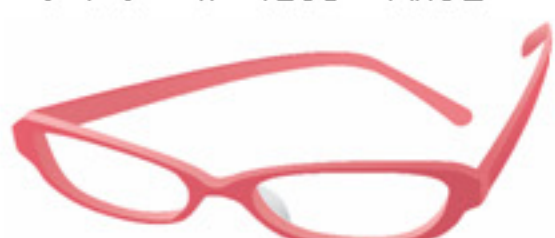


眼鏡について

近視のある方、遠視のある方、近くが見えづらくなった方など、目的に合わせて眼鏡をお使いになっている方はたくさんいらっしゃいますが、最近ではファッション感覚で眼鏡を楽しまれる方も多いのではないのでしょうか？



●コンタクトレンズを使用していれば眼鏡は必要ない？

当院でも、「コンタクトを使用していれば、眼鏡は必要ないですか？」と患者様にご質問を頂く事が時々あります。

眼鏡をかける事に抵抗がある方や、煩わしさを覚える方の中には、たとえ視力が悪くても眼鏡をかけたくないという方もいらっしゃるようです。そのため「コンタクトを持っているからいいや。」と、眼鏡を持っていない方も。

では、もしもコンタクトしかもっていない場合…眼が真っ赤で、痛みがある場合コンタクトは果たして使えるのでしょうか？もしもの災害が起きた場合に、毎日清潔な手や水、洗浄液でお手入れが出来るのでしょうか？

日常の中でも、なるべくコンタクトを装着している時間は短い方が眼のためにはいいのです。どんなに酸素透過性が高く、乾燥感が少ないタイプのコンタクトレンズであろうと**裸の眼より勝るものはないのです。**

もしもの時や眼を休める為にも、一本自分の眼にあった眼鏡をお作りになることが大切です。

●眼鏡はどんな人が必要？

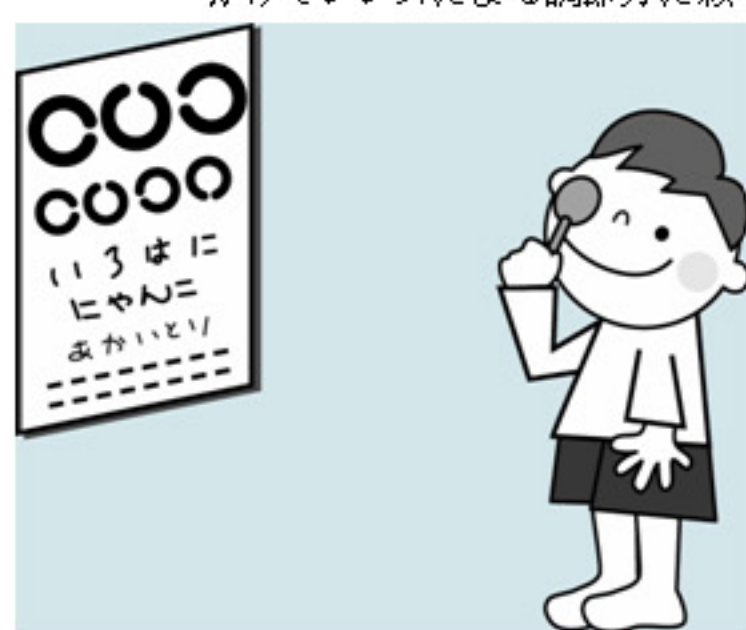
・子供の場合

近年、子供たちの視力はゲーム、スマートフォン、PCやテレビなどの液晶を見る機会が多いせいか、低下傾向にあります。

視力や両眼視機能の発達は5歳～8歳で完成します。その為この時期は網膜に明瞭な像を結ばせることが必要であり、両眼を同時に的確に使用させることがそれぞれの発達に重要なのです。しかし子供の場合は眼鏡の使用は慎重にしたいところです。近視であっても早期に適切な処置がされれば視力回復の可能性があるので。にもかかわらずいきなり眼鏡をかけてレンズによる調節力に頼ってしまうと、まだ眼が持っている調節能力を失いかねません。

ですから、遠くを見る習慣をつけたり、栄養バランスの取れた食事や、十分な睡眠、明るくて目に優しい環境を作ってあげることも大切です。

ただ、将来的に矯正視力を上昇させるという治療的観



点からの確な眼鏡を装用する必要がある場合もあります。

近視が進むことを恐れて眼鏡をかけさせたくない方も多いですが、見にくそうに目を細めてばかりいると、よけいな調節力を働かせて近視化を助長させやすいので、そういった場合は適切な眼鏡装用が必要です。

お子様が一生付き合っていく大切な眼のことですので、まずは掛かりつけの眼科で相談されることをお勧め致します。

子供の場合、成長にともなって顔の大きさも度数も変化するため、1～2年ごとに眼鏡枠もレンズも交換しなければならぬ場合も少なくありません。そのため高価な眼鏡枠は必要なく、壊れにくく安全な物がよいでしょう。眼鏡レンズは軽い物をおすすめします。

・老眼の場合

眼は加齢とともに調節力が減退し45歳くらいになると25～30の距離で本や雑誌など、文字が見にくくなり、老眼鏡が必要となってきます。実際に調節力が衰えだすのは20代からではありますが、ガクッと調節力が弱まり、自覚が出てくるのがそのくらいの年齢となっています。

近方専用の老眼鏡を使うと、遠方がピンボケして不自由と言う方には遠近両用眼鏡として二重焦点レンズや累進屈折レンズをお使いいただくのもオススメです。

ただ、遠近両用レンズは60代、70代になってから急にかけ始めると、使い慣れないため転倒などの恐れもあります。使用したい場合はなるべく遠と近の差が小さい40代、50代の若年から使用されることをオススメします。

・その他の場合

最近ではお洒落のために伊達眼鏡をかける方も増えていらっしゃいました。そのようなものにもUVカットのレンズをお入れする事をお勧めします。紫外線の予防は、様々な眼の病気の予防にも繋がるのです。

また、眩しさの軽減やファッションを目的としてレンズにカラーを入れる方もいらっしゃいます。

最近では、PCや携帯電話などから出ている青色光や短波長をカットしてくれるレンズも商品化され、多くの方が使用されています。パソコン作業の多い方や、目が疲れる方にはオススメのレンズです。

●眼鏡はかけたりはずしたりしない方がいい？

眼鏡を常に装用するか必要なときのみにするかは、お使いになるその人それぞれの度数や生活環境によります。

一般に軽度の近視では、もともとのピントが手元にあるので、遠くを見るときのみ眼鏡を装用した方がよいと言われています。中等度以上の近視で手元も遠くもぼやけやすい方、遠視の方、強い乱視のある方はあまりかけはずしせずに常用した方が良いでしょう。

40才以上になると調節力の低下(老眼)で、遠方と近方を一つの度数でカバーすることが難しくなってきます。軽度の近視であれば「手元ははずして見る。遠くを見るときだけ眼鏡をかける」ということで対処できますが、その他の場合は遠方用と近方用(手元用)に2つ以上の眼鏡度数を使い分ける必要があります。

お子様の場合、軽度の近視であれば、授業中など遠くを見るときのみかけさせて、家で勉強や読書するときなど手元を続けて見るときは眼鏡をはずす方がよいと言われています。

●最後に・・・

特にお子様の眼鏡のかけ始めは、本人だけでなく親としても抵抗があると思います。しかしお子様の将来や、今現在の見えていない生活をされているお子様のことを本当に考えて、必要であればかけさせることが大切です。

大人の老眼もそうです。

抵抗があるとは思いますが、見えづらくても無理に見ていると、それだけで眼には負担になります。

皆さん、目にあった眼鏡を使っていきましょう。

