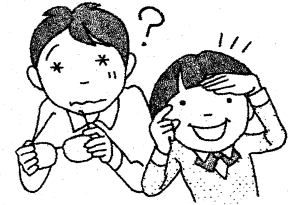


ようやく暑さがやわらぎ、すごしやすくなりました。
今年はインフルエンザの流行が早いそうなので、気を
つけていきましょう。



視力の低下に気づいたら

4月の健康診断後、「視力検査のお知らせ」を受け取った人は眼科で受診しましたか？裸眼視力（素の視力）が1.0未満の人は増加傾向にあります。先月の新聞記事によると、東京都内の小中学生1400人を対象にした調査で、中学生の95%が近視だったという研究結果が出ているそうです。小中学生は一生のうちで、視力が変化しやすい時期です。視力の低下に気づいたら早めに専門医に受診してください。また普段から屋外で過ごす時間を増やすことや、目を休めることを心がけていきましょう。

毎年お知らせをもらいますが、その度に受診する必要があるのでしょうか。

中学生の時期は視力が変化しやすく、合わないメガネをかけている人もいます。度数だけでなく顔が大きくなってレンズの中心と眼球の中心が合わなくなることもあります。面倒でも定期的に受診をし、適正なメガネであるか検査を受けましょう。

メガネをかけると近視がすすむのでは？

基本的にそのようなことはありません。初めてメガネをかける中学生ころは、身体の成長に伴い眼球の大きさも変わり、また受験勉強やスマホの使用など度が進みやすい条件も重なってくるため、そのように感じやすいのです。

メガネを作るときにはメガネ屋さん？

視力の低下の原因は近視とは限りません。メガネ屋さんに行く前に必ず眼科で受診をしましょう。総合的にメガネの必要性を判断します。また今のレンズはほとんどがプラスチック製なので、めったに割れることはありません。しかしボールなどがあたってフレームが曲がってしまったり、ツルの根元が折れたりする事故は学校ではよくあります。サッカーやバスケットボールなどをやっている人はスポーツ用のメガネがよいでしょう。

コンタクトレンズか？メガネか？

インターネットや雑貨店でもコンタクトレンズを買うことができますが、必ず眼科医の処方や指導、定期検査が必要です。目にあっていないレンズや誤ったケアで、目に重大なトラブルを起こす人が増えています。また目やレンズの状態が悪いときや、災害時に備えて、必ずメガネも持ち歩きましょう。

メガネのメリット・デメリット

- ・レンズが直接、目に触れないので安全。
- ・フレームの大きさによって、視野がせまくなることもある。
- ・汗ですれたり、レンズがくもったりする。

コンタクトレンズのメリット・デメリット

- ・レンズを通して見える形や色のゆがみが小さい。
- ・視野が広い。
- ・レンズが直接、目に触れるので、正しく取り扱い扱わないと、目のトラブルが起きやすい。

