

その不調、メガネが原因かも！アイケア BOOK 第9弾

『メガネのメンテナンスで目の不調を解消！』

～メガネユーザーに知ってほしいメガネのメンテナンスについて解説～

眼鏡市場は、一人ひとりに最適なメガネを提案するアイケアの一環として、目に関する正しい情報をお客様へお届けする事を目的とし、眼科医（アイリスター麻布クリニック院長 西之原美樹）監修のもと、分かりやすい表現で、子どもから大人まで親しめる本を数多く出版する小学館が運営する「小学館ライフスタイル・ブランドスタジオ」と共同でアイケア BOOK を製作しています。

メガネのメンテナンスで
目の不調を解消！

メガネのズレ、
レンズの汚れ……

最近、メガネの調子が悪いように
思うのはこれが原因

目に良い
SOUP

正しい
レンズクリーニングの
方法を知ろう

ここに負担が！
メガネのパーツと
その役割を
詳しく解説

目だけでなく体全体に悪影響も!? 西之原美樹先生が解説

メガネのメンテナンスとアイケア

こんなに深い関わりが！

**体調が悪い……
メガネが原因？**

調子が悪くなったメガネを使い続けることで目や体にも影響を及ぼすことをご存じですか？

メガネは適正な度数はもちろんですけど、フィッティングなどの細かな調整によってはじめて正しく見ることが出来るものです。よって、わざとずらして掛けたり、メガネが緩んだりすると、レンズの位置が変わり見え方の質は低下します。汚れやキズがついたレンズを使用しても同様です。

問題があるメガネを使うと、目のかすみや疲れの症状が表れます。ひどい場合には、頭痛や肩こり、めまいなど、体全体の症状に表れることもあります。メガネを掛けるのがつらいという訴えの原因が、わずか数ミリのズレからきていたという症例もあるほどです。

メガネが合わない状態が長く続くと、目の見る力が下がってきます。正しく使われない視神経は衰え、視力が下がり、やがてメガネを掛けても十分に見えなくなってしまうのです。

**目とレンズを
合わせて快適に**

メガネは使う目的に合わせて作られます。クルマの運転のため「パソコンをうまく見たい」といった場合は、

●目とレンズの正しい位置
まず重要なのは「瞳孔間距離」(右)。人によって異なるのできちんと測ってメガネを作ります。また、角膜とレンズの間隔(左)は12ミリ。ごく小さなズレも、目と体の健康に影響します。

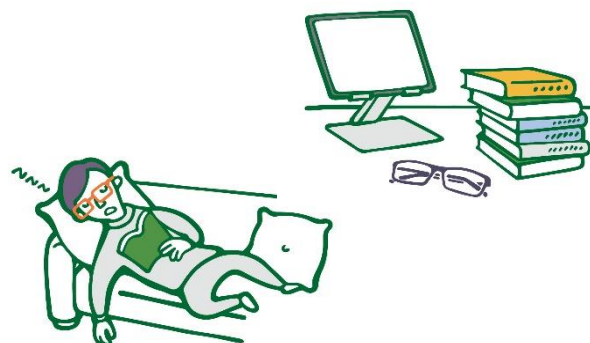
第9弾となる今回は、眼科医によるメガネのメンテナンスとアイケアの解説や、メンテナンスに関するQ&A、正しいクリーニング方法や自宅で出来るメンテナンスの紹介、眼鏡店でを行うメンテナンス内容など、メガネ愛用者に知っていただきたい情報を掲載した『メガネのメンテナンスで目の不調を解消！』を発行。全国の眼鏡市場店舗にて希望者へ無料配布を開始しました。

最近、メガネの調子が悪いように思うのは これが原因

誤ってメガネを踏んでしまった、落としてレンズが欠けてしまった——。そんな明らかに修理や部品の交換が必要なアクシデントではなくても、メガネも調子が悪くなることがあります。

それは普段のなにげない動作や習慣。知らず知らずのうちにやってしまうメガネの扱い方が原因で意外な不具合が生じてしまいます。皆さんはいくつ心当たりがありますか？

- 片手で掛け外しすることが多い
- 外した時、そのまま机の上などに置いている
- レンズが汚れたので服で拭いた
- 使わないときは胸ポケットに入れている
- 頭の上のにのせていることが多い
- 濡れたメガネをそのままにしてしまった
- メガネを掛けたまま寝てしまった



『メガネのメンテナンスで目の不調を解消！』コンテンツ紹介

1. 最近、メガネの調子が悪いように思うのは これが原因

普段のなにげない動作や習慣が原因でメガネに意外な不具合が生じてしまいます。原因となる行動とメガネへの影響、改善ポイントについて紹介しています。

2. 目だけでなく体全体にも影響が？メガネのメンテナンスとアイケアの深い関わり

メガネが合っていない場合に起こる体の不調や、目とメガネ（レンズ）の正しい位置について西之原先生に伺ってみました。

3. メガネのメンテナンスとアイケア 気になる疑問 Q&A

多少の汚れやキズがあるレンズなら掛けていても大丈夫？子どものメガネで注意することは？目の不調とメガネのメンテナンスに関する疑問を Q&A 方式で詳しく解説します。

4. ここに負担がかかります！メガネのパーツとその役割を詳しく解説

メガネのパーツとその役割、また、使い続けることで起こるパーツの消耗や劣化について定期点検の重要性を分かりやすく解説しています。

5. 軽く水洗いがポイント！正しいレンズクリーニングの方法を知ろう

間違ったレンズクリーニングは、レンズにキズをつけてしまう場合があります。正しいクリーニング方法について、イラストで分かりやすく解説しています。

6. 知っておきたい メンテナンスの基礎知識

メガネを長持ちさせるための自宅で行える簡単メンテナンスや、眼鏡店でやっているメンテナンス方法を紹介します。

7. 目に良い SOUP vol.9 「ほうれん草とトマトのスープ」

目のぼやけを改善するルテインが含まれるほうれん草と、視機能の保持と目の粘膜を正常化させてくれるリコピンが含まれるトマトを使用した「ほうれん草とトマトのスープ」のレシピを紹介。

特設サイトで冊子の電子版を公開中

目に関する正しい情報をお届けするため、店頭での冊子の配布と並行し、眼鏡市場ウェブサイト内の特設ページでは、今までに発行した冊子の電子版を無料でご覧いただけます。



特設サイト URL : <https://www.meganeichiba.jp/special/eyecare/>

会社概要

社名 株式会社メガネトップ
 所在地 静岡市葵区伝馬町 8 番地の 6
 代表者 代表取締役社長 富澤昌宏
 設立年月 1980 年 5 月
 資本金 100 百万円 (2023 年 3 月末)
 事業内容 メガネ、コンタクトレンズ、補聴器の販売、その他関連商品の販売
 店舗数 国内 1,021 店舗、海外 15 店舗 (メガネトップグループ合計、2023 年 3 月末)
 従業員数 4,773 人 (2023 年 3 月末)

コーポレートサイト <https://www.meganetop.co.jp>

眼鏡市場ウェブサイト <https://www.meganeichiba.jp>

お客様からのお問い合わせ先

株式会社メガネトップ お客様相談室 フリーコール : 0120-818-828 (受付時間 9:00~18:00)

* 「眼鏡市場」「ALOOK (アルク)」「レンズスタイル」「レンズダイレクト」は当社のグループ店舗です

<本リリースに関するお問い合わせ>

株式会社メガネトップ 経営企画室 広報グループ

担当 : 掛本

携帯 : 080-4923-7288 / E-mail : pr@meganetop.co.jp

<本リリースに関するお問い合わせ> 株式会社メガネトップ 広報 E-mail : pr@meganetop.co.jp