



あなたの目にベストマッチ！「幸せメガネ」SP

2018年02月28日放送



今回の番組について

いまや国内の7500万人以上が使っている、メガネ！
ところが実は、メガネが「合っていない」と、目の疲れ・頭痛や肩こりなどの原因になってしまうことがあります。
どうしたら自分に「ピッタリ」のメガネを選ぶことができるのか？
そもそも「ピッタリ」のメガネって、どんなメガネのことなのか？

取材を進め、たどりついたのは「目の個性」！
かけた瞬間、心も体もスッキリ！する「幸せメガネ」について特集しました。

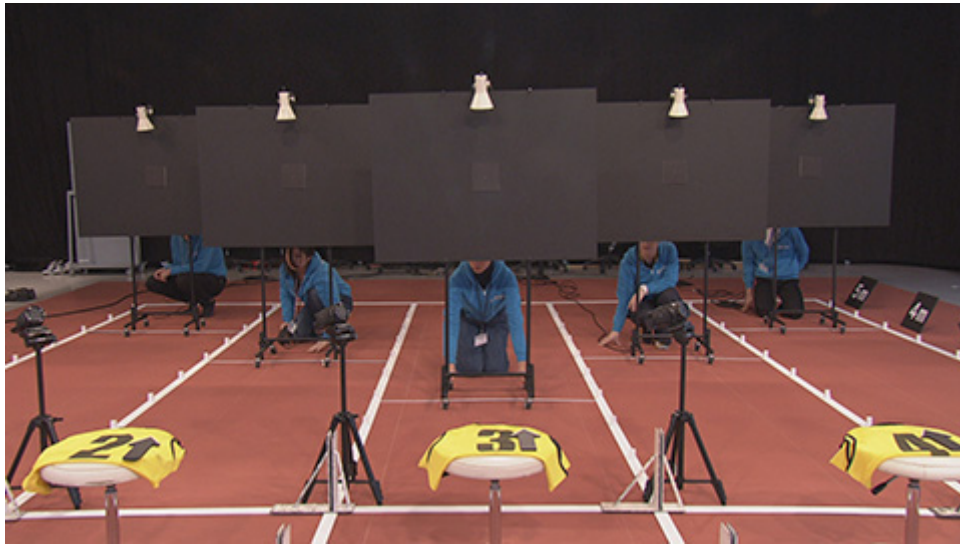


今回のお役立ち情報

「合っていないメガネ」が引き起こす？…目の疲れ・頭痛・肩こり

30年にわたり、4万人以上の目とメガネを診察してきた梶田雅義医師によれば、病院を訪れる患者さんの多くが、合っていないメガネを使っているといいます。正確な統計などはありませんが、合っていないメガネを使い続けると、疲れ目、頭痛や肩こり、めまいなどの症状が出てしまうと考えられるのです。そして、自分に合ったメガネを作るには、視力とは違った「目の個性」を知る必要があるとのこと。それはいったい、どんな個性なのでしょう？

視力以外の目の個性！「楽な視力」とは？



カギとなるのは、目のピント合わせを司る「毛様体筋（もうようたいきん）」という筋肉。普段、ピントを合わせるために大忙しの毛様体筋ですが、実は「毛様体筋に負荷をかけなくてもピントが合う距離」があります。ためしに、暗闇で一瞬だけ光らせた指標がどの距離で見えるか？という実験を行ってみると、同じ視力の人でもその距離はバラバラ。つまり、毛様体筋がほとんど働かない状態でどこにピントが合うかは、人によって様々なのです。番組ではこの距離を「楽な視力」と名づけました。そしてこの個性こそが、「自分に合ったメガネ」作りにとって重要だといいます。

見たいものが楽に見える！「幸せメガネ」のつくり方

「楽な視力」を知る方法の一つが「調節機能解析装置」と呼ばれる装置で検査を行うことです。ところがこの装置は国内に500台ほどしかなく、どこでも検査が受けられるわけではありません。そこでご紹介したのは、「楽に見えるメガネ」に近づくための以下のポイントです。メガネを買い換える際などにぜひ参考にしてみてください。

1. 目の疲れなどの症状を持つ方は、まずは眼科に相談。
その際に「運転をすると疲れる」「近くのものを見ると疲れる」など、どんな時に特に症状を感じるか具体的に伝える。
2. 医師の診察の上で、もし眼鏡を変えることになった場合は、「楽に見えるメガネにしたい」と眼科医に伝え、眼鏡の処方箋を書いてもらう。その際、メガネをかける状況（どんなことをする時、どれくらいの距離のものを見る時に使うのが多いかなど）も相談する。
3. メガネ屋さんへ行き、処方箋通りのメガネを作ってもらう。

- - -