

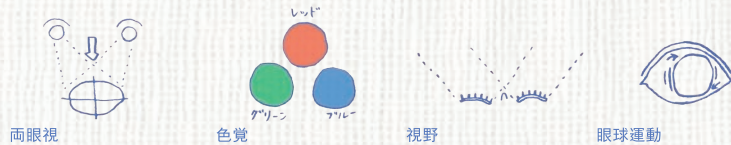
2

目のチェックは視力だけでいいの？

視力のほかにも、さまざまな目の機能をチェックしましょう。

今日本では視力を補うためにメガネやコンタクトレンズを利用している人は7割をこえているそうです。みなさんは、自分の目がしっかり見えているかどうか、どんなところに課題があるのか、ちゃんと調べたことはありますか？

近視や乱視などは誰でも検査をうけたことがあると思いますが、目のはたらきはそれだけではありません。ひとつのモノを両目でしっかり見ているか(両眼視)、色を正しく見分けることができるか(色覚)、広い範囲を見ることができるか(視野)、眼球を正しく動かすことができるか(眼球運動)など、いろいろな目のはたらきをチェックしてみる必要があるんです。



見る機能のどこかにトラブルが起こると、モノが見えにくくなるばかりではありません。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となることがあるので注意が必要です。例えば、眼精疲労は長時間のテレビゲームなどで起こると言われますが、両眼視のわずかな「ずれ」が原因となることもあります。右目と左目が見ている部分が上下や内外にずれていると、ずれた画像が網膜に映ります。画像を修正するために脳に負担がかかって眼精疲労の原因になるんですね。両眼視のずれは脳で修正されてしまうので、自分ではわからないことも多いのです。

