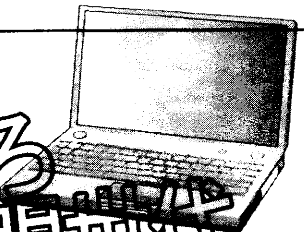
眼とメガネの健康情報

そろそろ疲れ眼世代かも!?



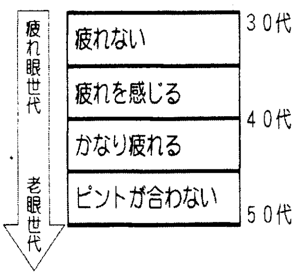
　最近疲れ眼やそれに伴う視力の低下を訴える方が急増しています。

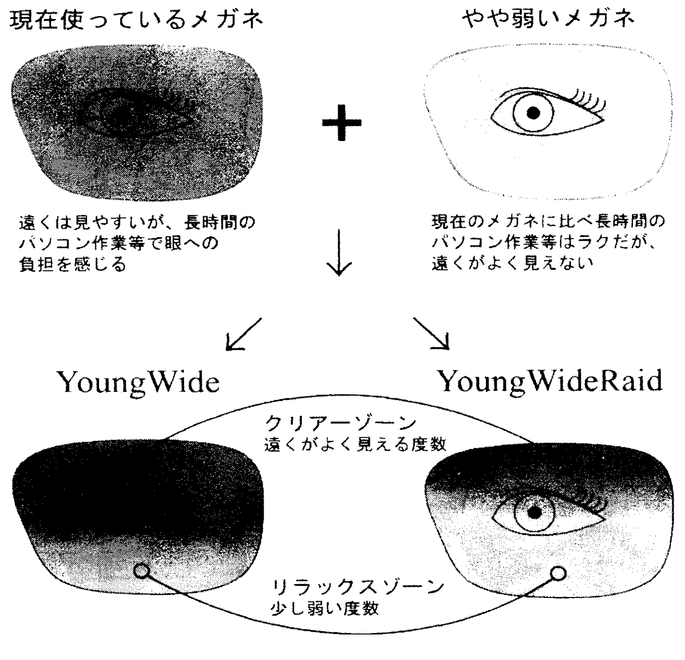
　「パソコンで眼が疲れてしかたがない」「昼は良いけど夕方になると手元がチラつく」「前に使っていた度の弱いメガネがパソコンは楽だ」「通勤時なんとなく新聞や携帯が見づらい」

　パソコンや携帯メールの急速な普及は便利で楽しい反面、私たちの眼に大きな負担を与えている様です。事実厚生労働省の調査では30、40歳代の70%が疲れ眼を感じているそうです。

　今まで手元が見づらくなった方のメガネ（老眼鏡や遠近両用メガネ）はありましたが、疲れ眼の方のメガネレンズはありませんでした。なかむらではこの疲れ眼世代の方にヤングワイドとヤングワイドリードという新しいレンズをお勧めしております。

50cmでパソコンを見た時の目安


疲れ眼世代
老眼世代
疲れない
疲れを感じる
かなり疲れる
ピントが合わない
30代
40代
50代


現在使っているメガネ
やや弱いメガネ
+
遠くは見やすいが、長時間のパソコン作業等で眼への負担を感じる
現在のメガネに比べ長時間のパソコン作業等はラクだが、遠くがよく見えない
YoungWide
YoungWideRaid
クリアーゾーン
遠くがよく見える度数
リラックスゾーン
少し弱い度数

　右図のようにメガネの上方に通常の度数（クリアーゾーン）が入り、下方に少し弱めの度数（リラックスゾーン）が入ります。このリラックスゾーンを設けることにより眼の疲れはかなり軽減できます。当社スタッフのモニター結果も大変良好でしたし、多くのお客様にご好評を頂いております。

　この紙面をごらん頂いた疲れ眼世代の方、是非一度当店にご相談ください。

今月のコラム

夏休みは　１千km

　妻と結婚してから毎年夏休みには、それぞれの実家へ帰省します。妻の実家は、新潟県中条町平木田にあります。私の方は山形県米沢です。住まいの日野市から車でおおよそ１千kmの道のりです。

　まるで小学生が遠足、など待ちわびるように２、３日前から気分が高まります。今年のルートは、関越道から新潟、さらに113号線より米沢に出ます。帰りは東北道より浦和に出て首都高に入る計画です。朝早出といつも想うのですが、いつも１時間程遅れます。

　さあ出発です。おおよそ５時間のドライブです。今年は、地震の影響か長岡近辺は道が波を打っていたり、少し傾きがみられ、地震の大きさを感じ思わずスピードを緩めたものです。

　妻の実家での歓迎は、昼からのビールです。妻の目を気にしながら喉に流し込むと、運転の疲れも取れ、挨拶もそこそこに高校野球に釘づけになります。お墓参りと温泉も例年と同じです。

　２泊した後私の実家、へ行きます。米沢では若い時から慣れ親しんだ味のラーメンを食べます。これを食べないとどうも落ちつきません。

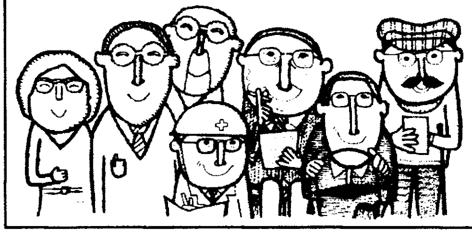
　３日目は、息子とテニスを暑さにも関わらず２時間楽しみます。最近では、全然相手にならず、遊んでもらっています。３年程前までは５分で打ち合う仲でしたが……。子供の成長と、自分の衰えを思い少し残念さ・嬉しさの妙な気持ちになるものです。

　新潟では海産物、米沢では肉と大変美味しい食事を規則正しく出来るのでいつも２、３kg太り、また日野に戻ります。皆様も実家のある方は年に１度田舎に帰り、新しい思い出や楽しみを見つけてください。

鴨居店　M

なかむらの検査担当者は全員、日本眼鏡技術者協会の認定眼鏡士のライセンスを取得しています。

メガネ作りは、知的で高度な技術の作業です。



――ベターなものより－ベストなものへ――

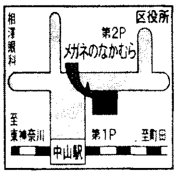
あなたの目を守る――メガネ専門店

なかむら

●中山駅前店▷〒226-0014　横浜市緑区台村町290　☎(045)931-2499(代)
●鴨居駅前店▷〒226-0003　横浜市緑区鴨居1-7-1　☎(045)933-0003(代)

営業時間
AM10:00～PM8:00

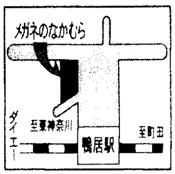
●中山駅前店☎931-2499


相澤眼科
区役所
第2P
メガネのなかむら
至東神奈川
第1P
至町田
中山駅

〈年中無休〉

中山商店街第1・第2駐車場（1時間無料）

●鴨居駅前店☎933-0003


メガネのなかむら
ダイエー
至東神奈川
至町田
鴨居駅

〈年中無休〉