

➤ 継続的に検査を受けて眼の状態をこまめにチェックする

ある年代を越えると、地元の自治体から健康診断の案内が数年おきに送られてきます。しかしその内容は、がん検診や血液検査、尿検査、心電図などばかりで、眼に関わる検査を義務づけるところは少ないようです。

ある程度年をとれば、視力の変化はそれほどないとしても、白内障と緑内障という加齢による眼の疾患の危険性があります。これらの病気は早期発見が大切です。とくに緑内障は明確な治療方法はなく、その進行を食い止めることしかできません。早期に発見できれば軽い症状のまま進行を遅らせ、問題なく生活を送ることができます。

眼精疲労は疾患ではありませんが、これも早くからの対処が必要です。頭痛や肩こりなどの症状は、「ほうっておけば治る」と軽く考えてしまう人も多いようです。それに、そうした症状が眼と深く関係していることになかなか気づきにくいかもしれません。定期的に眼の検査を受ける習慣をつけて、自分の状態をこまめにチェックすることが必要です。気づかぬうちに負担は蓄積されています。深刻な事態になってから治療や対策をはじめようとしても、「後の祭り」かもしれません。

何よりも大切なのは、1回限りではなく、眼の状態を継続的に検査することです。眼は毎日使うものですので、負担は確実に蓄積していきます。視力の低下や眼のかすみは、眼精疲労によるものかもしれませんが、もしくは疾患が進行している証拠かもしれません。

そのときどきの状態で、自分に合った眼鏡やコンタクトレンズは異なります。少なくとも3年に1回は検査を受けて、自分の使っている眼鏡・コンタクトレンズがいまの自分に合っているのか、余計な負担をかけていないか、確認しなくてはなりません。

また、自分が使っている眼鏡やコンタクトレンズの状態を定期的にチェックすることも大切です。なかにはメンテナンスを受けることができる眼鏡店もあるようですが、レンズの傷やフレームのゆがみなどは、自分で確認できます。フレームをていねいに拭くだけでも、かけ心地が大きく変わることもあります。