

➦ 眼鏡・コンタクトレンズが 低下した眼の調節力を補ってくれる

眼鏡とコンタクトレンズは、単に視力を矯正するための道具ではありません。もちろん視力を矯正することが第一の目的ですが、「自力では見えないもの」に焦点を合わせるお手伝いをするので、眼の負担を軽減させる役割も備えているのです。

眼鏡やコンタクトレンズを使うことによって近くや遠くがはっきり見えるようになれば、その前後のある程度の範囲は自らの調節力で見えるようになります。

はっきりもの見ることができない屈折異常の状態で、眼を細めたりしてものを見ようとしても、眼のまわりの筋肉をむやみに疲れさせてしまい、眼精疲労を引き起こします。

屈折異常の状態を放置すると、さまざまな弊害を引き起こします。たとえば子どもは、黒板の字が見づらいと、学校での勉強に支障をきたすでしょう。大人でも、ものがはっきり見えなければ、脳への刺激が減って、思考力が低下してしまいます。老眼の人であれば、手元が見えづらいために新聞や本を読むがおっくうになり、知識欲が減退するかもしれません。これでは脳の老化も早まる恐れがあります。