

眼精疲労を防ぐ

眼鏡・コンタクトレンズの選び方

「夕方になると眼がかすんでものが見えにくくなる」

「眼の中になにか入ったようなゴロゴロした感じがある」

「眼が乾く」

「頻繁に瞬きしてしまう」……

このような悩みを抱えている人は、多いのではないでしょうか。これらは眼精疲労の典型的な症状です。パソコンや携帯電話の普及とともに眼精疲労患者は年々急増し、2012年には人口の60パーセントを超えました。いまや2人に1人が眼精疲労患者という状況です。

眼精疲労と聞くと、眼に関わる症状だというイメージをもつ人は多いかもしれませんが、眼の各部に不調をもたらすことになりかねないのです。私は1994年に日本初となる「眼精疲労治療室」を開設し、以来サラリーマンやOLの方を中心として、子どもからお年寄りまで数多くの患者さんを治療してきました。私の病院にいらっしゃる患者さんは、ひどい肩こりや胃の痛みに悩まされる方が大半です。中には頭痛や思考力の低下を訴える方もいます。こうした症状は一見すると眼とは無関係のように思えますが、これらの原因が眼精疲労だったというケースはよくあります。

眼精疲労を放置すると、理由なくイライラする、吐き気が収まらない、よく眠れないなどの症状に發展します。なかには日常生活を送ることすら困難になり、仕事をやめることを余儀なくされたケースもあります。眼精疲労をあまく考えると、大変なことになってしまうのです。

では、どうすれば眼精疲労を防ぐことができるのか。

最も簡単な方法は、眼を休めて負担を減らすことです。パソコンや携帯電話の使用時間を減らせば、眼にかかる負担を減らすことができます。とはいえ現代では、もはやパソコンや携帯電話なくして暮らすことはできないでしょう。

そこで重要となるのが、眼鏡・コンタクトレンズです。

眼鏡や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。自分に合った眼鏡・コンタクトレンズを使えば、眼の負担を減らすことができるのです。しかし最近では、眼鏡やコンタクトレンズを買うときに機能性よりもファッション性や価格面ばかりを重視してしまい、自分でも気づかぬうちに「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に思えます。

眼鏡を買うときには、一般的には眼科や眼鏡店で視力検査を行い、必要な度数を計測してレンズを処方します。コンタクトレンズは眼科でしか処方できませんが、やはり視力を測ってその人にあった度数のレンズを処方します。しかし実は、自分に合った眼鏡やコンタクトレンズを選ぶには、視力を測るだけでは十分ではないのです。

たとえば長距離ドライバーを仕事としている人であれば、運転中に遠くまではっきり見えるように調整した、度数がやや強いレンズが必要です。法律では、運転免許を取得できる視力条件として「両眼あわせて0.7以上」を義務付けています。ところがパソコン作業の多いデスクワーカーであれば、それほど強い度数のレンズは必要ないでしょう。それどころか、「0.7以上」という度数がやや強いレンズで近くに焦点を合わせる状態を続けることで、かえって眼に負担をかけることにつながります。

そこで本書では、眼精疲労のしくみを解き明かし、その予防と解決策として「正しい眼鏡とコンタクトレンズの選び方」に焦点を当てました。レンズの違いやフレームの種類、コンタクトレンズのメリットとデメリット、老眼鏡を使うタイミングなど、眼鏡・コンタクトレンズを選ぶときの具体的なポイントを紹介していきます。

くり返しますが、「合わない眼鏡・コンタクトレンズ」は、眼の負担を増すこと

# 目次

## 第1章

### 現代人を脅かす眼精疲労の危険性

眼を取りまく環境の悪化と、増大する眼の負担	14
長時間のパソコン使用が視力の低下を招く？	18
眼は「体への入口」	22
眼の疲れを解消すれば、体の不調を取り除ける	26
眼精疲労が労災として認定された！	28
長時間のパソコン作業が引き起こすVDT症候群とは	31
仕事の手をなかなか止めない日本人	36
デスクワーカーを悩ませるドライアイ	38
ブルーライトカット眼鏡だけでは、眼への負担は軽減できない	41
現代人に強いられる「近方視」環境	44
眼精疲労が原因で老眼に異変	46

はじめに ..... 2

になります。しかし自分に合ったものを選ぶことで、眼にかかる負担を軽減し、よりストレスの少ない、快適な生活を送ることができるのです。

本書が眼鏡やコンタクトレンズを選ぶにあたって正しい知識を得る一助となり、眼の健康からはじまる快適な生活を送るきっかけとなることを願っています。

2014年3月 坪井隆

## 第2章

# 合わない眼鏡・コンタクトレンズが 眼精疲労を引き起こす

老眼を発症する年齢は低くなっている …… 47  
老眼を放置すると体の不調は悪化する …… 49

「老眼鏡は格好悪い」のか、

「老眼鏡を使わないほうが格好悪い」のか …… 51

「眼の疲れ」が人に悪い印象を与える …… 54

たかが「眼の不調」、されど「眼の不調」 …… 57

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 …… 59

コラム 眼精疲労と疲れ目のちがひ …… 23

コラム 眼と体の関わりを知らしめた「ポケモンショック」 …… 25

「レンズ機能をもつ角膜は「光の入口」 …… 62

水晶体が網膜に光の像を結ばせる …… 65

網膜に像を結ばない屈折異常とは …… 67

子どものころはみな遠視 …… 74

近くを見るときは眼精疲労に要注意 …… 76

水晶体の弾力性は衰えつつける …… 81

白内障はだれもが避けて通れない病気 …… 85

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 …… 89

視力とは「二つの違うものを識別できる力」 …… 90

「遠見視力」を重視した視力検査でよいのか …… 93

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 …… 95

「遠くが見えれぬ」という概念の落とし穴 …… 98

医師の指導を受けずに使う

コンタクトレンズのトラブルが多発 …… 100

レーシック手術では「眼鏡いらす」になれない …… 104

眼精疲労は「眼の SOS」 …… 106

コラム 日本人には近視が多い？ …… 73

### 第3章

## 「調節力」で 眼鏡・コンタクトレンズを選ぶ

意外と知らない「度数」のしくみ ……	110
眼科での検眼で、眼の状態や疾病を検査 ……	113
眼鏡店での検査は「見え方」を重視 ……	117
検眼の時間帯によって調節力は異なる ……	122
レンズの度数を決めるときは「見る距離」を考慮する ……	124
単焦点レンズと累進多焦点レンズのちがひ ……	127
「自分仕様」を実現するレンズの素材とコーティング ……	136
理想的な「かけ心地」のフレームを選ぶ ……	141
正視、近視、遠視で老眼鏡の選び方は変わる ……	144

### 第4章

## 眼鏡とコンタクトレンズが眼の健康を守る

コンタクトレンズを処方するのは医師の仕事 ……	148
コンタクトレンズはハードがよいのか、ソフトがよいのか ……	150
正しいケアをして眼鏡・コンタクトレンズの調節力を維持する ……	155
オプトメトリストは、	
眼鏡・コンタクトレンズを選ぶスペシャリスト ……	162
コラム 知っておくと便利な眼鏡用語 ……	138
コラム 使い捨てコンタクトレンズの種類 ……	154
コラム 視距離に合わせた眼鏡・コンタクトの使い分け ……	159

50歳が「眼の曲がりかど」 ……	168
調節力の低下は機能障害 ……	170
この40年で眼を取りまく環境が著しく悪化した ……	173
「眼を守る」意識をもたなければならぬ ……	176

「調節力」を高める努力も必要 …… 179  
「使わずに」「使わなすぎ」で眼の機能が低下 …… 184  
寿命が延びても「眼の健康寿命」は下がる一方 …… 187  
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 …… 190  
眼を守ることは、体全体を守ること …… 192

おわりに …… 194

コラム 眼精疲労に効くツボ …… 199  
コラム 眼球体操 …… 202  
コラム 眼鏡・コンタクトレンズ選びのポイント …… 204