

➕ 眼鏡・コンタクトレンズを正しく選べば 眼の負担を軽減できる

パソコンや携帯電話を使わなければ暮らしていけない現代において、「近くのものを見る機会が多いが、それはしかたのないことだ」と思われる人は多いかもしれません。しかし、近方視環境の中でも眼の負担を軽減できるアイテムが、眼鏡とコンタクトレンズなのです。

「自分は一生眼鏡やコンタクトレンズを使わないだろう」と考えている人は少なくありません。その傾向は正視の人ほど強いようです。「自分はこれまで眼鏡なしでやってきたのだから、これからも視力は悪くならない」という思い込みがあるのでしょうか。

しかし、人間はいつか必ず老眼になる以上、眼鏡やコンタクトレンズを使うことになります。これまで眼鏡やコンタクトレンズを使わなかった人にとっては実感しにくいかもしれませんが、老眼になったときにそれを認めずに老眼鏡の使用を避けていては、困ることになります。

また、「近視だからこれまで眼鏡を使っていた」という人であっても、老眼になると眼鏡やコンタクトレンズの使い方も変わってきます。それまでの眼鏡やコンタクトレンズの使い方とは異なる、初めての体験だという自覚をもつことが必要です。

同時に、私たちの眼が近方視を強いられ、眼精疲労の危険性が高まっている以上、眼の負担を軽減する方法を真剣に考えなければなりません。

そこで第2章では、眼に負担がかかるメカニズムを解析し、眼鏡とコンタクトレンズがどのようにその負担を軽減しうるのかをみていきましょう。