

➤ 眼に過度な負担をかける 「合わない眼鏡・コンタクトレンズ」とは

眼鏡やコンタクトレンズは足りない調節力を補い、眼の負担を軽減してくれる便利なアイテムなのですが、ふだん使っている眼鏡やコンタクトレンズが知らないうちに眼にますます負担をかけているというケースは少なくありません。

一昔前までは、眼鏡やコンタクトレンズは近視や遠視、老眼患者のための道具でした。それがいまでは、豊富なバリエーションの商品が低価格で手に入るようになり、眼鏡とコンタクトレンズの使用者は年々増加しています。

ところが、眼鏡やコンタクトレンズを買うときに「デザイン」と「価格」ばかりを重視して、自分に「合わない眼鏡・コンタクトレンズ」を使っている人が多いようです（図●）。その結果、かえって眼精疲労を引き起こすケースはあとを絶ちません。

たとえば、眼鏡やコンタクトレンズをつくるときには「遠くまではっきり見えるものがいい」と思っている人は少なくないかもしれません。ところが、先に述べたように、現代は近方視の時代です。たしかに運転時であれば、5メートル以上まではっきり見える度数のレンズを使うべきです。しかし、30〜50センチメートルという近距離にあるパソコンや携帯電話を見るときに、それほど度数が強いレンズは必要ありません。

近視の矯正レンズの度数が強すぎることによって起こる遠視状態を「過矯正」といいます。過矯正の人が近くを見るときには、遠くの状態にピントを合わせている眼が、近くのものにピントを合わせようと頑張りすぎてしまいます。そのために余計な負担がかかり、眼精疲労を引き起こして吐き気や頭痛を引き起こしてしまうのです。

また、最近では近視を矯正するレーシック手術が流行していますが、手術を受ける必要以上に視力を矯正したために過矯正となり、眼精疲労を訴えるケースが多いようです。レーシック手術のしくみや危険性については、のちにくわしく説明しましょう。

図2-5 眼鏡を選ぶときのポイントは

		メガネ (フレーム) のデザイン	見やすさ	掛け心地	自分に 似合う	耐久性	価格	店員の 接客	ブランド、 メーカー	その他
全体		16%	22%	24%	22%	2%	12%	1%	0%	1%
男性	20代以下	25%	8%	25%	25%	0%	17%	0%	0%	0%
	30代	19%	12%	31%	15%	4%	18%	2%	0%	0%
	40代	20%	20%	21%	20%	2%	15%	2%	1%	1%
	50代	17%	27%	26%	13%	2%	13%	1%	1%	1%
	60代以上	8%	35%	27%	13%	6%	7%	2%	1%	1%
	男性全体	16%	25%	25%	16%	3%	13%	2%	1%	1%
女性	20代以下	28%	15%	12%	34%	3%	6%	2%	0%	2%
	30代	19%	12%	24%	36%	1%	7%	1%	0%	0%
	40代	13%	15%	25%	29%	1%	15%	2%	0%	1%
	50代	15%	24%	19%	28%	0%	13%	2%	0%	0%
	60代以上	2%	41%	24%	24%	2%	8%	0%	0%	0%
	女性全体	16%	19%	22%	30%	1%	11%	1%	0%	1%

ウェブサイト「快適視生活応援団」の登録者1,256名への調査をもとに作成