

➤ 検眼の時間帯によって調節力は異なる

「靴を買うのは午後にしなさい」という言葉がありますが、「眼鏡を買うときは午前中」という考え方があります。これは、起きてから時間が経つほど、眼を使う時間が蓄積されていくので眼に疲れがたまり、それが調節力に影響するからです。眼が疲れた状態では、その人のもつ本来の調節力を検眼で測定することができません。

とはいえ、午前中に検眼を受けても、検眼前に読書を長時間行ったりパソコンを使用したれば眼は疲れてしまいます。すると本来の調節力よりも低く測定され、度数が強すぎる眼鏡やコンタクトレンズが処方されることになってしまいます。このような過矯正の眼鏡やコンタクトレンズを使うと、はじめのうちこそ遠くまではっきり見えてうれしく感じるかもしれませんが、眼精疲労を引き起こし、後悔する人は少なくありません。

眼鏡やコンタクトレンズをつくるときには、自分の眼がどんな状態にあるかを意識することが求められます。疲労がたまっているのであれば、度数をやや弱くする必要もあるかもしれません。どのくらい度数を下げるかは一律にはいえませんが、個人の眼の調節力や仕事や生活の環境を加味して決めましょう。その眼鏡でなを見たいのか、近くを見たいのか遠くを見たいのか、仕事の種類や頻繁に使うOA機器などを、検眼を担当する人に詳細にわたって説明することが大切です。

しかし、眼鏡やコンタクトレンズはあくまで眼の機能を補助するための道具であり、自分の眼の代わりをさせることはできません。眼鏡やコンタクトレンズを使っている、ある程度は自分の眼の調節能力で補わなければならないのです。

また、一つの眼鏡ですべての機能を果たすことはできません。できれば、「読書用」「運転用」など、見る距離に応じたものを使い分けなければなりません。たとえば、眼とデスクトップパソコンとの距離は60センチですが、ノートパソコンであれば50センチ、スマートフォンは20センチです。そのときどきの目的にあった眼鏡やコンタクトレンズを使い分けることで、眼精疲労になる危険性を減らすことができます。

POINT

自分の調節力の状態を把握して必要な度数を求める