眼とメガネの健康情報

いま一度『老眼』って何？

40代を過ぎてくると、何となく眼の疲れを感じたり、だんだんと本を長時間読む事が辛くなったりしてきます。漠然と年齢のせいだと自身を納得させがちですが、正しいメガネを使う事で眼はとても楽になります。今回は、老眼についての知識と解決方法をご紹介いたします。

そもそも老眼って？

一般的には「年齢を重ねて老眼が進み、眼が悪くなった」という印象が強いかもしれませんが、近視や乱視の度が増えた、という事とは意味合いが異なります。

人が物を見る時、対象物が眼に近づくほど、そこにピントを合わせるための眼の力（以下：調節力）をより強く必要とします。この調節力が徐々に衰えていくのが老眼の進行です。これは誰にでも起こる変化で、若い頃と比べて体力や筋力が低下してきたのと同じような事が眼にも起きているのです。眼が悪くなったから起きたというよりは、身体の機能が年齢とともに変化しただけで、いたって正常な変化と言えます。

若い人でも老眼になる？

実は、10代の方でも調節力は少しずつ低下していて、最近では「スマホ老眼」といった呼び方もされています。以前は若いが故に全く気にならなかった事が、スマートフォンの普及で今までよりも近い距離を長時間見ることで調節力を使い続けてしまい、結果として眼が疲れてしまう方が増えています。これは、陸上競技に例えると常に全力で走り続けているようなもので、若い方でもスマホ対策用のメガネを考えてもよい時代になりつつあります。

どうやって矯正するの？

どんな用途のメガネを作る場合でも、まずは基準となる「遠くを見る時に必要となる度数」を測定します。それを基に近用や遠近両用の度数を決めますが、老眼鏡（近用）は、強制的に遠くが見えない度数にすることで作られます。遠くがよく見えている状態で近くを見るよりも、少ない力でピントが合うので、手元を楽に見ることできます。

解決法は？

実際にメガネで解決するには、いくつかの選択肢があります。

①【手元専用のいわゆる老眼鏡】

遠くが見えないので、掛け外しをしたり持ち歩かないといけませんが、手元を見る事に関してはベストなメガネです。

②【遠近両用メガネ】

すべての距離を見る事が出来るので、これ一本で一日過ごせますが、手元を見続けるためには、同じ姿勢を維持しないといけません。（ちなみに若い方はそれほど厳密でなくても、手元は十分に見ることができます。）

③【中近両用メガネ】

2，3m～手前が見える室内用メガネです。運転や外出などは出来ませんが、家の中やオフィス内など、段差や階段の無い場所では、ほぼ掛けたままで大丈夫です。

④【近々用メガネ】

これはデスクワーク専用となります。老眼鏡よりも、もう少しだけ先（1m弱くらい）まで見えるのですが、歩き回るのは困難です。

それぞれに一長一短があるので、ご自身の生活スタイルと照らし合わせて、どのタイプが一番使い勝手が良いかをご提案させて頂きます。店頭にて見え方の違いもお試し頂けますし、検眼だけでも承っておりますので、いつでもご相談にいらして下さいませ。

スタッフコラム

先日、家で使用しているMACのノートパソコンが爆発しそうなほど膨張した。10日前まで普通に使えたのに、金属製の筐体が膨らんで画面のフタが閉じられない状態に…。金属が変形するほどパンパンに膨らんで、怖いので裏蓋を開けると、バッテリーパックが2倍ほどの厚みに膨張！元には戻せず、そのまま就寝すると翌日にはびっくり、バッテリーパックの厚みが3倍に！

近所にあるMAC専門の修理店に持参すると担当者が「バッテリーの膨張です」とあっさり…見ればわかります。店頭受付では修理代が6万円、メーカーの配送修理は4万円とのこと。諦めてそのまま持ち帰り、メーカーに電話で予約。スムーズに対応していただき、パソコンの往復を含めてたった4日で修理完了。

綺麗になったパソコンを起動するとあれ…？いつもと違う。報告書を見ると初期化の文字…バックアップは取っていたが、最近サボっていたことを後悔。

無事直ったパソコンはこれからも大事に使っていきますが、皆さんもバッテリーの膨張とデータのバックアップには、お気をつけ下さい。

中山店　N

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

Optical Shop Nakamura

中山駅前店

〒226-0014 横浜市緑区台村町290
☎(045)931-2499(代) AM10:00～PM8:00
〈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

〒226-0003 横浜市緑区鴨居1-7-1
☎(045)933-0003(代) AM10:00～PM8:00
＜年中無休＞

ららぽーと横浜店

〒224-0053 横浜市都筑区池辺町4035-1(3F)
☎(045)414-2424(直) AM10:00～PM9:00
＜年中無休＞

ホームページも是非、ご覧下さい。 http://www.nakamuramegane.co.jp　メガネのなかむら　検索