

老眼セルフチェック（印刷用）

Presbyopia Self-Check— Reading Distance Test & Checklist

1) 読み距離テスト（30–40cm）

- ・腕を軽く曲げた自然な姿勢で、紙を目から約30–40cmに持ちます。
- ・下のサンプル文章を声に出さず読みます。にじみ・かすみ・二重・疲れを感じたらチェック。
- ・ピントが合う距離を定規やメジャーで測り、□に記入します。

サンプル文：スマートフォンや本の文字を読むとき、自然な姿勢で30～40センチくらい離すと読みやすく感じますか。近づけたり離したりせず、視線を上下に動かさずに読めるかを確認しましょう。

あなたの読みやすい距離： cm（目安：30–40cm）

2) チェックリスト（当てはまるものに✓）

- ☐ 近くの小さな文字がにじむ／離すと楽になる
- ☐ 夕方や夜になると手元が読みづらい
- ☐ メガネを外す／かけ替える回数が増えた
- ☐ 肩こり・目の疲れ・頭痛が増えた（PCやスマホ後に強い）
- ☐ 腕を伸ばして読むことが増えた
- ☐ 細かい作業でピントが合う範囲が狭く感じる
- ☐ 暗い場所や眩しい場所で特に読みにくい

✓が2つ以上 → 老眼のサインの可能性。生活の距離に合う見え方に調整しましょう。

3) 受診の目安（次の項目は眼科で相談を）

- ・急に片目だけ見えにくい／黒いものが見える／光が走る
- ・強い頭痛・吐き気・めまいを伴う見えにくさ
- ・運転や仕事に支障が出るほど見えにくい
- ・メガネを作っても合わない・長引く違和感
- ・糖尿病・高血圧など目に影響する持病がある

最終更新日: 2025 09 07 / 提供: kaorutyan.tokyo（このシートは一般的な目安です。診断は医療機関でご相談ください。）