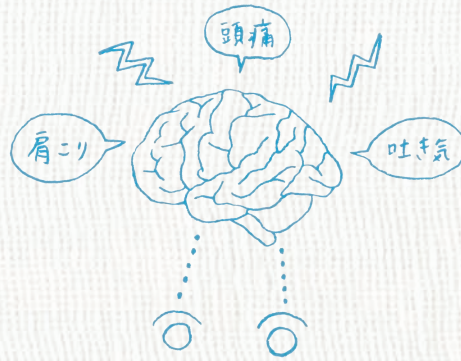


6

視力が低下したらメガネ？ コンタクトレンズ？

眼科医に相談しよう。



視力に異常があるとモノがよく見えないばかりでなく、目が疲れやすくなったり、頭痛や肩こり、吐き気など体の症状を伴う眼精疲労の原因になることがあります。はっきりしない像を修正しようとして、脳に負担がかかることもあります。集中

力や持続力が落ちて勉強や仕事の能率が下がってしまうことも多いと言われています。視力の低下は、単純にメガネやコンタクトレンズで矯正できない眼の病気が原因となっている場合もあるので、視力の低下を感じたらできるだけ早く眼科医に相談することが大切です。

近視や遠視、乱視、老眼などの視力低下は、度数の合ったメガネやコンタクトレンズを使うことで目に負担をかけることなくピントが合うようになります。ただし、レンズの選定や、メガネかコンタクトレンズかの選択には専門的な知識と高度な技術が必要となります。また、視力はいつの間にか低下していることがあり、気付かないうちにメガネやコンタクトレンズが合わなくなって眼精疲労を引き起こすことがあるので、定期的に眼科を受診しましょう。そのほか、目の病気は初期症状があまりないこともあるので、定期的に眼科を受診することは目の病気の予防や早期発見にも役立ちます。

