

## ❖ 正しいケアをして眼鏡・コンタクトレンズの調節力を維持する

眼鏡やコンタクトレンズを買い替えるのは、眼鏡をしていても視界がぼやける、眼の疲れがとれないなど、そのほとんどの方が「現在使っている眼鏡・コンタクトレンズが自分に合っていない」「ピントが合いにくくなった」と感じる 경우가きっかけです。それらが眼精疲労を引き起こし、ストレスの原因となっているケースも多くあります。

自分が使っている眼鏡・コンタクトレンズの状態を知り、考えることも大切です。たとえば、レンズの度数に不便はないか、傷はないか、コーティングの剥がれないか、かけ心地はよいか……。それらは眼の状態に影響を及ぼしているからです。

自分の眼鏡が合わないような気がする方は、つくったときよりも視力が低下している可能性もありますが、眼鏡の状態やかけ方も疑わなくてはなりません。何年も同じ眼鏡を使っていると、鼻パッドの位置が変わってしまう、蝶番のネジがゆるんでいるなどの原因が考えられます。フレームの持ち方が悪ければ、眼鏡を支える「つる」の部分や、レンズの周りが歪む枠の部分が歪んでしまっている可能性もあります。また、鼻パッドが曲がった状態で使っていると、眼のレンズの位置が合わないでレンズを通してものを見ることができなくなり、結局はものが見えなくなる状態になります。結果として眼精疲労を招く要因となります。レンズに傷があれば、その傷が常に視界に入るので不快感を伴います。

眼鏡をよい状態で使いつづけるには、ケアが大切です。眼鏡が汚れたままでは、視界が悪くなるだけでなく、フレームの寿命も縮んでしまいます。

基本は、まず水洗いからはじめましょう。まず、眼鏡全体を水道水で流し、ほこりなどを落としてください。その後、ティッシュペーパーなどで水分をよく拭き取ります。ティッシュの繊維がレンズの傷の原因となるので、こすつてはいけません。蝶番のネジなど金属部分に水分が残らないようにします。

水洗いしても、レンズ表面に付着した顔の皮膚の脂肪など、油性分は落とせません。そこで使うのが、専用の眼鏡拭きです。これは断面が特殊な形状をしたポリエステルやナイロンで織られた小さな布です。見た目に柔らかさそうであっても、それ以外の布を使つてはいけません。レンズだけではなく、フレームもしっかりふきとってください。

通常は「水洗い」の工程を飛ばして眼鏡拭きでレンズを拭くだけの人が多いようですが、水でほこりを落とさずに眼鏡拭きでレンズの表面を拭くと、砂粒などのレンズの表面に付着した硬い物質が、レンズの表面に傷をつけてしまいます。

眼鏡店の店先によく超音波の振動を使って眼鏡を洗浄する機械が設置されていますが、これはレンズ表面の汚れだけではなく、フレームとレンズの間にある汚れを取り除くことができます。水洗いだけではそこまで洗浄できないので、定期的に利用してもよいかもしれません。ただし、バネ蝶番がついたフレームなど、超音波洗浄に適さないものもあるので注意しましょう。

同様に、コンタクトレンズにもケアが必要です。使い捨てコンタクトレンズの普及で、コンタクトレンズのケアは簡単になりました。1日で使い捨てるタイプのものであれば、とくにケアは必要ありません。しかし、長期間使用できるタイプやハードコンタクトレンズなら、度があっているか、表面に汚れや傷はないか、脂肪などが表面に付着していないかなどを、とりはずすたびに確認しなければなりません。

POINT

どんなに入念に選んでも、ケアをしなければ「合わない眼鏡・コンタクトレンズ」になる