

## 自然な視力回復のヒント

- 人々が視力を悪化させる理由は、ほとんどの時間をスマートフォン、コンピュータ、または本を見るために完全な処方眼鏡（5m離れた黒板をはっきり見えるようにするもの）を使用しているからです。これにより、眼球が変形してしまいます。
- 150-200度の度数を下げたメガネを数日間使用すると、元のフル度数メガネには戻りたくなりません。後者は非常に不快に感じるようになります。
- 近視を理解することが鍵です - 近視は遺伝や光の曝露だけでなく、目の筋肉の変化によって引き起こされます。
- 最も重要な原則は「かろうじてクリア」であること - 無理なく物事がかろうじてクリアに見えるメガネをかけることです。
- コンピュータやスマートフォンの使用時には、150〜200度の削減が効果的です。
- 運転や完璧な視力を必要とする重要な作業のためには、より強い度数の眼鏡を用意しておきましょう。
- 進捗は遅いと予想してください - 3ヶ月ごとに約25度の減少が良いとされています。
- 完璧な明確さを目指さないでください。少しぼやけた視界は、改善プロセスの一部です。
- 簡易的な評価には、以下の式を使用します：近視度数 = 100 / 明視距離（メートル単位）。
- 無理に鮮明に見ようとせず、自然に目が慣れるのを待ちましょう。
- 目の仕組みを学ぶ - 外眼筋がどのように働くかを理解することで、より良い視力の選択ができるようになります。
- 近視はメガネをかける必要があり、バスケットボールをしたり帽子をかぶったりする際に面倒です。メガネがスペースを取るため、帽子が肌をより多く覆って暖かさを提供することができません。メガネを忘れると視力にも影響します。
- 近視を改善するには年を取りすぎている、または面倒だと感じる人もいますが、将来の世代が同じ課題に直面しないよう、行動を起こすことが重要です。
- 改善プロセスには時間がかかります - 何年もかけて進行した近視は、改善にも時間がかかります。
- 重要なのは、ほとんどの場合、私たちの目は見たい対象をはっきりと見ることができるということです。もし対象を約10cm遠ざけると、ぼやけて見えるようになります。これは、私たちが目を正しく使っていることを示しています。

- 私たちはほとんどの時間をスマートフォンやコンピュータを使って過ごすため、目を正しく使うために眼鏡の度数を下げる必要があります。
- 老眼鏡の場合を考えてみましょう。年を取ると、目の筋肉は近視とは逆の方向に形状が変化します。老眼鏡に用いられる原理を近視用レンズに適用することができます。
- 私は多焦点累進レンズをお勧めします。あなたの処方箋に基づいて、正しい視力が0.9と仮定すると、近見用の追加矯正として近視 +1.75 D（乱視はそのまま）、遠見用の追加矯正として近視 +1.00 D（乱視はそのまま）を提案します。