ。**幼少期は個性として特性に気づかず、大人になってから受診し診断されることも。

項目	主な自閉症スペクトラム（ASD）		
	自閉症	高機能自閉症	アスペルガー症候群
コミュニケーション	とても困難	困難	少し困難
言葉の遅れ	ある	ある	ない
知的障害	ある	ない	ない
こだわり	ある	ある	ある

◀図版①

ASD・アスペルガー症候群の特徴

ASDの人々には、**コミュニケーションにおける困難さ、強いこだわり、感覚の過敏または鈍麻などの特性**がみられます。なかでも従来アスペルガー症候群と呼ばれていた人たちには、他のASDとは異なる側面もみられます。

(1) ASDの基本的な特徴

ASDの特徴としてまず挙げられるのは、**対人関係や社会的コミュニケーションに困難を伴う**ことです。相手の意図の汲み取りや他者の気持ち

を想像することが苦手で、表情や視線、身ぶりなどを介した**非言語的コミュニケーションに困難**がみられます。また冗談や皮肉など、**あいまいな表現の理解が苦手**で、言葉を額面通りに受け止めてしまう傾向もあります。そのほか話し方にも特徴があり、相手の状況や受け止め方などを気にせず自分の興味があることを一方的に話したり、日常会話にはそぐわない専門的な表現や硬い表現を多用したがります。さらに、**思ったことをストレートに口にして、意図せず相手を傷つけたり、誤解を招いたりすること**もあります。

強いこだわりもASDの特徴の一つで、**物事の順序やルールなどを必要以上に重視し、急な予定変更に強い不安を感じる**ことがあります。また、数字や規則性への関心が強く、ASDの子どもが電車の型式やカレンダーなどを驚くほど正確に覚えることもあります。数字は規則性が明確なため、あいまいなものが苦手なASDの人には理解しやすく、関心の対象になりやすいようです。一方、活動の切り替えが苦手で、なかなか次の行動へ移れないことが多いという特性もあります。また**感覚の過敏または鈍麻**という特性もあります。感覚過敏が多く、聴覚、視覚、触覚、嗅覚、味覚のいずれかに強い敏感さを示し、騒がしい場所が苦手であったり、特定のにおいの食べ物が食べられなかったりということがあります。肌触りやにおいに強くこだわり、感覚過敏に加え、特定のものへの強いこだわりからいつも同じ服を着たがる人もいます。また身体のバランス感覚をつかむことが困難で、運動が苦手な場合もあります。

(2)アスペルガー症候群にみられる特徴

ASDの中でも、**アスペルガー**

ASDにみられる主な特性

1 対人関係・コミュニケーションに伴う困難

相手の意図や気持ち、表情や視線などの非言語的な情報を読み取ることが苦手。曖昧な表現が理解できず、自分の興味があることを一方的に話したり、率直な表現で問題を起こすことも。

- 場の雰囲気や暗黙のルールを読み取りにくい。
- 率直な表現が誤解を招くことがある。
- 相手の気持ちに寄り添う表現が苦手な場合がある。
- 曖昧な指示や表現を理解しにくい。
- 言葉を額面通りに受け取りやすい。
- 人間関係で行き違いが生じることがある。

2 物事の順序やルール、パターンへの強いこだわり

特定の物事に強い興味やこだわりを持つ。活動の切り替えが苦手で、手順が変わると戸惑いや不安を感じやすい。一方、興味のある分野では高い集中力を発揮することも。こだわりの否定ではなく、**少しずつ対応の幅を広げる支援**が必要。

- 物の配置が変わると分からなくなってしまうため配置の変更などに強い不安や怒りを感じる。
- 予定変更が苦痛に感じるほど苦手。
- 物が捨てられず、溜め込みやすい。
- 優先順位をつけるなどの状況に応じた行動ができないため、作業に支障を生じやすい。
- 毎日同じ服を着たり同じ道を通るなどルーティンから外れた行動をすることが苦手。
- TPOが理解できない。

3 感覚の過敏または鈍麻

聴覚
大きな音や生活音に敏感で、集中しにくいことがある。

視覚
強い光や画面の光が負担になり、見続けるのが難しいことがある。

触覚
衣類のタグや髪・歯への刺激を不快に感じることがある。

嗅覚
石けんや香水、食品など特定のにおいを強く感じることがある。

味覚
特定の味や食感が苦手で、食べられないものがある。

◀図版②

今月の気になる用語 カサンドラ症候群

カサンドラ症候群とは、2000年代頃から使われるようになった用語です。正式な疾患名ではなく、ASDの人の身近にいる人が、ASDの人とのコミュニケーションに困難を感じ、精神的ストレスを蓄積し、心身に症状が現れた状態を表します。一方がASDの夫婦に多くみられ、頭痛や片頭痛、不眠症などの身体症状および抑うつ状態、孤独感や罪悪感といった精神症状が現れます。特に相手がASDであることに気づいていない場合に「なぜ気持ちが伝わらないのか」と精神的なストレスがより大きくなってしまいます。一人で抱え込まず、場合によっては専門家に相談しましょう。

アスペルガー症候群は「障害」でなく「特性」「特性」を理解しアスペルガー症候群の人も能力を発揮し活躍できる社会を

症候群の人は基本的に言語発達の遅れや知的障害がみられないため、幼少期には特性が目立ちにくく、大人になってから診断されるケースも少なくありません。また全ての人に当てはまるわけではありませんが、一つのことに強いこだわりを示す、規則性に強い関心をもつ、論理的な思考を得意とするといった特性から、特定の分野で高い能力を発揮する人もいます。

ASD・アスペルガー症候群の原因

アスペルガー症候群を含むASDの原因は明確にはわかっていませんが、遺伝、そして環境が関与して発症すると考えられています。育て方に問題があると考える人もいますが、それを裏付ける科学的根拠はありません。現在の研究では、ASDの人の脳の発達の仕方、情報処理の特性などに注目が集まっており、脳の中の神経細胞が作る複雑なネットワーク（ニューロン）のつながり方がASDの人には特徴があり、感覚の受け取り方やコミュニケーションの取り方、関心の向け方などに、特性が現れると考えられています。研究例の一つに、ミラーニューロンという他者の行動を自分のようにシミュレーションする神経細胞群を用いたものがあります。他者への共感や、動作を真似できるのは、ミラーニューロンの機能によるものですが、ASDの人ではその働きに特徴があり、そうでない人との違いが生まれていると考えられています。

アスペルガー症候群の人とともに歩む

ASDは病気というよりも、生まれつきの脳の発達、情報処理の仕方の違いによって生じる特性だと考えられています。社会でアスペルガー症候群の人の苦手な部分を支援するとともに、得意な部分や才能を生かせる場を作ることが大切だといわれます。たとえば、アスペルガー症候群の人に対しては、あいまいな表現を避け、簡潔で分かりやすい言葉で伝えるようにしたり、感覚過敏に配慮した環境づくりを行うことが求められます。なかには、本人にしか分からない悩みやつらさを抱えている人もいます。必要に応じて専門家への相談を検討し、一人ひとりがASDに対する理解を深め、それぞれの能力や強みを発揮できる環境づくりへの配慮を行えば、多様な人々が安心してより活躍できる社会を作れるかもしれません。

特性が生じる背景 ミラーニューロンのしくみ

ミラーニューロンは、ASDの特性との関連が示唆されている神経細胞。他者の行動や感情を理解する仕組みの一つと考えられている。

アスペルガー症候群の特性を理解した環境を整え本人も周囲も暮らしやすい社会へ ASD支援の基本5原則：SPELL

出典：英国自閉症協会

S Structure 構造 必要な情報をわかりやすく明示する。

P Positive 肯定的 自己肯定感が高められるように、肯定的かつ具体的な声かけをする。

E Empathy 共感 障害による特性を理解し、共感する。

L Links つながり 本人や周りが抱え込まず、チームとして一貫性を持ちサポートを行う。

L Low arousal 低刺激 負担となる刺激を避けた環境を作る。

特性に配慮した支援の具体例

- 不安にさせないよう穏やかかつ肯定的に接する。
- 急に予定や指示の変更をしない。
- 伝えることは具体的かつ簡潔でイラストなどで明確に。
- 大がかりなことは作業を細分化し、道筋をみせて安心して少しずつ達成できるようにする。
- 大きな音や光など刺激を発するものを避け、防ぐ。
- 個々の困りごとに共感し、ともに工夫をみつけていく。

▶図版③

たのしみながら

認知症対策

ナンバープレイス

◎縦・横9列のすべてに、1〜9までの数字が一つずつ入ります。
◎太線で囲まれた3×3のブロックにも、1〜9までの数字が一つずつ入ります。

問題

			7	4	6			
		6				5		
	4						3	
8				5				7
3		7		8		2		9
6				2				3
	2						1	
		5				6		
			5	1	3			

答えは11pの下

例題

2	8	6	5	4	9	7	3	1
1	3	7	2	8	6	9	4	5
5	9	4	3	1	7	6	8	2
9	2	5	8	7	4	3	1	6
4	6	1	9	5	3	8	2	7
8	7	3	6	2	1	4	5	9
7	1	8	4	6	5	2	9	3
6	4	9	1	3	2	5	7	8
3	5	2	7	9	8	1	6	4

Tips! お薬豆知識

糖尿病治療薬チルゼパチドとその現状

日本国内で2023年に2型糖尿病治療薬として承認・発売されたチルゼパチドは、血糖値の調節に関わる2種類のホルモン（GIPおよびGLP-1）に作用し、**インスリンの分泌を促進するとともに、その働きを高めることで血糖値を安定させる薬**です。さらに食欲を抑制するとともに、胃内容物の排出を緩やかにする作用があり、実際に2型糖尿病患者を対象とした臨床試験において、体重減少効果も確認されています。2型糖尿病は生活習慣病の一つであり、肥満を伴う患者も少なくないことから、**血糖コントロールの改善と体重減少の両方が期待できる治療薬**として広く用いられるようになっています。基本的には、食事療法や運動療法を行っても十分な血糖コントロールが得られない2型糖尿病患者に対して処方されます。

もともと2型糖尿病の治療薬として登場したチルゼパチドですが、近年、その高い体重減少効果に注目が集まり、肥満症の改善や減量を目的として自由診療で使用する人も増えています。その一方、ネット上での転売や、不適切な使用による重篤な副作用の発生などが社会問題となっています。チルゼパチドは医療用医薬品です。医師の診断のもとで適切な使用方法の指導を受けて使用する薬であり、転売されたものの入手は薬機法に違反する行為ですので絶対にしてはいけません。また、単に「やせたい」との理由での使用もNGです。チルゼパチドで一時的に食欲が抑えられ、体重が減少したとしても、使用をやめて食欲が回復すればリバウンドの恐れもあります。肥満症対策で優先すべきは生活習慣の改善です。食生活を見直し、適切な運動習慣を身につけることが最も大切です。

旬を食べよう

健康クッキング

Healthy

肉だんごの甘酢あんかけ

Cooking

【カメラマン】吉田　和行

■エネルギー　3,141kcal（全量）

■調理時間　60分

■材料（60個分）

豚ひき肉（または合びき肉）…1kg
たまねぎ…1・1／2個（300g）
　バター…大さじ1
卵…2個
パン粉…40g
塩…小さじ1
こしょう…少々
ナツメグ…少々
薄力粉…適量
揚げ油…適量

〈甘酢あん（4人分）〉

だし…100ml
砂糖…大さじ1
しょうゆ…大さじ2
酒…大さじ2
酢…大さじ2
かたくり粉…小さじ2

〈つけあわせ（4人分）〉

キャベツ…適量
セロリ…適量

アレンジ自在な肉だんごはまとめ作りにおすすめ。定番の甘酢あんかけはもちろん、スープや和風煮物など毎日の食卓で大活躍します。豚肉には豊富なビタミンB1が含まれ、疲労回復効果も期待できます。

1. たまねぎはみじん切りにし、バターでしんなりするまでいため、さます。
2. ひき肉、①、卵、パン粉、塩、こしょう、ナツメグを混ぜる。ひと口大のだんごに丸め、薄力粉をまぶす。
3. 揚げ油を中温（約170℃）に温め、②を入れて、さい箸で動かしながら4～5分かけて中まで揚げる。
4. キャベツ、セロリはせん切りにして混ぜ、器に敷く。
5. 甘酢あんの材料を鍋に入れて火にかけ、混ぜながら煮る。とろみがついてきたら肉だんご30個を加えてからめ、④の上に盛る。

メモ：残りの30個は冷凍で約2週間保存が可能です。揚げたあとにしっかりと冷まし、保存袋に入れて冷凍しましょう。

レシピ提供：ベターホームのお料理教室　https://www.betterhome.jp（TEL 03-3407-0471）

全国15か所、バラエティ豊かなコース展開でレベルや目的に合わせて通えます。11月開講、秋冬コースのお申込み受付がスタートしました。初心者向けから和食の基本、おやつや健康がテーマの新講座も。男性受講生も増えています。まずは体験教室から始めませんか。「ネットショップ」では使いやすい調理道具、おいしくて体によい食品を販売しています。「お料理教室の先生がつくった」レトルトシリーズは、手早く料理をしたい時に大活躍。詳しい内容はホームページで。

心豊かな
暮らしの知恵

命を守る防災対策

災害への備えは様々にありますが、闇雲に行うのではなく、生命維持に優先度の高いものを意識して備え、日頃から心がけることでより効果的な対策ができます。例えば震災発生時にはまず身の安全確保が第一です。体勢を低くして転倒を防ぎ、テーブルの下に入るなど、家具の転倒や落下物から身を守りましょう。その後、火の始末と避難経路の確保を行います。

政府は自助を第一に謳っており、自らの命は自らで守る意識が必要です。避難所に行けても必要な物資がすぐには届きません。平時から自宅周辺のほか、出先でも避難経路の確認や危ない場所がないかを意識して行動し、最低限の非常用セットを携帯することが大切です。逃げ遅れの原因は、事態を過小評価する正常性バイアスや、物を取りに行くケースが多く挙げられます。とくに、数日前にも同じようなことがあって、その時は大丈夫だった場合に逃げる判断が鈍りやすくなります。「前回は大丈夫だった」は当てになりません。周りの目を気にせず、着の身着のままでも、まず自分の命を守る行動を取ることを一番に考えましょう。

自分は大丈夫と思い込まず、身の安全確保と早めの避難を

防災の3の法則

人間が生きるために必要なモノとそれがない状態での限界時間の法則の概念です。限界時間が短いものを優先して対策をすることが推奨されます。

優先度 高

条件	限界時間	主なリスク	対策例
空気（呼吸）	約3分	窒息・圧死	自宅の耐震化・家具の固定・避難経路確保 発災時に煙や粉塵を避ける
体温	約3時間	低体温症・熱中症	アルミシートなど防寒具の用意
水分補給	約3日	脱水	人数×最低9L（3L×3日分）の水を備蓄 ※生活用水は別に用意が必要
食料補給	約3週間	栄養不足	3日～1週間分を備蓄

そのほか優先度の高い備え

災害用トイレ

人数×35回（1日5回×7日分）分
体調や気候に左右されるため実際はより多めに

東日本大震災で3日以内に仮設トイレの設置されたのは避難所の約3割のみだったようです。しかしトイレを使わないように水分や食料を控えると体調不良の原因になります。我慢しないで良いように携帯トイレ・簡易トイレの備蓄、地域のマンホールトイレの場所の確認をしておくことが大切です。発災直後は一見トイレが普段通り使用できそうにみえても、地下などで排水管の損傷などが発生している場合もあるので注意してください。また災害用トイレは平時に自宅で使用しておくと安心です。

医薬品・お薬手帳

普段からお薬手帳（治療中であれば治療履歴なども）と持病の医薬品や必要な物品を7日分程度携帯しましょう。そのほかの常備薬はできれば水なしで服用できるもの（OD錠など）を選び、携帯または非常用袋に入れておきます。災害時は免疫力が低下しやすいため手洗い・マスクの着用で感染症対策をすることが大切です。お薬手帳があると、慢性疾患に対して必要であると薬剤師が確認できれば処方箋なしで薬を受け取ることができるケースもあります。

通信手段

モバイルバッテリーや充電ケーブルの常備、また平時に災害用伝言ダイヤルの使用方法や公衆電話の場所を確認しておきましょう。通話よりもSNSなどの方がつながりやすいです。家族との待ち合わせ場所も優先順位を決めて複数確認しましょう。

動きたくなる
カラダづくり

ジグザグ連続ジャンプ

【準備】
地面にジグザグになるように左右合計10個以上マーカー（目印）を設置します。中心に線を引くだけでも構いません。

1 屈伸などの準備運動をしてから行いましょう。マーカーをめがけて両足同時にジャンプします。転倒に注意して行いましょう。

2 止まらずに連続して反対側のマーカーへジャンプします。ジグザグになるようにジャンプします。
※広い場所で行いましょう。
※回数に決まりはありません。

ジグザグ連続ジャンプは身体を動かすために必要な要素が詰まっています。狙った地点にうまく着地し続けるには、地面から足が離れている間でもブレない体幹とスムースな重心移動、バランス感覚、素早く次の目標地点へ移動する敏捷性、地面をとらえる筋力など多岐にわたります。運動機能を高める効果が望めるので、子供から年配の方までケガをしないよう注意しつつ、連続で飛べるようにリズミカルに行ってみましょう。

7・8・9月 寝るまえトレーニング

肩甲骨くるくる

肩甲骨を大きく回すことで背中周りをリラックスさせて肩こりの解消を目指しましょう。

CHECK ワンポイントチェック
ひじを大きく上げたら肩甲骨を寄せるようにひじを後ろに回します。ひじが下まで下がったら前方からひじを上げます。

今月のプラスワン 脇をしめながら肩を下げてみましょう。

老眼

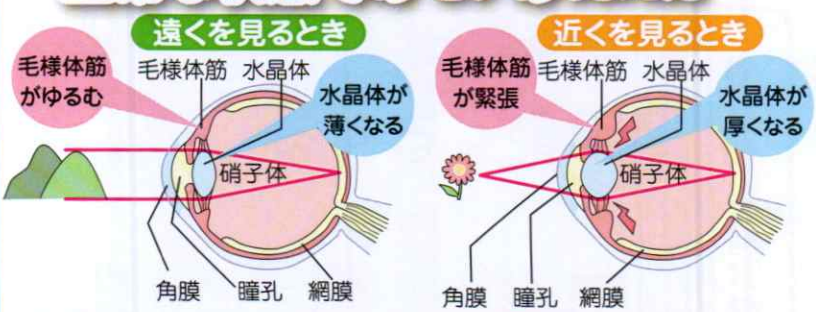
45歳ごろから増えるといわれる老眼。現在の日本人の人口のうち、45歳以降の割合は約60%。つまり日本人の半数以上が老眼および老眼予備軍と言っても過言ではありません。老眼は単にモノが見えにくいだけでなく、眼精疲労や頭痛、肩こりなどの症状を引き起こすことも。このような症状を軽減するためにも、早めの対策をとることが重要です。

◆原因を知って正しい対処を

私たちがものを見るとき、遠近の調節を行っているのは水晶体と毛様体です。近くを見るときは毛様体が緊張して水晶体を厚くし、遠くを見るときは毛様体が緩んで水晶体を薄くすることでピントを調節しています。しかし40代頃から水晶体の柔軟性が徐々に失われて硬くなり、毛様体の働きも低下し、手元の文字などが見えにくくなります。

このように、加齢で近くにピントを合わせづらくなる現象を老眼といいます。老眼になると、小さな文字が見えにくくなるほか、近くから遠くへ視線を移した際にピントが合うまで時間がかかる、長時間の読書や細かい作業で眼が疲れやすくなる、肩こりや頭痛を感じるなどの症状がみられ、40代後半の約7割、50代以降では8割以上の人が老眼を自覚しているとの調査結果もあります。なお近視の人は老眼にならないというのは誤りです。最近はスマートフォンの画面の見過ぎで、毛様体の緊張が続いて疲労し、一時的にピントが合わせにくくなる、いわゆるスマホ老眼も増えています。モノが見えにくい原因はさまざまです。老眼だけでなく、眼の病気が隠れている可能性もあります。**眼の病気は10~20年と長い時間をかけて進行することも多く気づきにくい**ため、進行して不調を感じるようになる前に、**40歳以降は定期的に眼科検診を**受け、将来の自分のために早めの対策をとりましょう。

正常な状態でのモノの見え方



老眼

加齢で水晶体が硬くなり、毛様体が働いても厚みを変えにくくなるため、近くにピントを合わせにくくなる

原因=加齢(進行性)
好発年齢=45歳前後
主な症状=近くが見えづらい
ピントが合うまでに時間がかかる
対策=メガネ、コンタクト、手術など

スマホ老眼
(デジタル眼精疲労)

スマートフォンなどの近距離を長時間見続けることで毛様体筋が疲労し、水晶体の厚みを調節しにくくなる

原因=デバイスの長時間使用(原則一時的)
好発年齢=全年齢
主な症状=目の疲れ、乾燥、かすみ目など
ピントが合うまでに時間がかかる
対策=デバイスの使用方法などの環境改善

老眼による日常生活での困りごと

老眼を放置すると、身体の不調やストレスにつながることもあります。気になる症状は早めに眼科で相談し、適切な対策をとることが大切です。

老眼による見えづらさは、眼鏡やコンタクトなどで適切に補うことで、目の負担を軽減できます。また、**白内障や緑内障など別の目の病気が隠れている場合**もあるため、気になる症状は放置せずに早めに眼科を受診しましょう。

目の不調を放置しないためのチェックリスト

「仕方のないことだから」と放置せず早めの対処が悪化を防ぐポイント。

老眼 1個でも当てはまれば、老眼の可能性あり

- □本やスマートフォンを見ると目が疲れやすい
- □手元を見るとき、つい腕を伸ばして遠ざけて見てしまう
- □食事中、箸先や料理にピントが合いにくい
- □ 夕方や暗い場所で見えづらさを感じる
- □眼鏡・コンタクトの度数が変わりやすくなった（40代以降）
- □ 45歳以上

スマホ老眼 3つ以上で、スマホ老眼の可能性あり

- □スマートフォンを1日3時間以上使用している
- □画面から目を離したとき、すぐに遠くへピントが合わない
- □朝より夕方のほうが、画面の文字が見えにくい
- □最近、画面の文字が読みにくい
- □頭痛や肩や首のこりが増えた

老眼と勘違いしやすい目の不調

●白内障
水晶体が濁り、光が通りにくくなる。視界がかすんだりぼやけたりするほか、まぶしさや視力低下を伴う。

●緑内障
視神経が障害され、見える範囲（視野）が少しずつ狭くなる。初期は自覚しにくく、進行すると視野が欠けて見えない部分が現れる。

●加齢黄斑変性
網膜の中心にある黄斑部が障害される。視界の中心がぼやけたりゆがんだりし、視力が低下する。

目の不調を軽減するセルフケア

老眼の進行を抑える目のストレッチ

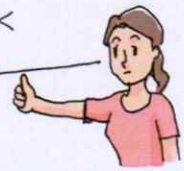
遠くと近くを交互に見たり、目を上下左右に動かしたりすることで、毛様体筋の緊張をほぐし、目の疲れを軽減できます。

遠近ウォッチング

❶親指を立て、目の前約10～15cmでピントを合わせる。

❷腕を伸ばし、親指を目から約20～30cm離してピントを合わせる。

❸親指から視線を遠く（約3～5m先）へ移し、ピントを合わせる。



目の健康を助ける 生活習慣

緑黄色野菜に含まれるビタミンAや、ルテイン・アントシアニンなどの抗酸化成分は、目の組織を守る働きが期待されています。一方で、糖質や脂質の摂りすぎは身体の酸化ストレスにつながるため、偏った食生活には注意しましょう。

●ビタミンA
網膜の原料として光を感じる役割、粘膜の潤いや角膜の代謝を助ける抗酸化作用を持つ

●ルテイン
網膜を光老化から守る

●アントシアニン
網膜の健康と視機能の助けに

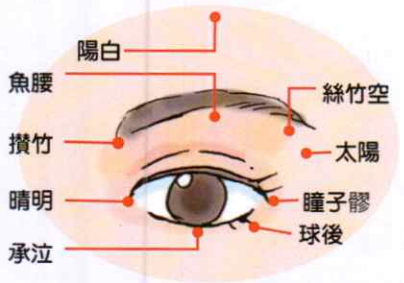
目の負担につながる**見直したい習慣**

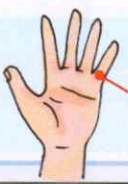
- ●睡眠不足
- ●喫煙
- ●過度な飲酒
- ●デバイスの長時間使用
- ●紫外線を無防備に浴びる
- ●過度なストレス
- ●目の不調を放置する

血行促進でリラックス! ツボ押し

目の疲れやピント調節に関わる筋肉の緊張を和らげる効果が期待できます。指の腹で「痛気持ちいい」程度に5秒押してゆっくり離す動きを、一ヶ所につき10～20回行います。眼球を直接押したり、強く刺激したりしないように注意しましょう。

目の周りのツボ





手のツボ
かすみ目や目の疲れに
老眼点

ヘルスアップ Plus

白内障

老眼と並んで、加齢によって生じる代表的な眼のトラブルが白内障です。白内障は、本来透明な水晶体が加齢などによって徐々に濁り、視力の低下を引き起こす病気です。50代では約半数、80代ではほぼすべての人に白内障による水晶体の濁りがみられるとされています。

原因としては加齢のほか、紫外線を長年浴び続けることや、糖尿病、喫煙習慣などが水晶体の変性を促し、白内障の発症リスクを高めることが知られています。白内障は進行性の病気であり、薬剤などによって一度濁った水晶体を元に戻すことはできません。しかし現在では、濁った水晶体を取り除き、眼内レンズと呼ばれる人工レンズに置き換える手術が広く行われています。白内障の手術は安全性が高いといわれており、多くの場合は日帰りで受けることも可能です。白内障による視力低下に悩んでいる人は、一度眼科専門医に相談してみてはいかがでしょうか。

6pパズル【答】

裏表紙クロスワード【答】ヒナンクンレン

September 2026

9

My Daily Memo

体温計、血圧、通院日、お薬などのメモにご活用ください。

1	火		友引
2	水		先負
3	木		仏滅
4	金		大安
5	土		赤口
6	日		先勝
7	月		友引
8	火		先負
9	水		仏滅
10	木		大安
11	金		友引
12	土		先負
13	日		仏滅
14	月		大安
15	火		赤口
16	水		先勝
17	木		友引
18	金		先負
19	土		仏滅
20	日		大安
21	月	敬老の日	赤口
22	火	国民の休日	先勝
23	水	秋分の日	友引
24	木		先負
25	金		仏滅
26	土		大安
27	日		赤口
28	月		先勝
29	火		友引
30	水		先負

世界の気になることばたち

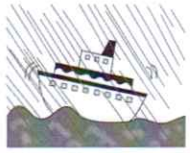
A storm in a tea-cup
カップの中の嵐

意味：取るに足らないこと、から騒ぎ、大したことのない議論

季節の変わり目は気候の不安定さに、心が波立ちやすいもの。よくトラブルが起こることを「嵐の到来」と言いますが、振り返れば思ったよりも大したことじゃなかった、なんてこともあるかもしれません。そんな「大ごとではないこと」を英語では“A storm in a teacup”と表現することがあります。直訳すると「ティーカップの中の嵐」となり、可愛らしい光景が浮かびますが、実際には「から騒ぎ」や「大したことのない議論」という意味で皮肉として使われることが多いようです。ちなみにこの表現は英国でよく使われるもので、米国では「ティーポットの中の嵐」になるそうです。

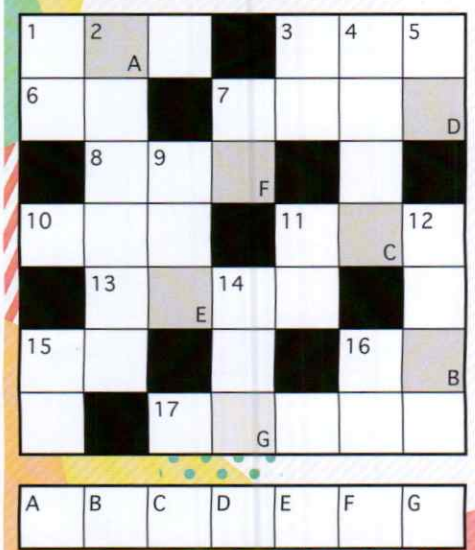
しかし、ティーカップレベルの小さな嵐なら可愛いものですが、大きな嵐に遭遇したときはそうも言ってはいられません。特に航海中の嵐は、船乗りたちにとっては命にかかわる大問題です。普段なら寄港しないような港でも、嵐のときには「ないよりまし」と藁にもすがる思いで頼れるものにはなんでも頼る様子や、窮余の策を英語では“Any port in a storm”と表現します。大変な状況では完璧な解決策を探すよりも、まずは安全で落ち着ける場所が大切なのは、いつの時代、どんな状況でも同じようです。

もちろん本当に危険な嵐からは迷わず逃げる。でも、冷静に見れば、実は嵐もティーカップの中で起きていた、ということがあるかもしれません。空模様も身の回りの出来事も、まずは状況をよく見て、安全を確認してから、必要以上にあわてず過ごしたいものです。



今月の脳トレ

クロスワードを解いて下さい。AからGに入る文字を並べてできるのは？



【タテのカギ】
1. 消化器の定番カラー
2. いざという時の出口。EXIT
3. 旧字は戀。糸し糸しと言う心
4. 服の上を、行きつ戻りつシワのばし
5. 苦の種らしいよ
7. 焼肉で、お子様には「甘口」かな
9. 握ればオニギリ
11. Y に横棒二本でこのマーク
12. 茶碗蒸しにコロコロ、イチョウの実
14. テッペンに火口
15. グーグー鳴って知らせる○○時計
16. 曇りじゃ見えない、日時計の針

【ヨコのカギ】
1. ガァガァ、数字の２みたいね
3. たまにはユーカリから下りて来ーい
6.「火の用心」で防ぎましょう
7. 準備運動からはじめる授業
8. ゴシゴシ、もみ洗いしても落ちないわ
10. ⇔軟派
11. ジンクスなどを気にして「かつぐ」も
13. ウニやイクラのお寿司「○○○○巻」
15. 末広がりの漢数字
16. 漢字より先に習います
17. 平面は二次元。立体は？

答えは前ページの下→

記事の無断転載を禁じます。

令和８年９月１日発行　編集・制作：メディクプレス社
表紙イラスト：いしばし ひろやす　本文イラスト：松平 あすか ほか　デザイン協力：コントラポスト
パズル制作：笠見孝子　執筆協力：確井 洗