

眼とメガネの健康情報

眼環境に激変！令和スマホ時代到来

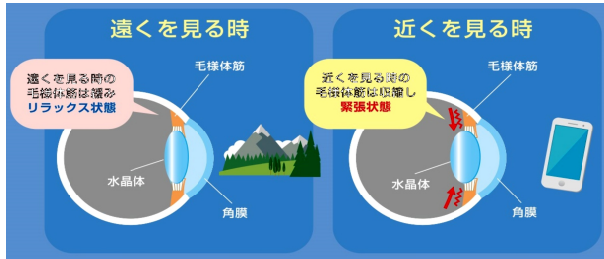
最近「スマホ老眼」という言葉を聞きましたか？これは、若い人でも近くを長時間見続けていると疲れて見えにくくなる現象の事です。近くを見るためには、目の体力を消耗するので眼精疲労を起こしてしまうのです。

近くを見るには

(裸眼もしくは遠く専用の眼鏡を掛けて)遠くが見える状態である場合、人は近くを見るのがすごく苦手です。遠くの物を見る時、目の筋肉は比較的にリラックスした状態です。しかし近くの物を見る時には、目の構造上①眼の中の毛様体筋を動かして緊張状態にする②水晶体の厚みを調節する③ピントを合わせるという作業工程を経ないと見えにくいというすぐ不便な構造になっています。そのため、近業作業が多い現代社会では「遠方がスッキリ見える眼鏡」良

い眼鏡」と一概に言い切れないのです。

目の筋肉を調節(緊張)させる力の事を『調節力』と言います。近業作業はその調節力を消耗します。1日に使える調節力には限界がありますので、調節力が無くなるか、限界に近付くと近くの物がぼやけて見えにくくなります。近業作業が長時間になると、調節力をたくさん消耗し、眼精疲労にな



ります。「スマホ老眼」という言葉が出たのも、このピント合わせを無自覚にしている為です。スマホやパソコンなど近業作業が増えて来た近年、長時間目の筋肉を酷使して眼精疲労になってしま

う人が急増しています。目の疲れは頭痛や肩こりの原因にもなりやすいので、ま

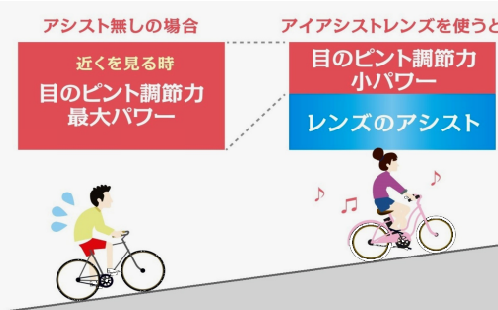


ず今の生活環境と、ご自身の眼や眼鏡がフィットしているのかを調べるのが大事です。

アイアシストレンズとは

そんな中開発されたのが『アイアシスト』と呼ばれるレンズです。特徴は『近方を見る眼の負担を軽減できる』というものです。レンズ上部に遠く用の度数、下部に遠く用の度数から2〜3段階弱い度数を設計しています。近業作業時には下部の弱い度数を使用することによって調節力を軽減できるようになります。

電動アシスト付き自転車に例えると、立漕ぎで力いっぱい漕がないと上がれない坂も電動アシスト付自転車なら少しの力で坂をスイスイ上る事が出来ます。それと似たような事が起こるので少しの調節力で無理なく近方を見ることが出来るようになります。



健康は目から

短時間の近業作業でも目の調節力を消耗してしまいます。日頃から眼の負担を感じている人はもちろんですが、まだ感じていない人も調節力を軽減す

ることで体調が改善したり、日々の仕事にも活力が出てくるかもしれません。眼の疲れを取るために目薬やサプリメントもありますが、眼の健康を考え根本の『見る事』を見直してみたいかがでしうか。なかむらは目の負担を軽減するアイアシストレンズで《スマホ生活を頑張っているあなたを全力で応援》しています。

スタツフコラム

私は、プロ野球観戦が好きで、横浜スタジアム等の球場に行きます。球場では、球団オリジナルのビール、お弁当、餃子、唐揚げ、みかん水、ホットドッグなどそこでは味わうことが出来ない限定商品がたくさんあります。以前は、飲食類は持ち込んでいましたが、オリジナル商品の味がとても『美味しい』ので、今では試合観戦だけでなく色々食べる事も楽しみになっています。球場には、昔からビールやお弁当など色々売っていますが『球団ブランド』という付加価値を付けて販売するという発想が凄いなあと感じています。

ららぽーと店 O



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



Optical Shop
Nakamura

中山駅前店
第2P 区役所
第1P 至町田
至東神奈川
〒226-0014 横浜市長区台町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
至東神奈川
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 3F
〒224-0053 横浜市長区池辺町4035-1(3F)
☎ (045)414-2424(代) AM10:00~PM9:00
＜年中無休＞