

瞳想い...

2017 冬号

医療法人 平田眼科だより

遠近両用コンタクトレンズ

遠近両用コンタクトレンズにもハードとソフトがあります。今でも乱視の強い方の遠近にはハードレンズが用いられていますが、最近遠近両用ソフトレンズの進歩が目覚ましく、新設計の1日タイプの使い捨てレンズや2週間タイプには酸素透過性に優れたシリコン素材のレンズも登場してきています。

今までは10代からコンタクトレンズを使われていた方でも、40代、50代になると手元が見つらくなり、やむを得ず遠近両用メガネに変える方も多かったと思います。そのような方でも、もう一度コンタクトレンズでの生

活に戻りたいご希望があれば、一度最新の遠近両用レンズを、試されてみると良いでしょう。

その場合、以前のように朝から夜までコンタクトのみで過ごすのではなく、メガネとの併用が良い場合もあります。スポーツや習い事の時に週に2～3日だけ、遠近の1日タイプを使われる方もかなりおられます。

しかし40代以上の方は涙の成分も変化していてドライアイになりやすいので、遠近両用コンタクトレンズの快適な使用には、眼科専門医による検査・処方と定期的な経過観察を受けるように心がけてください。



平田眼科理事長
平田 國夫
(日本眼科学会眼科専門医)



白井 久行
(日本眼科学会眼科専門医)



伴野 泰一
(日本眼科学会眼科専門医)



平田 文郷
(日本眼科学会眼科専門医)



小牧平田眼科院長
久田 廣次
(日本眼科学会眼科専門医)



小栗真千子
(日本眼科学会眼科専門医)



遠近両用メガネ (シニアメガネ)

人が物を見た時目のピントを遠くや近くに合わせる力は、20歳の時の力を基準とすると、40歳で半分となり65歳以上でほぼなくなります。それを補うために手元専用の老眼鏡や、遠近ともに見えるように作られた遠近両用メガネや、遠近両用コンタクトレンズが使われています。

遠近両用のメガネは、以前は二重焦点や三重焦点レンズが用いられ、遠用部分と近用部分の境界が相手から見ても分かるので、抵抗を感じられる方が多くおられました。現在使われているタイプの多くは、境界が分からない累進タイプとなったため、相手から分かる事はなくなりました。累進タイプの遠近両用レンズは1959年（昭和34年）に、フランスのエシロール社からバリラックスの名称で発売され、日本でも1967年（昭和42年）に発売されました。当初のものはゆがみがひどく広く普及はしませんでした。しかしその後年々改良され、日本の各社から日本人に適

した新しい設計の、ゆがみが軽減したレンズが発売されたので、今では多くの方が累進タイプを使うようになりました。

ここでは今主流の累進タイプについて、その特徴と注意点について説明してみましよう。累進タイプには使用目的によって、いろいろなバリエーションがあります（図参照）。ご自分の生活の上でどのような場面で主に使用するかを考えて、選択する必要があります。

- ① **遠近両用レンズ**…車の運転が可能で通常の使用に便利ですが、長時間のパソコンや読書では疲れやすく、加入度数が強くなると、周辺のゆがみが強くなります。
- ② **新中近両用レンズ**…遠中近レンズともいわれ、パソコン・読書などを主体としながら、遠方もある程度見えるように設計されており、そのまま外出も可能ですが運転は出来ません。
- ③ **中近両用レンズ**…パソコン・読書時の視野がより広く、ゆがみも軽減しています。室内歩行は出来ませんが外出には無理があります。
- ④ **近用ワイドレンズ**…手元の活字だけではなく、1メートル位まで見やすく設計されており、パソコンのモニターも顔を近づけなくても見やすくなります。パソコンや読書その他デスクワークを長時間行う方には、最もお勧め出来るレンズです。手元用には



単焦点のいわゆる老眼鏡もありますが、35センチなど一定の距離のみにピントが合うために、読書には使えても、少し離れたモニターを見る時には顔を近づけて見る事になります。

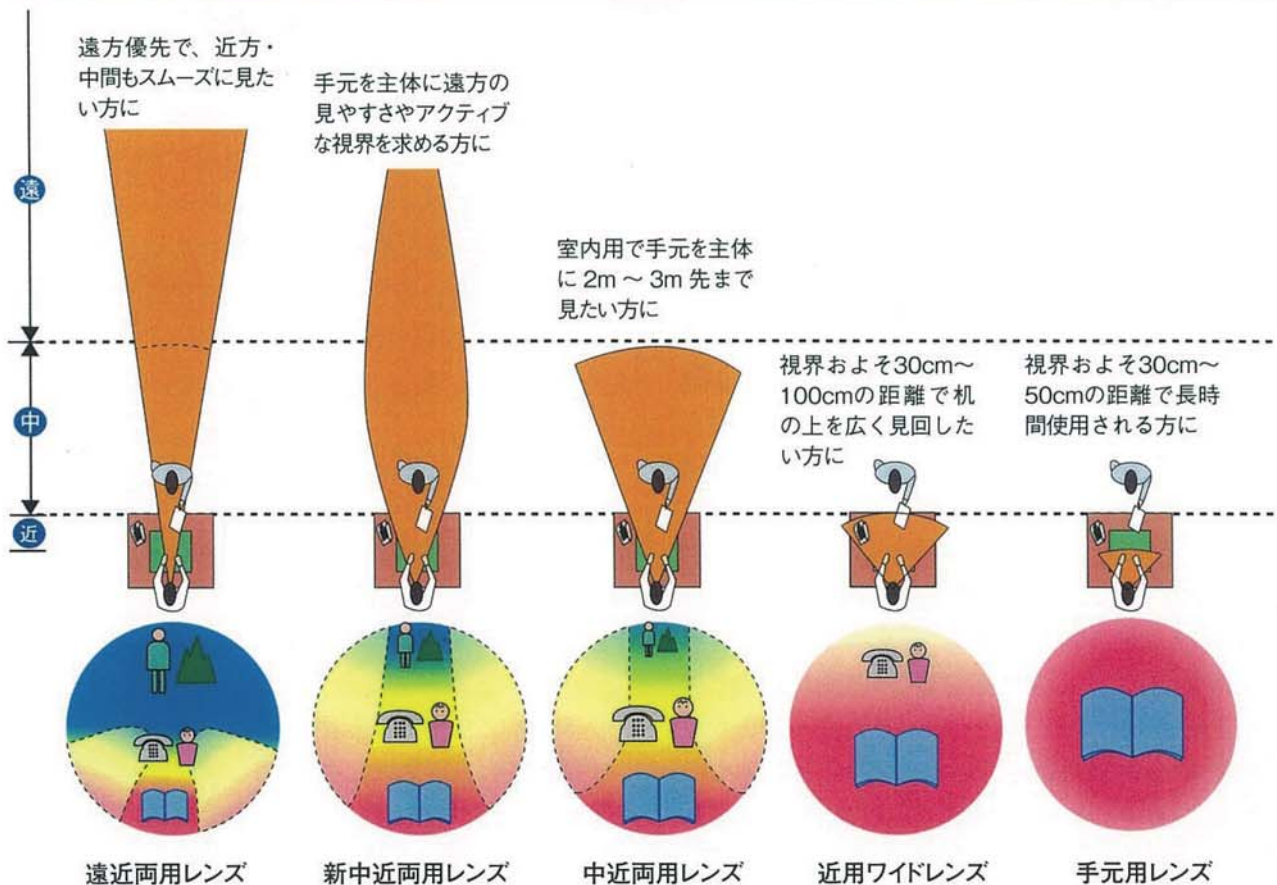
新たに遠近両用メガネの処方を受ける際には、今まで使用してきた眼鏡を当院診察時に持参しその使い勝手や、今後どのような場面で主として使いたいのかなどを医師に伝えると良いでしょう。加入度数や乱視度数の大小や、乱視軸の左右眼の違いなどで、累進レンズがどうしても使いづらい方がおられ、その場合は、二重焦点レンズの処方になる事もあります。

累進レンズを快適に使うためにはフレームの選択も重要です。特にレンズの上下径は加入度数の大小やタイプにもよりますが、通常33ミリ以上が適しています。また上手な使い方のコツとして、特に①の遠近両用タイプの場合、遠方や階段を下りる時にステップなどを見る時には、アゴを引いてレンズの上の部分を使い、本を読む時にはアゴを少しあげてレンズの下の部分で見ると見やすくなります。

遠近両用に限らず通常メガネにおいても、処方箋発行をご希望の場合はまず当院で眼科的検査の上、診察時に医師と相談される事をお勧めします。

図

タイプ別 シニアレンズの視界



ブルーライト(青色光線)カット眼鏡

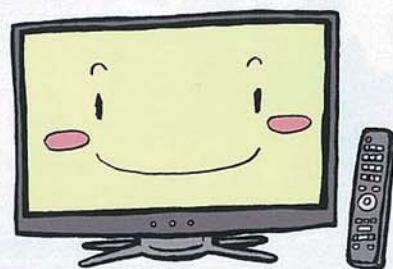
外界の光には様々な波長の光が混じっています。人の目を感じる波長域は380nm～750nmです。紫や青色として感じる380nm～500nmの波長は高エネルギー可視光線(有害青色光線)と言われ、長時間の暴露で網膜視細胞が障害されてしまいます。パソコンやTVやスマホ画面のLEDバックライトにはこの有害青色光線が含まれおり、LED照明器具からは蛍光灯や白熱灯よりも多く放射されています。

また480nm前後の波長は睡眠サイクルに必要な脳内メラトニンの分泌を抑制する覚醒作用があるために、日中浴びるのは良いのですが夕方以降に浴びると、

睡眠障害の原因にもなります。

購入にあたっては、網膜障害予防目的なら影響の強い420nm部分が、

夜間に用いる睡眠障害予防なら480nm部分が特に低減する性能のレンズかどうかを確認すると良いでしょう。全体的に大幅にカットするレンズの場合は暗くなり過ぎる事もあり、眼鏡購入時に運転可能なレンズなのかの確認も必要です。



平田眼科ご案内

- 人間ドックや一般検査で糖尿病や高血圧の疑いを指摘された方は、早めに当院で眼底の精密検査をお受けください。
- 緑内障の早期発見のため、年に1回は眼圧と眼底検査を受けましょう。
- メガネやコンタクトレンズは、眼科医による検査・処方で作ることになっております。新しく作る場合や更新される時は、当院で検査をお受けください。
- コンピューター業務などに従事されている方は、今お使いのメガネやコンタクトレンズが適正かどうか当院で検査いたします。
- 眼科及び全身疾患において、より高度な検査や手術、治療が必要な場合は、各大学病院や眼科専門病院と緊密な病診連携を行っております。
- 目の成人病や企業の眼科検診もお引き受けいたしております。

**看護師・視能訓練士
募集しております**

平田眼科ホームページアドレス
<http://www.hirataganka.com>

又は平田眼科で検索

スマホサイトも
ご利用いただけます



春日井本院 国道19号沿い・名古屋銀行向い

◎診療時間

| 曜日 | 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-------------|---|---|---|---|---|-----------------------------|
| 午前 | 8:45~11:45 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 | 15:30~18:30 | ○ | ○ | ○ | △ | ○ | ○ <small>14時~16時</small> |

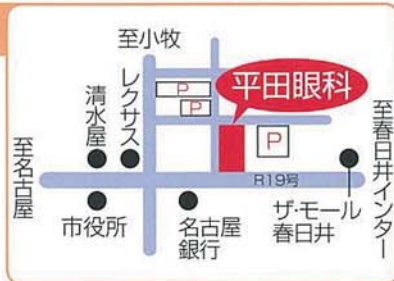
休診日●木曜午後・日曜・祝日 (土曜午後 14時~16時)

春日井市瑞穂通6-22-3

☎(0568)

84-6638

専用駐車場有



小牧平田眼科 アピタ小牧店南、小牧中学校正門前

◎診療時間

| 曜日 | 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-------------|---|---|---|---|---|-----------------------------|
| 午前 | 9:00~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 | 15:30~18:30 | ○ | ○ | △ | ○ | ○ | ○ <small>14時~16時</small> |

休診日●水曜午後・日曜・祝日 (土曜午後 14時~16時)

小牧市堀の内4-52-1

☎(0568)

74-6638

専用駐車場有

