

初めての 遠近両用メガネ

vol.7
MEGANE ICHIBA

FREE

その歴史から
最新の設計技術まで
よくわかる
「遠近両用レンズ」
きほんの(き)

使い心地は？
選び方のコツは？
もっと知りたい！
「遠近両用メガネ」の
ギモン

眼科医・
西之原先生が解説
目の疲れをとる
ツボ

目に良い
SOUP

できるだけ早いタイミングがおすすめ！
こんなことが多くなったら
「遠近両用メガネ」

安心して購入するために
知っておきたい
「遠近両用メガネ」購入まで
5ステップ



手元が
見えづらくなった



スマートフォンや手元の本、書類などの文字がぼやけて見えづらい。スマートフォンの画面を拡大して見るが増えた。

今使っているメガネでは
十分に見えなくなってきた



これまで使っていた遠く用のメガネで近くの文字が読みづらくなった。メガネをかけていると手元がぼやけるので、外したほうが見やすい。



夕方になると
目が疲れる



夕方になると目に疲れを感じるようになった。目がしょぼしょぼしたり、見えにくくなる。目の疲れから、軽い肩こりや頭痛を感じることも。



メガネのかけ外しが
面倒になった



手元がよく見えるようにと老眼鏡を作ったが、遠くを見るためにその都度、メガネを外す必要があり、煩わしく感じるように。

できるだけ早いタイミングが おすすめ！ こんなことが多くなったら 「遠近両用メガネ」

近頃の細かなものが見えづらくなる「老眼」は、加齢に伴い誰もが感じる症状で、40代半ば頃からみられます。チェック項目のような見え方の違和感を感じ「老眼かな？」と思ったら、「遠近両用メガネ」を検討するタイミング。
「遠近両用メガネ」は、1本で近くと遠くの見えづらさを解消できるマルチフォーカルなメガネ。スムーズに「遠近両用メガネ」に慣れるためには、老眼の度合いが軽い、早いタイミングでの使用がおすすめです。

まずは、
あなたに当てはまる項目を
チェックしましょう。



暗いところだと
色がわかりにくい



薄暗いところで、本や新聞、スマートフォンなどの文字が見えづらく感じる。または、暗いところだと色がわかりにくい。



その歴史から最新の設計技術まで

よくわかる「遠近両用レンズ」 きほんのき

よく耳にするけれど、意外と知らない「遠近両用レンズ」。
その歴史や仕組みをわかりやすく解説します。

遠近両用レンズとは？

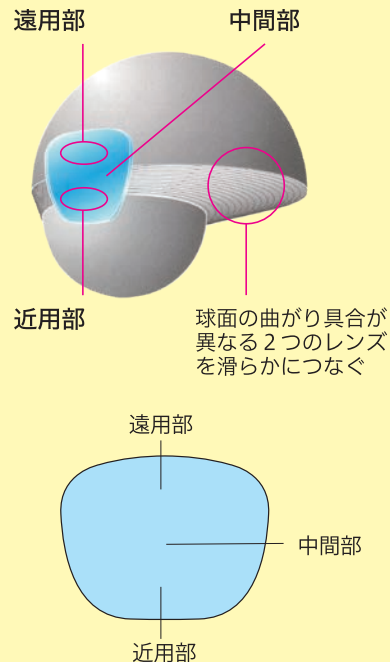
1つのメガネで近くから遠くまで見えるように視力を補正する「遠近両用メガネ」。そのレンズの起源である「二重焦点レンズ」(下図参照)が生まれたのは、1770年代です。当初は遠用・近用それぞれの単焦点レンズをフレームにはめ込んだものでした。その後、1959年に遠用部と近用部が滑らかに続く境目のない「遠近両用レンズ」が発売されました。この画期的なレンズの発売以来、より揺れや歪みが少ない「遠近両用レンズ」の開発が進んでおり、現在では9割以上が境目のないタイプになっています。

遠近両用レンズの
仕組みを知ろう

遠用・近用2つのレンズを組み合わせただけの「二重焦点レンズ」では、その中間にあるものをどのように見るのかという問題が残ります。そこで開発されたのが境目のない「遠近両用レンズ」です。下のイラストのように、球面の曲がり具合が異なる2つのレンズを滑らかな形状のレンズでつないだものと考えるとわかりやすいかもしれません。

このような仕組みにより「遠近両用レンズ」は、遠くを見るレンズの上の方から(下の方)に行くにしたがって(中間を見る)ところ、近くを見ると、滑らかに度数が変わっているのです。

遠近両用レンズの
イメージ



二重焦点レンズの
イメージ



1959年

世界初の累進レンズ誕生



世界初の累進焦点を備えた境目のない遠近両用レンズを発明したフランスのベルナル・メトナース博士(1926-2021年)。

Photo/Getty Images

1770年代

二重焦点レンズの発明



米国のベンジャミン・フランクリンが、遠用・近用それぞれの単焦点レンズをカットして枠入れた二重焦点レンズを開発。

Q3 慣れるまで
どれくらいかかりますか？

A
個人差はありますが遠近両用メガネはかけ始める年齢が早ければ早いほど慣れやすいです。かけ始めてから約一週間ほどで自然に使用いただける方がほとんどです。



Q4 レンズ選びの
コツは？



A
メガネ店のスタッフにご自身の見え方で困っていることや要望を伝えることです。視力測定後、テストレンズをかけて遠くや近くの見え方を確認しながら、最適なレンズを案内してくれます。

Q5 車の運転時にも
安心して使えますか？



A
使用できます。ただし「遠近両用メガネ」の見え方に慣れてから運転することをおすすめします。

使い心地は？

選び方の
コツは？

もっと知りたい！ 「遠近両用メガネ」のギモン

「遠近両用メガネ」に関する疑問にお答えします。

Q2 老眼鏡とは
何が違うの？



A
老眼鏡は近くだけにピントが合うよう作られているので、かけたままでは遠くがぼやけて見えます。それに対して「遠近両用メガネ」は、かけ外しをすることなく、近くも遠くも見ることができます。

「使ってみたいけれど、いつ購入すればいいかわからない」「知り合いが使い心地がよくないと言っていたから、作るのをためらっている」など、「遠近両用メガネ」についての疑問や不安はさまざま。特徴やメリットを理解して、ご自身に合った「遠近両用メガネ」を選びましょう！

Q1 使い始める
タイミングは？

A
P.2~3のチェックリストで「老眼かな？」と感じたら、使用を検討しましょう。年齢を重ねるほどかけたときの違和感が大きくなる傾向があるので、早いタイミングで使うのがおすすめです。

2

ヒアリング&視力測定

遠近両用メガネをより快適に使用いただけるように、現在の見え方や視力に関するお悩み、お困りごとなどをお聞きしています。視力測定では、遠く、近くの視力など細かく確認し、使用するレンズの度数を決めていきます。また、生活に近い環境で見え方を体験いただき、使用しやすい見え方の度数を一緒に確認していきます。眼科の処方箋をお持ちの場合は、その処方箋にあわせて遠近両用メガネをお作りすることもできます。



3

プレフィッティングと アイポイントの確認

フレーム選びとヒアリング、視力測定を終えたら、お客様のお顔に合わせるプレフィッティングと言われる調整を行います。実際にお顔にメガネをかける位置に合わせてレンズにアイポイント(=黒目の位置)を記します。遠近両用レンズの遠く用の度数が入る位置とこのアイポイントを合わせることが、見た目も含め、使いやすい遠近両用メガネを作るうえで最も大切です。



安心して購入するために知っておきたい
「遠近両用メガネ」購入まで 

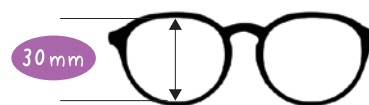
5 ステップ

1枚のレンズに遠く用と近く用の度数が存在する「遠近両用レンズ」は、わずかなズレでも見え方が大きく変化するため、フィッティングが重要。

1人ひとりに合わせてオーダーメイドで作ること、
「遠近両用メガネ」が初めての方でもストレスなく使うことができます。

1

フレーム選び



「遠近両用レンズ」は、1枚のレンズに遠く用、近く用の度数が入るため、レンズ部分の縦幅は30mm以上あるものを選びます。セルフレームでも、メタルフレームでも、この30mmの縦幅があれば、どちらでも大丈夫です。鼻パッドの部分が調整できるタイプのほうが、お顔に合わせやすくなるため、初めて遠近両用メガネをかける方にはおすすめです。



監修 西之原美樹先生

アイリスター麻布クリニック院長。
東京大学附属病院で研修後、東京
通信病院の勤務などを経て、2004
年に開業。

眼科医・西之原先生が解説

目の疲れをとるツボ

目がかすむ、しょぼしょぼするなど疲れを感じたら、
ツボを押してセルフケアしましょう。

いんどろ
印堂

眉と眉の中央

さんちく
攢竹

眉の内側の端

たいよう
太陽

眉の外端と外目尻の間の
くぼんだところ

しはく
四白

瞳の真ん中から
指幅2本分下のところ

せいめい
睛明

目頭と鼻の付け根の間

日常生活でできる
セルフケア

近年はパソコンやスマートフォンを使うことが増え、目の使いすぎから疲れ目になるケースも多く見られます。疲れ目は頭痛や肩こりにつながることもあるので、早めのケアがおすすめです。

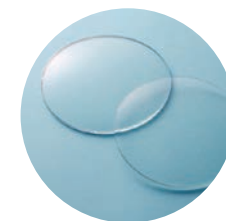
目のまわりのツボを押すときは、指の腹でゆっくりと押しましょう。1つのツボに対して3、4回ほど、痛気持ち良いくらいの強さで押します。押す指はどの指でもOK。ツボ押し用の棒など、市販のグッズを使っても良いですよ。



4

レンズの発注、
フレームに合わせてレンズ加工

遠近両用レンズはオーダーメイドで作られるため、お客様に合わせた度数をレンズメーカーに発注し、約1週間ほどでお店に到着します。アイポイントの位置がずれないように1枚1枚丁寧に加工し、フレームにレンズを入れていきます。



5

仕上がり確認、お渡し

最終フィッティングを行います。実際に出来上がったメガネをかけていただき、遠くの見え方、近くの見え方など、違和感がないか確認をしたうえで、お渡しいたします。





黒豆入りミネストローネスープ

山口先生
からの
一言

黒豆には活性酸素を減らして血管の老化や血流の悪化を防ぐ
アントシアニン、メラノイジンが入っております。

また視神経などで働く神経伝達物質の材料になるレシチンや、
過酸化脂質の発生を抑え動脈硬化を防ぐ大豆サポニンも含まれています。

材料（2人分）

黒豆 …………… 大さじ 3
玉ねぎ …………… ¼個
サーモン …………… 100g
パプリカ（黄色） …………… ½個
オリーブオイル …………… 大さじ 2
ホールトマト（カットタイプ） …… 100g
水 …………… 300ml
塩 …………… 小さじ¼
胡椒 …………… 適量
パセリ（みじん切り） …………… 適宜

作り方

- 1 黒豆はかぶるくらいの水に浸して一晩おき、たっぷりの水とともに火にかける。沸騰したらあくを取り、ふつふつと沸くぐらいの火加減で3～4時間、やわらかくなるまで茹でる。そのまま冷まして水けをきる。
- 2 玉ねぎ、パプリカ、サーモンは7～8mm角に切る。
- 3 オリーブオイルで玉ねぎを炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、パプリカを加えて炒め、最後にサーモンを加えて炒める。
- 4 水を加えて煮立て、あくを取る。ホールトマト、黒豆を加えて軽く煮込み、塩、胡椒で味を調える。
- 5 皿に盛ってからパセリを散らす。

＊黒豆の下茹では圧力鍋でもできます。たっぷりの水に加えて火にかけ、沸騰してきたらあくを取り、蓋をして高压で30分ほど。そのまま冷ましてから水けをぎります。

ちょっとひと工夫

チリペッパー

チリペッパーや一味唐辛子をプラス。
ピリッとした辛味で味にメリハリがつけます。
辛いのが苦手な方は
オリーブオイルをひとたらししても。



やまぐち こうぞう 回生眼科院長。自治医科大卒。患者さんの健康を生涯にわたって守るパートナーとして、眼科一般診療および東洋医学的予防と体質改善のための食事指導を行う。