



遮光眼鏡を活用しましょう！

急に真夏のような暑い日がやってきましたね。少し外を歩いただけで汗が噴き出てきます。みなさん、体調はいかがでしょう？夏バテしないように、食事や睡眠、休養をしっかりとるようにしましょう！

さて、今回のクリニック通信は遮光眼鏡についてです。遮光眼鏡とはなんなのか、ぜひ知ってくださいね！

遮光眼鏡とは・・・？

遮光眼鏡は、まぶしさの原因となる380～500nmの短波長光をカットして、まぶしさをやわらげてくれる特殊カラーフィルターレンズです。まぶしさを軽減することで、見たいものと背景の明暗をはっきりさせて、コントラストを改善してくれます。



サングラスとの違い

まぶしいときにサングラスを使用している方も多いと思います。遮光眼鏡とサングラスの違いはなんでしょうか。サングラスは、まぶしさの原因となる光だけでなく明るさを感じる光も抑えてしまいます。そのため、少しくらいところでは視界が暗くなりすぎてしまいます。遮光眼鏡はまぶしさを感じる光を低減し、それ以外の必要な光はできるだけ多く取り込んでくれるので同じ色、同じ濃度のサングラスに比べて明るさを確保します。

いろいろな遮光レンズ

遮光レンズはカラーバリエーションが豊富です。まぶしさの症状に合わせて最適な色を選びましょう。

調光機能付き遮光レンズというものもあります。太陽光の量に応じてレンズカラーの濃度が自動で変化するため、屋内と屋外で眼鏡を掛け替える必要がなく快適です。まぶしさで困っている方は、ぜひ遮光眼鏡について相談してみてくださいね。



編集者より



あっというまに7月がやってきましたね。日がずいぶん長くなり、帰宅するときにまだ外が明るいとなんだか得した気分が嬉しくなります。夜更かししないように気をつけたいといけません・・・。

暑いのが苦手な私は、夏が少し憂鬱ですが夏ならではの楽しみに期待して過ごしていこうと思います！みなさんも夏バテには注意してくださいね！

スタッフブログはこちら→
少しずつ更新頑張ります！



【受付時間変更のお知らせ】

7月17日水曜日は、院長所用のため受付時間が

11時までとなります。午後は休診です。

ご迷惑をおかけしますが、どうぞよろしくお願いいたします。



院長より

蒸し暑い日が続いていますが皆様お元気でお過ごしでしょうか。今月は遮光眼鏡についてのお話でしたが、私も当院が開院する前から、晴れた日の外出時、車の運転の時には濃い色のオーバーグラス型の遮光眼鏡を使っています。夜に運転するときには薄い色の遮光眼鏡をかけていましたが、先日片方のレンズが外れてなくなってしまったので、今は遠近両用メガネをかけて運転しています。対向車のヘッドライトは薄い色でも遮光眼鏡のほうがやはりすこしまぶしさが和らぐ気がします。まぶしくてつらい症状には何かほかの原因が潜んでいることもあり、また、遮光眼鏡以外の対処方法もありますので、困っていることがございましたら、ぜひ相談してくださいね。