

目の健康を守る「ご自愛」メソッド

朝目覚めてから夜眠りにつくまで、休むことなく働いている私たちの「目」。
毎日頑張る目を、優しくいたわる生活を心がけてみませんか？

その眼鏡、合っていますか？

「眼鏡の選び方・使い方」

私たちの視力をサポートしてくれる眼鏡。合わないものを使っていると見えづらさだけでなく、目の疲れや肩凝り、頭痛など、全身の不調を招くことがあります。原因は度数やフレームの調整不足などですが、中には思わぬ病気が隠れていることも。眼鏡を作る前には眼科を受診し、視力だけでなく、目の健康状態も確認しましょう。また、普段はコンタクトレンズを使用している場合も、自分に合った眼鏡を用意しておくことが大切です。

眼鏡を我慢して使っていませんか？



など

上記のようなお悩みがある場合は、眼鏡の調整・見直しがおすすです。

合う眼鏡の選び方と長く使うコツ

自分に合った眼鏡を大切に使って、毎日をより快適に！

選ぶときのポイント

実は、遠くがよく見える眼鏡が自分に合っているとは限りません。例えば近視の場合、手元をはっきり見たいときに眼鏡の度が強過ぎると、ピントを合わせるために目の内部の筋肉が収縮し、目が疲れてしまいます。生活の中ではっきり見たい距離は人それぞれ。処方箋をもとに、自分が使う場面に合った見え方を意識して、度数やレンズを選ぶのがポイントです。

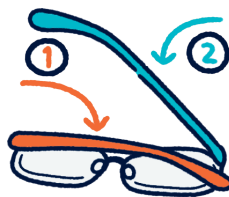
ココも確認！

フレームは、顔に当たる部分
が痛くないか、重さが一部に
偏っていないかをチェック。



使うときのポイント

扱い方に気を付けて、フレームの歪みやレンズへのダメージを防ぎましょう。



- ▶ 掛け外しは片手でなく必ず両手です。
- ▶ 左のつるを畳んでから、右のつるを畳む。
- ▶ 眼鏡を拭く前に水洗いし、レンズ表面の細かなホコリを取る。洗った後は、金具がさびないように柔らかいティッシュペーパーなどで優しく拭く。

コンタクトレンズを使うときは……

コンタクトの不適切な使用で、目の病気になる人が多くいます。使用期間は厳守し、レンズや保管ケースはしっかり洗浄を。清潔に使えるワンデーが最もおすすめです。また、目の健康のためには、必要
なとき以外は外すことも大切です。



保管ケースも定期的に変換を！

ソフトレンズ用 3カ月に1回
ハードレンズ用 半年に1回

視力の左右差が大きい場合は……

眼鏡で視力の左右差を矯正しようとする、目の疲れや遠近感の狂いが生じやすくなります。そのため、コンタクトレンズでの矯正が有用なことも。視力の左右差が大きい場合は、一度眼科にご相談を。

監修

眼科かじわらアイ・ケア・クリニック 院長
梶原一人 (かじわら かずと)

慶應義塾大学医学部卒。ハーバード大学研究員、スタンフォード大学リサーチ・アソシエート。2006年に「眼科かじわらアイ・ケア・クリニック」を開業。レベルの高い医療の提供だけでなく、「眼科難民®」を救うため「患者さんの立場になって優しく心のこもったケアをする【TLC=Tender Lovely Care】」を実践し、行列ができる評判のクリニックとなっている。