

# 自然な視力回復の進捗

最終更新日: 2024 年 11 月 28 日

## 私の視力処方履歴

### 整数形式

日付 | 左眼近視 | 左眼乱視 | 右眼近視 | 右眼乱視 | 矯正視力 2022.03.05 | 350 | 225 | 575 | 175 | 1.0  
2022.11.13 | 325 | 200 | 550 | 175 | 0.9 2023.04.20 | 300 | 125 | 500 | 125 | 1.0 2024.01.07 | 300 | 100 | 475 |  
125 | 0.9 2024.11.28 | 250 | 100 | 425 | 125 | 0.9

### 10 進数フォーマット

日付 | 左目近視 | 左目乱視 | 右目近視 | 右目乱視 | 矯正視力 2022.03.05 | -3.50 | -2.25 | -5.75 | -1.75 | 1.0  
2022.11.13 | -3.25 | -2.00 | -5.50 | -1.75 | 0.9 2023.04.20 | -3.00 | -1.25 | -5.00 | -1.25 | 1.0 2024.01.07 | -3.00 |  
-1.00 | -4.75 | -1.25 | 0.9 2024.11.28 | -2.50 | -1.00 | -4.25 | -1.25 | 0.9