

➤ 正視、近視、遠視で老眼鏡の選び方は変わる

老眼鏡を選ぶときには、遠視なのか近視なのか、それとも正視なのかを十分に考慮しなくてはなりません。とくに、正視の人ははじめて眼鏡を使うわけですが、「眼鏡をかけるなんてわずらわしい」と思う人も少なくありません。しかし、老眼鏡はわずらわしいものではなく、自らの生活を快適に送るための道具だということをしつかりと理解したうえで、眼鏡に対する拒絶感をいかになくすかも重要なポイントとなります。

正視

正視だった人が老眼になった場合、私は老眼鏡の使用をすぐにすすめることはしません。もちろん老眼の進行具合にもよりますが、手元が少し見えづらい程度であれば、自分の本来の調節力を活かしてもらいたいからです。調節力は使わなければ衰える一方です。一度衰えてしまえば元には戻りません。

手元をなるべく明るくする、楽に手元を見ることができる距離でものを見るなどの工夫をして、それでも不便を感じるようになったら、はじめのうちは眼鏡に慣れでもらうために、自宅だけで単焦点の老眼鏡を使うことをおすすめしています。近くを見るときは老眼鏡を使い、遠くを見るときは自分の調節力を発揮するのです。近くを見るときだけ使えば問題なく生活を送れます。「老眼鏡をずっとかけっぱなしでいたい」という人の場合は、上方の度数を「0」に、下方を老眼用に合わせた累進レンズがいいでしょう。

これまで眼鏡を使ったことがない人にとっては、はじめのうちはうっとおしさを感ずるかもしれません。まずは眼鏡に慣れることが必要です。使ってみれば、はつきり見えるということがどんなに快適かわかります。

「眼が疲れて調節力が落ちる夕方になると手元が見えづらくなる」という人が多いでしょうから、「おためし」としてできあいの老眼鏡を買うのも一つの方法です。老眼鏡の便利さを知ってから、自分の必要とする度数のものをつくりましょう。

「できあいの老眼鏡」は「既製品老眼鏡」の名で売られていることもありませんが、既製品の老眼鏡のことです。本来、老眼鏡は使う人の眼状態にあわせてレンズの度や間隔などを調製するのですが、これは「+1・0」「+1・2」など、一般的に必要とされる度数でつくられたものです。左右のレンズの度数は同じです。

既製品の老眼鏡は、個人によって異なる両眼の間隔にぴったり合うとはかぎりません。また、老眼鏡は近くを見るための眼鏡なので、本来は使う人の瞳孔間距離より数ミリ内側にレンズの中心を寄せますが、そうしたことを考慮しているわけではないようです。

20分程度の短時間の作業であれば十分かもしれませんが、長時間の作業には自分の眼に合った度数の老眼鏡を使わなければ、眼に負担をかけることになります。

遠視

ふだんから眼鏡を使っている遠視の人が老眼になった場合は、遠近両用累進レンズがよいでしょう。遠くを見る部分の度数は、すでにお持ちの遠視用眼鏡と同じ度数にします。

遠近両用眼鏡は、それまで眼鏡をかけていた人でさえ、視界全体がはっきり見えるわけではないので、はじめのうちは見え方に戸惑うものです。視線の移動によって「ユレ」を感じたり、視界両端に「ユガミ」を感じたりして、頭痛を起こす人もいます。使っているうちに脳がその状態に慣れていきます。

近視

弱い近視ですでに眼鏡を使用している人は、遠視の場合と同じく遠近両用累進レンズをおすすめします。近視であっても遠方を見るのにさほど不便を感じていないのであれば、遠くを見る部分のレンズには度を入れる必要はありません。

パソコン作業が多い人は、遠中両用レンズという選択肢もあります。その場合は、中距離部分に弱いマイナスの度を入れます。あるいは、もともとピントが近くにあっているので、近方部分の度をゼロにして、自分の調節力で見るようにします。12デジオプトリ程度の近眼の人は、近方部分の度をゼロにしても、自分の調節能力で見ることができるようでしょう。

強度の近視の人が老眼になった場合は、近くを見るのに不自由がなければ近視の度をそのままにして、近くを見る度数を見たい距離に合わせて度を下げた遠近両用累進レンズを処方します。

POINT

これまでの自分の眼の状態によって、老眼鏡の種類が変わる