

# Q & A

## Q 視力がどのくらい低下したら、メガネが必要ですか。

A 一般的に、視力が0.7以下になったら、メガネを使い始めるというのが目安です。でも実際には、メガネの必要性は、生活環境や目の疲れ具合によって、一人ひとり違ってきます。ですから、まず正しい視力測定をうけ、専門家の指示に従ってください。



## Q メガネをかけると近視が進んで、ホント？

A そんなことはありません。メガネを初めてかける人が多い中学生頃は、身体の成長期でもあり、目も構造的に変化しやすくなっています。そのうえ受験勉強などで目を酷使しますので、どうしても近視が進みやすい条件が重なってしまい、メガネをかけたために度が進んだような気がするのです。

## Q コンタクトレンズとメガネどちらがいいですか？

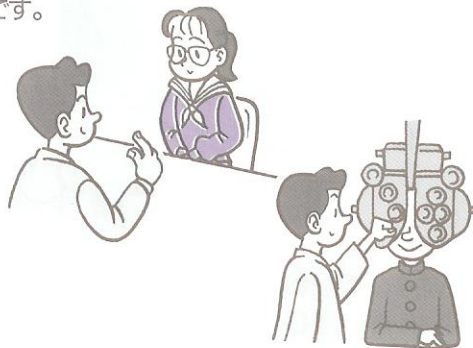
A 最近では、中学生や高校生にもコンタクトレンズを使用する人が増えています。ただコンタクトレンズも便利ですが、目に直接つけるものだけに目が疲れることもあります。コンタクトレンズだけを使用するのではなく、例えば学校ではコンタクトレンズ、家ではメガネと使い分けることをおすすめします。

# VISION CARE

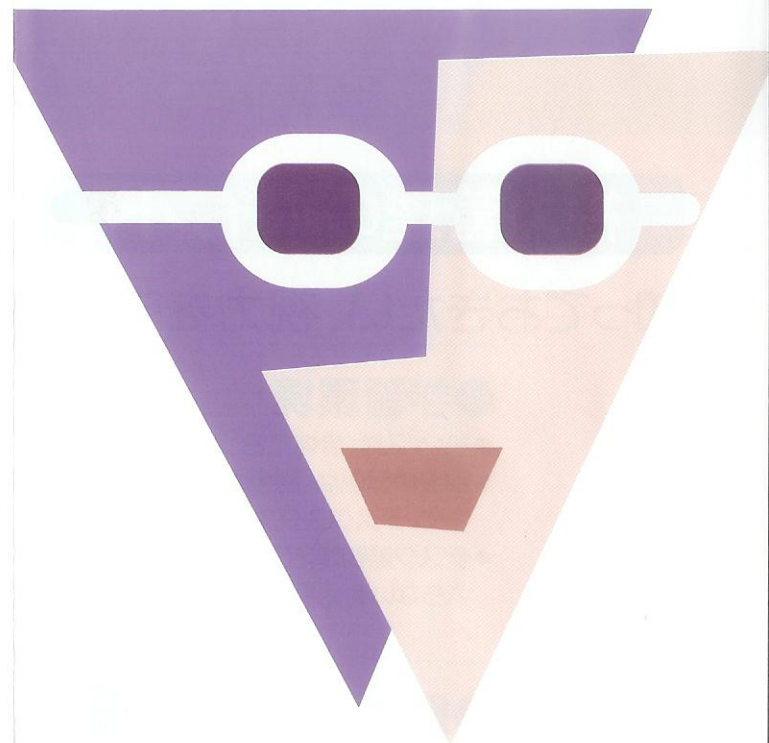
ビジョンケア：視力に関わる総合的なお世話を……。

## ( 半年に1度は視力測定をうけましょう。 )

中・高校時代は身体の成長期で、目も構造的に変化しやすくなっています。そのうえ、受験勉強などで目を酷使しますので、半年に1度は専門家による視力測定をうけ、そのアドバイスのもとに視力を管理していくことが大切です。



# 中・高校生の視力



中・高校時代は身体の成長期。視力も変化しやすくなっています。視力は知識を吸収する大切な窓口です。いつも正しい視力を保持できるよう心がけましょう。

# 中・高校時代は、目が一番酷使されるとき。 だからこそ、視力管理もしっかりと…。

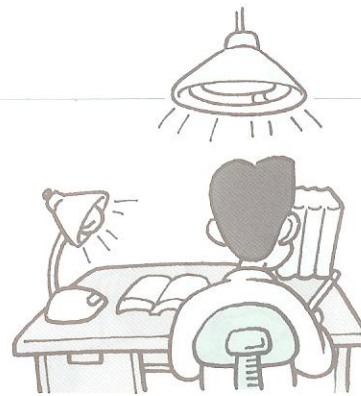
受験勉強やテレビゲーム、パソコンの普及など、中・高校生の視力をとりまく環境は一段と厳しくなっています。視力は人間にとって大切な思考力、推測力、創造力といった頭脳の働きと密接な関係があり、それが損なわれていては勉強の能率も上がりません。知識をたくさん吸収しなければならない中・高校時代だからこそ、一人ひとりが日頃から、自分の視力を注意深く管理することが大切です。

## 視力管理のポイント

知っておきたい、視力を守るノウハウ。

### ●学習環境

- 机、イスは、身体に合ったものを使う。
- 部屋の照明は、例えば6畳間なら、蛍光灯80ワット程度の明るさで、デスクスタンドを併用する。
- デスク照明は20～30ワットの明るさを保ち、直接、光が目に入らない利き手反対側の横に置く。



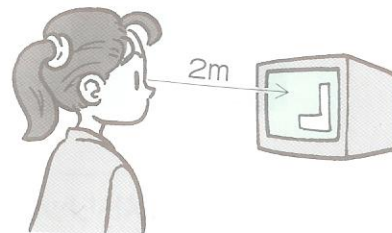
### ●勉強・読書



- 目と文字の距離は、30cm以上離し、正しい姿勢で。
- 読書は1時間読んだら、10分間程度休憩をとり、遠くを見て目を休める。
- 本を読んだり、文字を書いたりする目を使う勉強と、暗記などの目を使わない勉強を交互にする。
- 電車やバスの中では、なるべく本を読まない。
- 寝ながら本を読まない。

### ●テレビ

- 明るい部屋で、2m以上離れて見る。
- 調整された鮮明な画像で、画面に光が反射しないようにする。
- 1時間見たら、10分間ぐらい目を休める。
- 画面の高さは、目線よりやや低くする。



### ●パソコンやテレビゲームと視力

テレビと異なり、パソコンやテレビゲームの場合は、自分から画面に積極的に関わるため、どうしても画面と目の距離が近くなったり、過度に集中したり、長時間見続けてしまうなど視力を酷使する要因が重なってしまいます。ですから次のような点はぜひ守るようにしましょう。

- 点滅、チラツキのない画面を使う。
- 画面のコントラストを強くしすぎないこと。
- 目と画面の距離は40cm以上離し、正しい姿勢で。
- 30分間続けたら、5分以上は目を休める。

