

## ➤ 「遠くが見えればよい」という概念の落とし穴

眼鏡やコンタクトレンズによって過矯正となる人は多く、使用者の約8割が過矯正の状態にあるといわれています。正しく選べば眼精疲労を防ぎ、その症状を軽減するアイテムとなりうる眼鏡・コンタクトレンズが、かえって眼精疲労を助長させることになっているのは、ひじょうに残念なことです。

眼鏡やコンタクトレンズによる過矯正が増加しているのは、買う側が「遠くがはっきり見えたほうがよい」と希望することが一因です。

たとえば軍隊では、エリートの特長は視力がよいこととされています。アメリカでは視力がよいことは戦力が増すとされ、戦力を向上させるために兵士にレーシック手術を受けさせて近視を治すプログラムがあるそうです。かつての日本でも、戦闘機の操縦などには視力のよい人のほうが有利だと考えられていました。

しかし、通常の生活においてはその概念は通用しません。視力2・0の人がパソコン作業をするときには、眼に余計な負担がかかることとなります。同時に、一般的な眼鏡店の検眼では、その人の生活環境などを聞かず、視力検査の結果のみによって度数を決めることになるので、過矯正がしやすいように思います。

買うときには満足していても、過矯正のレンズを実際に使いはじめると「頭が痛い」「眼が疲れる」などの症状を訴えるケースは多いのです。過矯正の眼鏡やコンタクトレンズによって目の調節能力が低下した結果、近くから遠くへ視線を移動したときに、遠くのものが見えにくく、より度の強いレンズを求めますが、それを「近視が進んだ」と勘違いして、より度の強いレンズを求めますが、それでは本末転倒です。

過矯正を防ぐためには、自分の生活環境や仕事内容をしっかりと説明したうえで、慎重にレンズの度数を決めなければなりません。