

眼とメガネの健康情報

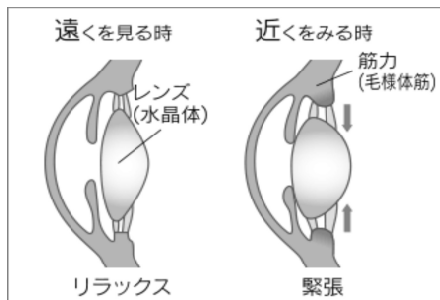
若年層に増えている「夕方老眼」

人には「視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚」の五感が備わっていますが、中でも視覚は私たちが朝起きてから寝るまで大半の生活情報を担っています。いま、その大切な目が知らないうちに危険にさらされている人が増えているそうです。

調節機能の低下

それはピント調節機能の低下です。物を「見る」ために大切な機能が、現代生活に欠かす事の出来ないパソコンやスマホ、タブレットの長時間使用により、正常に働きづらくなる症状が、特に20〜30代の若い世代の人に増えています。この症状が最近「夕方老眼」や「週末老眼」と呼ばれ始めているそうです。

人は、近くの物を見る際に、目の中にある「毛様体筋」という筋肉に力を入れて、同じく目の中にある水晶体というレン



夕方・週末老眼のチェック

目の疲れに気づかずにいると、肩こりや頭痛、めまいなど目以外の体にも変化が起こる事が考えられます。次に上げられるような事に心当たりが

ありますと「夕方老眼・週末老眼」になっていることがあります。気になる事があった際には、眼科医やメガネ店に一度ご相談下さい。

《こんな症状ありませんか…?》

- ・1日7時間以上パソコン・スマホ・タブレットを見る
- ・夕方・週末になると目の乾きを感じる
- ・朝は問題なく遠くも近くも見えるが、夕方・週末になると見え具合に変化を感じる
- ・近くのもの、かすんで見える
- ・説明書など文字が小さく感じる

メガネの使い分け

一般的には、外出時（学校や仕事など）に使用されるメガネ・コンタクトは遠くが良く見えるように度数を合わせる事が多いです。しかし、そのメガネ・コンタクトのまま近くを長時間見続けると、筋肉が疲れて調節機能が低下し「夕方老眼・

週末老眼」の要因になる可能性があります。

メガネ・コンタクトで出来る対策としては、日常からアシストレンズ（近くを見る時にピント調節機能をサポートしてくれるレンズ）を使用したり、帰宅後は少し弱めの度数のメガネに掛け替えて目をリラックスさせることも重要です。

目にも優しさを

緊張状態が続いている目には、リラックススタイルも必要です。固くなった毛様体筋をほぐすため

スタツフコラム

2019年に日本でラグビーW杯が開催されますが、サッカーの影響に隠れて忘れていた方もいるのではないのでしょうか。

ラグビーは、スポーツの中でも実力の差がそのまま結果に出る事がほとんどという競技ですが、2年前、絶対に勝てないと思われていた南アフリカを倒したあの試合を思い出してグッとくるものがあります。今でも録画を観るだけで泣いてしまいます。桁違いの練習量で体を作り、勝負に臨んだ結果、スポーツ史上空前のジャイアントキリング

に、目の周りを温めてあげましょう。40℃位の蒸しタオルを5〜10分ほど目の上に乗せ、目の血流を促すと良いそうです。市販品で、簡単に目を温められる便利グッズも販売されているので、これらを利用してのも一つの方法です。また、パソコン・スマホを長時間見た際には、時折5〜6m離れた遠くの景色をしっかりと見て、筋肉の緊張を取り除くことも大切です。

に、目の周りを温めてあげましょう。40℃位の蒸しタオルを5〜10分ほど目の上に乗せ、目の血流を促すと良いそうです。市販品で、簡単に目を温められる便利グッズも販売されているので、これらを利用してのも一つの方法です。また、パソコン・スマホを長時間見た際には、時折5〜6m離れた遠くの景色をしっかりと見て、筋肉の緊張を取り除くことも大切です。



に繋がったそうですが、はたして自国開催では更に上に行けるのでしょうか？監督やシステムが変わり、現在の実力的な位置付けはまだ判然としませんが、近くの日産スタジアムでも試合が行われるので、日本戦でなくてもチャンスがあれば直接目にしたいものです。

次のシーズンには、元ニュージーランド代表のダン・カーターというもののすごい選手が神戸製鋼に加入するそうですし、サッカーW杯終了後には、もっともっとメディアに取り上げられる事が増えるといいな、と思います。

ららぽーと店 U

メガネ作りは、知的で高度な技術の作業です。

ベターなものよりーベストなものへ

あなたの目を守る — メガネ専門店

なりむら

Optical Shop

Nakamura

中山駅前店

区役所
第2P
メガネのなかむら
第1P
至町田
至東神奈川
中山駅

〒226-0014 横浜市長区台村町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

メガネのなかむら
至東神奈川
鴨居駅
至町田

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

ららぽーと横浜店

西立体駐車場
ららぽーと横浜 3F
至東神奈川
至町田
至北立体駐車場
イトーヨーカドー

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