眼とメガネの健康情報

視力って何？

「視力」とは、物体の存在や形状を認識する眼の能力、すなわち視精度のことをいいます。視精度とはわかりやすくいえば眼の「ピント」の良し悪しの事です。どこまで細かいものを見る事ができるか最小の極限を追求する事で、「視認の最小閾」といいます。

普段私たちが視力と呼んでいるものは「分離最小閾（2つの点の分離を認め得る最小のもの）」または「可読最小閾（文字や絵を判読できる最小のもの）」を指します。

私の視力は良いのかしら？悪いのかしら？視力はいくつですか？とよくご質問を承りますが、何を基準に視力の良し悪しの判断をするのでしょうか。

まず、上下に離れて存在する2つの点を見たと思って下さい。仮に上の点をA、下の点をBとします。2点とも眼に対しては別々な光として真っ直ぐに角膜・水晶体を通り、網膜に映ります。その時、眼の中で2つの点は逆に映ります。上の点が下にA'、下の点が上にB'とある角度で交差します。この交差した接点の角度、これが視角となります。（図1参照）

図1

そして見分ける事が出来る最小の視角が「最小視角」といいます。これが視力の基準になっています。ですがそれでは非常にわかりにくいので、簡略化したものが日常使っている1.0や1.2という単位です。これはスイスの眼科医エドモン・ランドルト氏の研究から採用し、1909年に国際眼科学会で視力を測る単位として決まりました。ちなみにランドルト環（図2参照）の直径が7.5mm、輪の太さと切れ目の幅がそれぞれ1.5mmの場合で、5m離れて輪の切れ目の方向が判断できれば視角がちょうど1分（角度の単位で1度の60分の1）になり、その値を1.0として定めています。ランドルト環の切れ目が15mmになった時、同じく5m離れて判断できれば視角が10分になり、視力は0.1となります。視力と視角の関係は「視力＝1÷視角」で、逆数になります。視角が小さければ小さい程、視力の値は大きくなり視力が「良い」事になります。

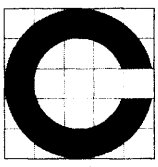


図2

視力は実生活に大きな影響を与えます。普通自動車の運転免許証を取得する為には両眼で0.7以上の視力が必要になります。普段の生活の中でも同じく0.7以上あれば過ごしやすいでしょう。ご自分のお手持ちのメガネでどのくらい視力が出ているのかしら？と、もし気になられた時には、なかむらまでチェックにお立ち寄り下さい。認定眼鏡士の資格を持つスタッフがお待ちしております。

今月のコラム

枕が変わると眠れないZZZ……。

旅行に行く時も自分の枕を持参してという方もいらっしゃいます。逆に枕をすると眠れないという方もいらっしゃいます。女優さんなどは首にシワができてしまう為枕は使わないという方もいらっしゃいます。

人生の半分近くを眠って過ごす人間にとって大切な睡眠を快適なものにしたいと誰もが思うことですよね。

私も今使っている枕を見つけるまでは、いろいろな枕を試してみました。素材もビーズが入ったもの、空気が入ったもの、ポプリが入ったもの、低反発のもの、形もシングルサイズから抱くタイプのものなどは150cm位はあるでしょうか。気にしてみると種類も多く「心地よい睡眠を」などと書かれているとつい買ってしまいます。

枕を買った日はウキウキして早く寝心地を試したくなったりして、まるで子供のころ傘を初めて買ってもらって雨が降るのを待っている感じでした。

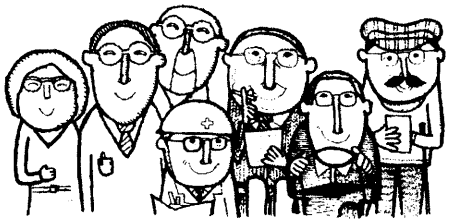
そのウキウキのせいで自分でも反省するほど枕の数は増えてしまいましたが、疲れを癒し心地よい睡眠を得られる良い枕を探すことができました。その枕はそばがら入りの少し硬めの枕で、そばがらの香りと頭を動かした時のシャラシャラと心地よい音が私を眠りに導いてくれるのです。皆さんも良い睡眠グッズを見つけて下さい。

鴨居店Y

本当のサングラス
ザ・レンズ TALEX
http://www.talex.co.jp
プロショップ認定店

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。

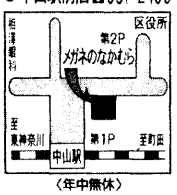


ベターなものより－ベストなものへ
あなたの目を守る――メガネ専門店

なかむら

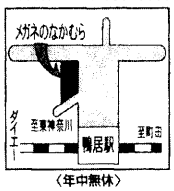
●中山駅前店▷〒226-0014 横浜市緑区台村町290 ☎(045)931-2499(代)
●鴨居駅前店▷〒226-0003 横浜市緑区鴨居1-7-1 ☎(045)933-0003(代)
営業時間 AM10:00～PM8:00

●中山駅前店☎931-2499



〈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



〈年中無休〉