

Wellness Care

視力やフレームだけじゃない！ 正しいメガネの選び方。

メガネが合わず眼精疲労を起こすと、頭痛や肩こりなど不調の原因になることも。初めての人はもちろん、作り直しを考えている人にもぜひ知っておいてほしいポイントについて、約30年のキャリアを持つメガネづくりのスペシャリストに話を聞きました。

※掲載店舗の営業時間や定休日などは、予告なく変更される場合がありますので、ご了承ください。

まず大切なのは、**カウンセリングと測定**。

ぴったりのメガネを作るには、使用目的をしっかりと伝えることが大切。運転、読書、楽器演奏など具体的に話しましょう。パソコンでもデスクトップかノートかで画面との距離や目線の方向が異なるため、レンズの種類や度の合わせ方が変わります。今の状況で困っていることを掘り下げてカウンセリングし、求めているメガネに近づけます。また、初めてメガネを作る際は事前に眼科を受診して、目の状態を確認しておきましょう。そのうえで機械での高精度な測定に進みます。質問にはリラックスして答えるのがコツです。



教えてくれたのは

神戸阪急 メガネサロン 東京メガネ

全国に22店舗を展開する、創業139年の老舗メガネ店。専門的な知識と技能を有するスタッフがきめ細かく対応し、「長く、快適に使えるメガネ」を提供している。様々な「聴こえ」の悩みに応える補聴器の取り扱いも。また定期的に視力や聴力に関する参加型イベントを開催。



店長 安友栄太郎さん

10:00～20:00 / 不定休(神戸阪急に準じる)

☎ 078・251・8118

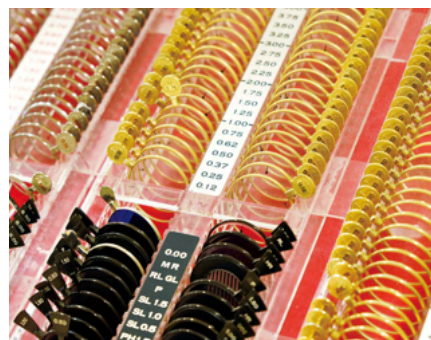
📍 阪神神戸三宮駅または阪急神戸三宮駅下車すぐ

📍 神戸市中央区小野柄通8-1-8(神戸阪急 本館8階)

使うシーンと自分の目に合った**レンズ**を選ぼう。

レンズには主に2種類あり、ひとつはピントが1カ所だけの「単焦点レンズ」。近視、遠視、乱視などの補正に使われます。もうひとつは上から下まで度数を徐々に変えて、遠くから手元までまんべんなく見えるように設計された「累進屈折力レンズ」。遠くから近くへとピントを合わせていく目の調節機能が衰えた、いわゆる「老眼」の補正に適しています。

実はこのピント調節機能の低下は、30代から始まります。「まだまだ先のこと」と思わず、しっかり測定して、自分の目に最適なレンズを選びましょう。一口に「累進」と言っても、全体的に見えるようにするのか、部屋や事務所などある程度限られた広さの中で使うのか、デスクワークで楽に作業できるようにするのかなど、用途によってレンズの設計は異なります。アドバイスを受けながら、様々なレンズを試してみることが大切です。



顔の形と目の位置に**合わせよう**。

メガネの性能を正しく発揮させるうえで欠かせないのが、フィッティング。レンズの仕様に適した距離や角度を定めて、メガネの各パーツの位置を調整し、顔の形に合わせます。目とレンズの位置が正確でないと、視線がずれてレンズのピントと合わないために見づらさを感じたり、眼精疲労の原因になったりすることも。日常使いをする中でフレームが微妙に変形してしまうことがあるので、月に一度くらいはお店に足を運んでチェック＆調整してもらうのがベストです。

フィッティングでのチェックポイント

- 目に対して、メガネのレンズが正しい距離と角度に保たれているか。
- 掛けていて心地良く、痛みやずれなどの不快感がないか。
- よく似合い、掛け位置が曲がったりゆがんだりしないように保たれているか。

ブリッジ

目とレンズの距離や視線、顔の形などに合わせて角度を調整する。正面やサイドから見て、ねじれやゆがみがないかなどを確認。

テンプル(ツル)

フィット感が決まるパーツ。開きが適切な幅でないと、こめかみが痛んだり、メガネがずり落ちたりする。最近はバネ性を持たせた調整フリータイプも。



鼻あて(パッド)

顔面でのメガネの位置を調整する非常に重要なパーツ。鼻に乗せるだけの固定式と調整できる可動式がある。固定式の場合は特にチェックを入念に。

モダン(先セル)

耳に掛ける部分なので、曲げ位置が耳に沿っていないとメガネが落ちたり、浮いたりする原因に。