

# 自然視力回復法の実験的検証

## 目次

1. はじめに
2. 背景
3. 方法論
  - ・ 初期報告
  - ・ その後の報告
4. 結果
  - ・ 近視と乱視の軽減
  - ・ 眼鏡の調整と方法論
5. 実践的なアドバイス
6. 根本的な理由と理論的含意
7. 結論
8. 今後の展望
9. 参考文献
10. 引用

---

## はじめに

本論文では、Todd Becker（2014 年）と Yin Wang（2022 年）の研究に着想を得た自然視力回復法の有効性を検証する実験結果を報告します。Becker が提案した方法は、実際の処方度数よりも低い近視用眼鏡を装着し、時間の経過とともに近視の度数を減らすことを目的としています。Yin Wang のより最近の研究は、Becker の基礎を基盤とし、このアプローチの背後にある生物学的メカニズムについての洞察を提供しています。私が 1 年間にわたって実施した個人的な実験を通じて、近視と乱視の両方に顕著な改善が見られました。本論文では、実験のプロセス、結果、および結論を概説します。

---

## 背景

近視、または近眼として知られる状態は、世界的に増加傾向にある一般的な症状です。その原因は多岐にわたり、遺伝的要素と環境的要素の両方が関与しています。特に、長時間の近業（例：読書、スクリーンタイム）を特徴とする現代のライフスタイルが、近視の増加に関連しているとされています。2014年に初めて紹介されたTodd Beckerの方法によると、近視は矯正レンズの強度を徐々に減らすことで逆転させることができ、それにより目の筋肉が自然な形状を取り戻すよう促すことができます。

さらに、Yin Wang氏は2022年の研究で、レンズ調整とアクティブフォーカシングを通じて近視を逆転させる方法をさらに探求しました。彼はBeckerの理論を基に、矯正レンズの強度を下げることで眼筋のリラックスと再形成を促進し、最終的に視力の改善につながるメカニズムを提案しました。Wang氏の研究は、このプロセスに関連する生物学的変化についての理解を深めるものでした。

2014年のAncestral Health Symposiumで発表された「近視：現代の、しかし可逆的な疾患」と題された記事は、近視が可逆的な状態であることを強調しました。この理論によると、近視は2つの段階で進行します：(1) 近くの作業がレンズの痙攣（偽近視）を引き起こし、(2) マイナスレンズを使用して一時的に視力を矯正することで、眼球が伸長し、さらに近視が進むというものです。このアクティブフォーカスと徐々にレンズを減らしていく方法は、時間をかけて近視の進行を逆転させる方法として有望視されています。

この実験は、2022年3月に開始し、レンズの処方度数を徐々に減らすことで近視を軽減する効果を検証するものです。実験期間中、近視と乱視の度数の変化を注意深く記録し、この方法の有効性を評価しました。

---

## 方法論

**初期報告** 以下の表は、2022年3月5日に測定された近視と乱視の数値を示しています：

日付	左目の近視 (°)	左目の乱視 (°)	右目の近視 (°)	右目の乱視 (°)
2022.03.05	350	225	575	175

**その後のレポート** 以下の表は、2022年11月13日と2023年4月20日の私の近視と乱視の測定値をそれぞれ示しています：

日付	左目の近視 (°)	左目の乱視 (°)	右目の近視 (°)	右目の乱視 (°)
2022.11.13	325	200	550	175
2023.04.20	300	125	500	125

## 結果

**近視と乱視の軽減** 実験の過程で、以下のような大幅な改善が観察されました：

- ・ 左目の近視が 350 度から 300 度に減少（50 度減少）。
- ・ 右目の近視が 575 度から 500 度に減少（75 度減少）。
- ・ 両目の乱視が改善し、左目の乱視が 225 度から 125 度に、右目の乱視が 175 度から 125 度に減少しました。

これらの結果は予想外であり、非常に励みになるもので、自然な視力回復方法が顕著な効果を持つことを確認しました。

**眼鏡の調整と方法論** 結果をより深く理解するため、実験期間中の眼鏡の変更を注意深く記録しました。2022 年 11 月、Todd Becker の方法に従い、処方された近視度数より 150 度低い新しい眼鏡に切り替えました。

以下は、2022 年 11 月 13 日時点での私の視力と眼鏡の処方箋の比較です：

項目	左目の近視度数 (°)	左目の乱視度数 (°)	右目の近視度数 (°)	右目の乱視度数 (°)
私の視力	325	200	550	175
私がかけていた眼鏡	225	200	450	175

近視と乱視の減少により、その後 6 か月間にわたってさらなる改善が見られました。2023 年 4 月 20 日、更新された私の処方箋は以下の通りでした：

項目	左目の近視 (°)	左目の乱視 (°)	右目の近視 (°)	右目の乱視 (°)
私の視力	300	125	500	125
私がかけていた眼鏡	175	200	400	175

これは、近視の減少が時間とともに持続することを示しており、矯正レンズの強度を徐々に減らすことが視力の改善を促進するという考えを支持しています。

---

## 実践的なヒント

自然な視力回復法を試してみたい方のために、私の経験に基づいた実践的なアドバイスをいくつか紹介します：

1. 初期の不快感: 初めて度数を下げたメガネ（例えば 150 度低いもの）に切り替えたとき、特に遠くのものがはっきり見えないことに起因する不快感を感じる場合があります。しかし、目はすぐに適応し、その不快感は通常数日以内に軽減します。
  2. 処方度数を抑えた眼鏡への適応：時間が経つにつれて、近見用に処方度数を抑えた眼鏡をかけることに慣れ、仕事、勉強、モバイルデバイスの使用などの日常活動に支障をきたすことはなくなります。
  3. 眼鏡と活動：運転、講義の受講、映画鑑賞などの活動では、眼鏡の度数を少し高く調整することを検討しても良いでしょう。しかし、パソコンやスマートフォンの使用など日常的な作業では、度数を下げた眼鏡で十分です。
- 

## 根本的な理由と理論的含意

この方法が成功する根本的な理由は複雑で、現在も研究が進められています。Todd Becker の記事によると、眼鏡の処方を減らすことで、目の筋肉が自然でリラックスした状態に適応するよう促されるそうです。科学的なメカニズムを完全に理解してはおりませんが、近視や乱視の改善が観察されていることから、この方法が一部の場合に有効であることが示唆されています。

興味深いことに、私の実験では、左右の目の回復率が異なることが明らかになりました。近視の度合いが高かった右目の方が回復が早いようで、これはおそらく目の筋肉の歪みがより大きかったためと考えられます。この回復パターンは、機械学習の概念と一致しています。機械学習では、システム（この場合は目の筋肉）が最初は急速に改善し、その後時間とともに頭打ちになることが知られています。

---

## 結論

この1年間の実験結果は、自然な視力回復法が近視や乱視を軽減するための有望なアプローチであることを示唆しています。私自身の経験からも、度数を下げたメガネをかけることで視力が徐々に改善されることが確認できました。この方法の背後にあるメカニズムを完全に理解するためにはさらなる研究が必要ですが、これまでの結果は非常に励みになるものです。

## 将来の展望

今後も視力をモニタリングし、さらなる報告を提供していく予定です。現在の傾向に基づくと、左目は3年以内に完全に回復し、右目も引き続き改善する可能性があるかと予想しています。

---

## 参考文献

1. Becker, Todd. (2014). 「近視：現代の、しかし可逆的な病気」 Todd Becker のブログ。
2. Wang, Yin. (2022). 「自然な視力回復法」 Yin Wang のブログ。

---

## 引用

Li, Zhiwei. (2023 年 6 月). 自然視力回復法の実験的検証. Zhiwei のブログ. <http://lzwjava.github.io/vision-restoration-en>.

```
@article{li2023visionverification,  
  title   = "自然視力回復法の実験的検証",  
  author  = "Li, Zhiwei",  
  journal = "lzwjava.github.io",  
  year    = "2023",  
  month   = "6 月",  
  url     = "http://lzwjava.github.io/vision-restoration-en"  
}
```