



眼科でも視力矯正を専門としない医師もいる。専門医に診てもらったことが大事だ、梶田医師

「見えること」ではないだろうか。しかし、それは大きな誤りだという。屈折異常の専門家、梶田眼科（東京都港区）院長の梶田雅義医師はこう指摘する。

「今の日本は視力回復が重視されていますが、矯正して遠くを見るようにすればいいというほど、私たちの目は単純ではありません。実際、遠くが見えるようになったことで苦しんでいる人は多いのです」

梶田医師の元には全国各地から患者がコンタクトレンズの不調を訴えてくる。例えば、ある30代後半の男性は、その若さで「遠近両用のコンタクトレンズを試したい」と梶田医師に相談してきた。仕事でパソコンを使うが、モニターに焦点

が定まらず、パソコンでの作業が苦痛だと訴えた。

「この方は、強い乱視があるにもかかわらず、それを考慮されず単純に強い度数のコンタクトレンズを処方されていました。そこで乱視用のレンズに替え、度数を下けたら、遠くも近くも見えるようになりました」（梶田医師）

梶田医師によると、コンタクトレンズによる不調を訴えるケースの多くは、本来の「見え方」や「ピントの合う位置」を度外視した、度の強いレンズを使い続けることで生じるという。遠くに焦点を合わせたことで近くが見えにくくなり、手元に焦点を合わせようとすると、ひどい眼精疲労に襲われたり、肩こりや頭痛の

原因になったりする。

「近視の方は、とにかく遠くを見るようにしたいと希望されますが、現代人に重要なのは自分の生活環境に合った視力です。遠くを見たいのであれば、そのときはそういうコンタクトレンズを作って装着したり、メガネをかけたほうがいいのです」（梶田医師）

**TPOに合わせて使い分ける時代**

コンタクトレンズはTPOに合った使い分けが大切で、理想のレンズ選びには、視力矯正に詳しい眼科医の正確な検査と日常生活の把握が欠かせないと、梶田医師は言う。

「ふだんデスクワークをされる方は、手元にピントが合うコンタクトレンズを付け、ドライブヤスポーツをするときは、遠くがよく見える少し度の強いレンズに替える。場合によってはコンタクトレンズの上にメガネをかける「合わせ矯正」も必要です。要は1種類ですべて済ますのではなく、オプションを用意しておいてほしいですね」

ちなみに梶田医師は150種類ほどのレンズを使い分けている。初診にかける診察時間は20〜30分。検査でわかった屈折力に、視力検査などで分かったその人の「見え方」や問診などを総合して、合うものを処方する。しかも、いくつか試してみても、患者が納得したものを見つかるというから、われわれの知っている診察とは大きく違っている。

また、これもあまり知られていないことだが、コンタクトレンズは同じ度数でもメーカーによってカーブやデザインが微妙に違う。自身の眼球に合ったレンズの選択が重要になる。

最近では、乱視矯正が可能で、ますます便利になったコンタクトレンズ。いまだに「乱視にコンタクトレンズは難しい」という眼科医もいるが、むしろ梶田医師は一部を除き乱視の矯正にはコンタクトレンズが向いていると話す。

「今後の課題は、遠近両用のコンタクトレンズの質の向上ですね。私も使っていますが、まだクセがあつて

使い勝手はよくありません。これから老視世代にあたる45歳以降が増えてきます。そのときに気軽に使えるようなコンタクトレンズが望まれます」（梶田医師）

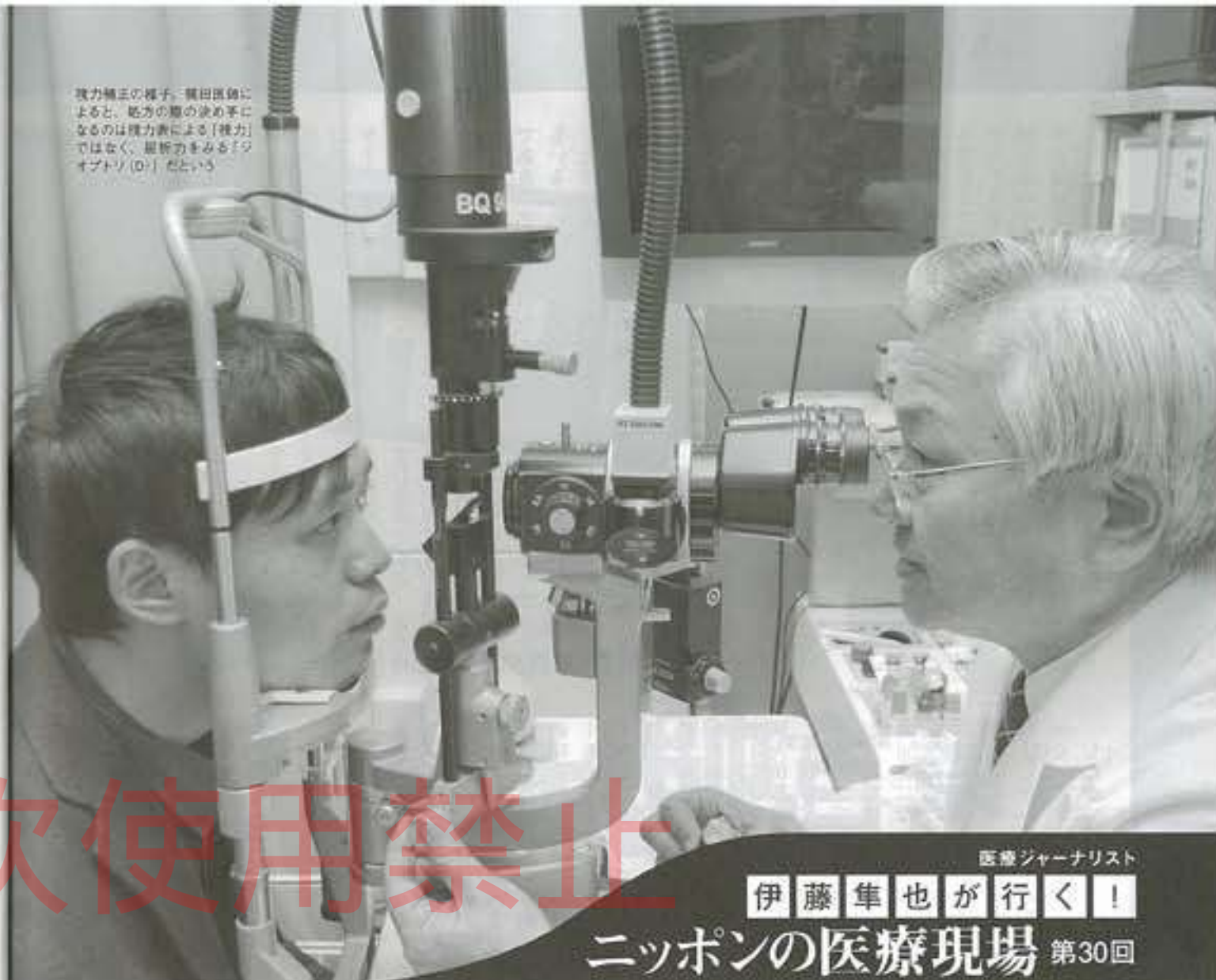
眼への情報のほとんどを視覚から得ている現代人にとって、理想の「視力」を知ることは重要だ。巷にはレンズ販売目的で開設されたような「コンタクト診療所」も存在する。アルバイト医師が十分な検査もせず、処方箋を書いているところもあるという。

言うまでもなく、視力矯正用のコンタクトレンズは立派な医療機器。後で泣きを見るのは患者であることは間違いない。目の矯正は奥が深いという事実をしっかり認識しておきたい。



海外と知られていないが、乱視矯正ができるコンタクトは30年ほど前から出ている。最近では使い勝手にも考慮した「うるおい型レンズ」もある

視力矯正の様子。梶田医師によると、処方の際の決め手になるのは視力表による「視力」ではなく、屈折力とみる「アイプトリ(D)」だという



医療ジャーナリスト  
**伊藤隼也が行く!**  
ニッポンの医療現場 第30回

## 「視力回復」で問題も！ 今さら聞けない コンタクトレンズの真実

視力矯正のツールとして、装着感や使い勝手が向上してきているコンタクトレンズ。しかし誤った選択や使い方、眼精疲労など障害を起こす例も少なくない。現代人にとって「正しい目の矯正」とは何か。コンタクトレンズの最新事情とともに取材した。

**過度な視力矯正で苦しむ人も多い**

わが国は世界的にも近視の割合が高く、近視人口は4000万人にのぼる。

近視の矯正には、レーシックなど賛否はともかくさまざまな方法があるが、多くの人が行っているのは、安全性が確立されているメガネかコンタクトレンズによる矯正だろう。なかでもコンタクトレンズを使う人は急増し、市場は10年間で4倍以上に。メガネ市場が横ばいか減少に転じているのとは対照的だ。

メガネは日常の手入れがいらず装着は楽だが、レンズと眼球と間に距離ができるため、視野などに限界がある。これに対し、コンタクトレンズは眼球に直接のついているので視野が遮られず、目だけ動かしなくてもモノがゆがんで見えることはない。安全に使うために手入れは欠かせないが、最近では手入れがいらぬ使い捨てタイプも登場している。

ところで、われわれが目を見るときに最もこだわるのは、やはり「遠くがよく