

20260925

「疲れ目・老眼対策—アイケア体験セミナー」

メガネスーパー アイケア技能検証グループ
八木正人氏、船津寛之氏、山本ひなたさん



自動屈折検査



自動屈折検査の測定結果が以下の通り
(写真の方のデータではありません。)

-----0300-----

NAME M/F

2026/ 9/25 14:31

VD=12.00mm

<R>	S	C	A	
+ 0.50	- 1.75	111	9	
+ 0.50	- 2.00	111	8	
+ 0.50	- 1.75	114	8	
<+ 0.50 - 1.75 111>				
PS 4.1				

<L>	S	C	A	
+ 0.00	- 2.25	83	8	
+ 0.00	- 2.00	85	9	
+ 0.25	- 2.00	86	8	
<+ 0.00 - 2.00 85>				
PS 3.8				

NIDEK HandyRef

「オートレフ」と呼ばれる眼科や眼鏡店での自動屈折検査の測定結果です。

この数値は現在の目のピントの傾向(近視・遠視・乱視の度数)を示しており、視力そのものの数値(1.0 など)ではありません。

📖 測定データの見方と結果の要約

右目:<R> (Right)

- S(球面度数):+0.50 → ごく軽度の遠視傾向があります。
- C(乱視度数):-1.75 → 中等度の乱視があります。
- A(乱視軸):111 → 乱視の角度(方向)です。

左目:<L> (Left)

- S(球面度数):0.00 ~ +0.25 → 正視(およそニュートラル)またはごくわずかな遠視傾向です。
- C(乱視度数):-2.25 → やや強めの乱視があります。
- A(乱視軸):85 → 乱視の角度(方向)です。

🔍 各項目の詳しい解説

- S(SPH / 球面度数)
遠くを見るときに必要な「近視」または「遠視」の度数を表します。
 - 「+(プラス)」:遠視(遠くを見る際にもピント調節が必要な状態)
 - 「-(マイナス)」:近視(近くにピントが合い、遠くがボヤける状態)
 - あなたの数値は「+0.50」や「0.00」なので、遠視や近視の度合いはほとんどありません。
- C(CYL / 乱視度数)
光が1点に集まらず、ブレて見えてしまう「乱視」の強さを表します。
 - 数値がマイナスに大きくなるほど乱視が強くなります。
 - -1.75 や -2.25 という数値はしっかりとした乱視がある状態を指しており、文字が二重に見えたり、夜間に光がにじんで見えたりしやすい傾向があります。
- A(AXIS / 乱視軸)
乱視がどの方向に傾いているか(0~180度)を示します。
 - 右目の111度、左目の85度はどちらも「直乱視(縦方向のブレ)」に近い状態です。
- PS / PD
瞳孔間距離(左右の黒目の中心間の距離)など、眼鏡作成時の基準となる数値です。

良く見えるメガネは目に悪い？ 度が進む？

どちらが正解だと思いますか？

【クッキリ鮮明な見え方】



【少しマイルドな見え方】



耳周りをゆるめましょう



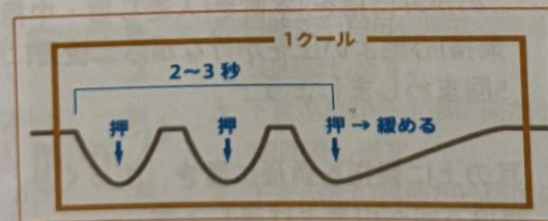
1. 耳門に人差し指を置き、
下方向に5回圧をかけます。
2. 耳たぶの各箇所(上・横・下)を指で挟み、
5回各方向へ引っ張ります。
(引っ張りすぎないように注意)
3. 人差し指と中指で耳の根元から全体を
挟みながら後方へ10回まわします。



実際にやってみましょう！

ツボ押しの基本

- ・指の腹で押す
- ・皮膚から指を離さない



これを2~3クール繰り返す (4秒~9秒)

実際にやってみましょう！

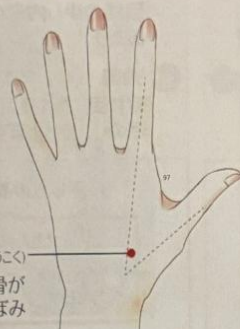
疲れ目解消方法



合谷（ごうこく）のツボ押し

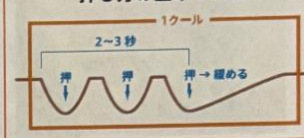
✓ 効果

近視などの屈折異常
肩こり、寝違え、五十肩



合谷（ごうこく）
手の親指と人さし指の骨が
合わさる部分のくぼみ

押し方の基本リズム



実際にやってみましょう！

疲れ目解消方法



太陽のツボ押し

✓ 位置

眉尻と目じりを結んだ真ん中の
少し外側。

✓ 効果

目が充血しているとき
しょぼしょぼするとき



押し方の基本リズム

