

眼とメガネの健康情報

メガネ VS コンタクト

今月のコラム

春風と共に花粉症の季節がやって来ますね。私が初めて花粉症にかかった頃は、花粉症という言葉さえ在りませんでした。眼が充血し、近所に眼科もなかったのが、薬局で眼薬を買ったのが最初でした。それ以来、ひどい時は鼻水が止まらなくて、毎晩ティッシュを一箱も空けていました。

今でもそうですが、私は一月の終わりに二月月上旬、風邪から花粉症へと症状が移行しているようです。それくらい、風邪と花粉症は似ている部分が多いです。ですから医師に症状を詳しく話すのが大切なポイントだと思います。私の場合、風邪と花粉症の切替わりは、喉が痛いうちは風邪で、喉が痒くなると花粉症のよう

また最近ではテレビ等で花粉症の特集があると必ず見から甜茶やヨーグルトを飲み、外ではガムを噛み鼻呼吸を心がけています。安眠の為にラベンダーの香りも使っています。外出の時はコンタクトからメガネに換え目に花粉が入りにくいようにしたり、一番上にはポリエステル素材の物を着て玄関に入る前になるべく花粉を落とすようにしたりと、

物や字が見づらくなったり、見えないようにする方法があります。メガネ、コンタクト、レンズ（以後CL）、視力回復センターや角膜矯正手術などあります。一般には、メガネかCLで見えるようにするのが最もポピュラーです。メガネとCLは見えやすくする点では同じですが、その特徴には多くの違いがあります。次表にまとめましたので比べてみてください。

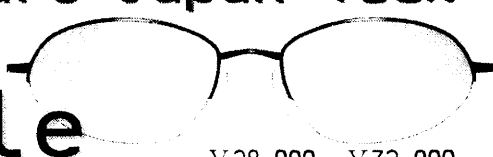
比較項目	メガネ	コンタクト (CL)
視野	狭い	広い
プリズム作用	像がずれる場合がある	ほとんど無い
収差の影響	大きい	小さい
網膜像の変化	大きい	小さい
不正乱視 不同視	適していない	適している
前眼部に疾患のある人	使用可能	使用不可能
取り扱い	簡便	やや不便
装用のための練習慣れるまでの時間	不要	必要
重量	短い	長い
曇り	度が増すと重い	軽い
スポーツ	曇り易い	湿気などで曇らない
	適していない	適している

簡単に出来ることから試み、花粉症の症状を軽くするよう心がけています。皆さんの中で「私は〇〇して効果があった」ということがありましたら是非教えてください。情報交換しましょう。最後に朗報です、昨年は冷夏の為今年は花粉の飛ぶ量が少ないそうです。私を含め花粉症の皆さん、例年より過ごし易い春になるといいですね。

中山店 S

メガネは、取り扱いの簡便さや眼への負担の少なさ、（特にパソコンをよく見る方はメガネが有利）、CLは、視野の広さと軽さ、温度差で曇らなそう、スポーツに向く等、それぞれメリットを持つています。最近ではどちらか一方だけ使うのではなく、両方をバランスよく併用される方が増えてきました。例えば、日頃メガネを使用している方は、週末スポーツをする時やドライブの時に、ワンデイタイプ（一日の使い捨てCL）があるとな大変便利です。また装いによつてはメガネよりもCLのほうが映える場合もあるでしょう。日頃CLを使用している方は、眼への負担を軽減する為、家の中ではメガネでいたり、週末は一日中メガネで過ごすことをお勧めしています。また花粉症の時期はメガネを使用

なかむらの お薦めフレーム Pure Japan 100%



Dynamic Dramatic Drastic D:Style

¥28,000～¥32,000

伝説の素材サンブラチナを使い、眼の廻旋運動を考慮し累進レンズに最適なレンズシェイプを実現しました。

用した方が楽なようです。より快適な視生活を送る為には、お仕事や趣味に合わせそれぞれの特徴を理解した上で、使い分けをすることが大切です。併用される方が多いのでお気軽にご相談ください。

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。

メカ作りは、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




●中山駅前店 〒226-0014 横浜市緑区山村町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 ●鴨居駅前店 ☎933-0003




〈年中無休〉