

知って得するミニ知識

過去のテーマは当院ホームページよりご覧いただけます。ぜひご覧ください。

島根県立中央病院 ミニ知識

検索



令和6年

9月のテーマは…

無理してない？ ～メガネのススメ～

講師 検査技術科

宮脇 由己子 (視能訓練士)

メガネで認知症予防！？

私たちは外界からの情報の8割を目から得ています。

そのため、メガネを使ったほうが良く見える場合は、メガネをきちんと使っていただくことが大切です。メガネで はっきり、くっきり見えるようにすることで、けがや事故のリスクを減らすことができます。よく見えていれば、歩くスピードを落とさずにいられるため、筋力低下の予防、運動機能の維持にも繋がります。また、最近の研究で、はっきり見えていることは認知機能低下の予防になること、そして視力が悪いと、認知症のリスクが2.4倍高いことがわかっています。

私たちは普段「目で物を見ている」と思いがちですが、実際は目には映像が映っているだけで、それが脳に伝わったときに初めて「見えた」と認識します。

メガネで目からの情報を鮮明にさせ、脳にしっかり刺激を入れることが重要です。



でもメガネをかけると
目が悪くなるんでしょ？

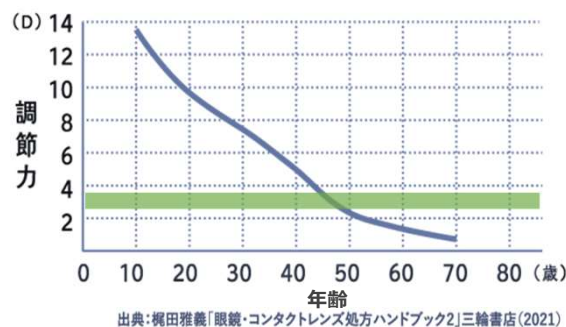
適正な度数のメガネであれば
メガネのせいで目の病気になったり
度が進んだりすることはありませんよ



老眼（老視）とは？

ものを見るときは、遠くであればピント合わせの力を緩め、近くであればピント合わせの力を強めています。このピント合わせの力のことを「調節力」といいます。一般的に、読書などをするときの距離は30cmといわれています。若い頃は調節力がしっかりあるため、遠くがはっきり見える状態で、手元30cmの距離も楽に見ることが出来ます。しかし40代ごろから60代にかけて、自力で手元にピントを合わせられる距離が徐々に30cmよりも遠のいていきます。これは加齢によって調節力が弱まるために起こります。これを老眼（老視）といいます。調節力が足りない部分は老眼鏡で補います。

右のグラフのようにこの調節力の低下、実は10代のころから始まっています。緑の線は、読書などを行う30cmにピントを合わせるのに必要な調節力のラインを示しています。40代ごろからそのラインを下回るため、老眼を自覚し始め、進行は60代ごろで落ち着きます。年齢とともに老眼鏡の度数は合わなくなりますので、その都度調整をしましょう。



わたしは老眼が進むとイヤだから
弱めの度数の老眼鏡を使ってます

老眼の進行を止めることはできません
弱めの度数は眼精疲労につながります
年齢に合った度数で楽に手元を見ましょう



遠近両用メガネの利点と欠点

遠近両用メガネは、ピントが合う場所が複数あるので、1本のメガネで複数の見たい距離を見ることができ、メガネをかけ替えたり、外す必要もなく、とても便利であるという利点を持ちます。

しかし、見たいところがメガネのレンズのどこを使っても見えるわけではありません。

(図1) レンズで遠くが見える範囲は青い部分だけ、中間の距離は緑の部分だけ、近くはピンクの部分だけでしか見えません。そして、レンズの白い部分では、ゆがんでどの距離もはっきり見えません。これは遠く用と近く用の2種類の度数を1枚のレンズに組み込むことにより、どうしても生じてしまうのです。このようにそれぞれの見たい距離が見える範囲は狭いという欠点があります。

また、老眼が進めば進むほど遠く用と近く用の度数に差が付きます。

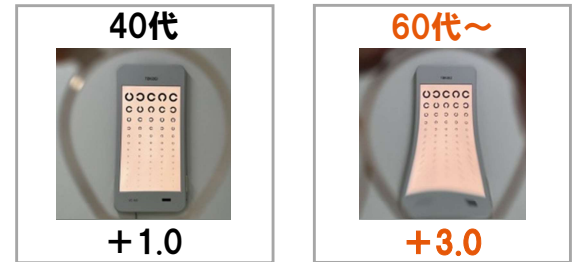
差が大きくなるとレンズの下方は反って見える(図2)ため、違和感を感じやすいという欠点があります。

脳は年齢を重ねるほど、新しいことに慣れにくくなるため、遠近両用メガネは遠近の度数の差が少ないうちに早めに作って少しずつ慣れることをおすすめします。

図1 遠近両用メガネの構造



図2 近用の度数による見え方の違い



画像はイメージです

遠近両用メガネを上手に使いこなすコツ

図3

遠くを見るときポイントは装用位置！
遠くの度数と視線を合わせる



合っていない場合
メガネ屋さんで調整 か あごを引いて見る

遠くを見るときはメガネの装用位置が重要です。

図3の左側の写真は、レンズの真ん中の中間距離用の度数が入っている部分に黒目がある状態です。

右側の写真は、レンズの上の遠く用の度数が入っている部分に黒目があります。この右側の写真のように遠く用の度数の部分と視線が一致していれば、遠くがきれいに見えます。もし左側の写真のような装用位置であればメガネ屋さんで調整していただくか、顎を少し引いて見ていただくと遠くが見えやすくなります。

図4

近くを見るときポイントは
顔と視線の動かし方

顔は正面 視線だけ下げて



次に近くです。今度は顔の向きと視線の動かし方が重要です。手元を見ようとするときは、図4の左側の写真のように顔全体を手元の本やスマホのほうに向けられる方がいます。しかし、それではレンズの遠くまたは中間距離が見える部分を使って手元を見ることになってしまいます。右側の写真のように顔は正面を向けたまま、視線だけを手元の見たいもののほうへ動かせば、近く用の度数の部分を使って、手元をはっきりと見ることができます。



遠近両用メガネはこわくて…
ケガとか危ないって聞くよ？

特徴をしっかり理解して
使い方をマスターすれば大丈夫です！
興味があればぜひ挑戦してみてください♪



**メガネで見え方の質を改善し、
これからの人生も元気に楽しく過ごしましょう**

