

～視力は、健康の礎です～ 家族のビジョン・ケア マ ニ ュ ア ル

認定眼鏡士の店 千葉メガネ

第7号

2006年11月15日発行

私たち人間が持つ【嗅覚、味覚、聴覚、触覚、そして視覚】のうち【視覚】の情報量が80%を占めていると言われています。私たちの仕事は、その80%を占める大切な情報をより楽しく取得できるようにすることです。

私たち千葉メガネは、《正確な知識》と《楽しい接客》で皆さんにメガネを好きになって頂きたいと願っています。

季節のビジョン・ケア

【いよいよ楽しいウィンターシーズンの到来！

でも『雪目』には十分な注意を!!

ご家族やご友人とスキーやスノーボードで雪山へお出かけになることが多い季節になりますね。

みなさんは帰ってきたら雪焼けで顔が真っ黒！なんて経験ありませんか？実は目も皮膚と同じように雪山での紫外線に影響を受けているんです。

雪山では紫外線の影響が非常に強く、目の黒目にも『雪目』という炎症を起こすんです。昼間に保護メガネ（サングラス）なしに楽しむと、夜半から真夜中にかけてまぶたが腫れ、まぶしさを感じ、涙が流れ出て次第に痛みも強くなります。これは紫外線によって目の表面に細かい多くの傷ができたためです。

予防するには必ずサングラスやゴーグルを装着して、目を保護することで大丈夫。もし雪目になったら鎮痛剤（アスピリンやセデスなど）を内服して、冷やしたタオルで目の周りを冷やしてください。そうすれば次第に痛みは和らいます。ただ涙は出るほうが良いので、目は洗わないでください。次の日も痛い場合は眼科で適切な治療を受けてください。

みなさんも目の保護に気をつけて、冬のレジャーは安全に楽しみましょ～う！



ビジョン・ケア チェックリスト

ご家族、特にお子さまの視力・眼の健康状態は大丈夫ですか？2つ以上チェックがついたら注意が必要です。

- ☐ テレビを見たり、ゲームをしたりする時『眼』を細めることがある。
- ☐ 人の話（お父さん、お母さんも・・・）を聞く時、顔を傾けたりすることがある（上目遣い、下目使いも・・・）
- ☐ 字を書いたり、絵を描く時、必要以上に顔を近づけることがある。
- ☐ 数字の3と8やアルファベットを間違えることがある。
- ☐ 集中力が足りないなあと感じることもある。

千葉メガネでは無料で【自宅で使える簡単視力チェック表】を差し上げています。お気軽にご相談ください。

『ドライアイの予防法』

家庭でできるビジョン・ケア法

もう慣れっこになっている方も多いかもしれませんが、ドライアイは悪化すると怖いんです。放置しておくと、目の中に入ってくるゴミなどを洗い流せなくなり、目がかゆくなるアレルギー性結膜炎を起こしてしまいます。場合によっては視力障害が起きて、まれに失明する事もあるんですよ。

でもご安心を。ドライアイの対策法をお伝えいたします。

- ①TVやパソコンを見る時は意識的に瞬きの回数を増やす事。少ないと涙が蒸発してしまいます。
- ②画面を目線より下にセットする事。目線が下がると目の開きが少なくて済みますから、蒸発も減少します。メガネを使用するのも良い事です。
- ③室内の乾燥を防ぐ事！エアコンの風は直接顔に当てない。室内のこまめな換気も忘れずに！
- ④目の疲れを感じたら、蒸しタオルを目の上に載せて休憩を取る。血行が良くなり疲れがバッチリとれます。コンタクトレンズ使用の方は使用時間を短くし、必ず寝るときは外してください。目が乾くときは人工涙液を点眼してください。

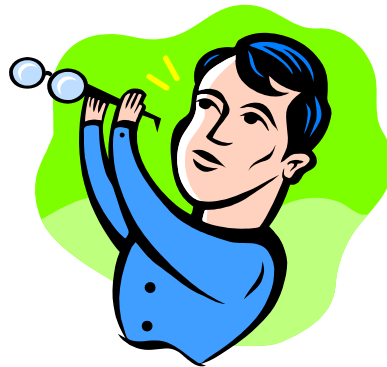
最後に、目に【疲れ・不快感・乾燥・重い感じ・痛い】がある方は眼科の先生にまず診ていただく事をおすすめします。適切な処置は早めに取り組む事がベストですよ。みなさんドライアイに気を付けてくださいね。

メガネの取り扱いワンポイント・レッスン

2006年もそろそろおしまいですね。年末というと…みなさん必ずするのが大掃除！そこで、メガネもキレイに大掃除しませんか？

私ども千葉メガネでは、超音波洗浄機での洗浄、鼻や耳の当たり具合の調整はもちろん、メガネの消耗品（鼻パッド、溝堀りフレームの糸、ふちなしメガネのネジ・ナット）の交換も行います。

ここで素敵な情報の知らせです！通常、第1土曜日・日曜日だけのメガ検デー（消耗品の交換や調整等が無料サービス）を、なんと2006年12月は毎週土曜日と日曜日に実施いたします。ぜひみなさん、2006年12月のメガ検デーをご利用になってください。



2年間、お子様の目を守ります！

子どもの瞳を考えて、素材を選び加工を施した千葉メガネオリジナルのレンズです。見えづらくなったとき・傷が付いたとき、期間中なら何度でも交換できてご両親の負担も減らします。

ジュニア用レンズを使っている、四街道店お客様の雅之くん、優樹くん、健太くん。



《お客様の声》

- ★こんなレンズがあるなんて!? とても喜んでます。
- ★定期的に検査を勧めてくれるので、とても「安心」です。
- ★子どもが自分からメガネが見えなくなったと教えてくれるようになりました。

千葉メガネ ジュニア用レンズ

価格：【2枚1組】21,000円

★安心して使える万全の保証付

- 傷が付いた(破損・キズ) → ご購入日から1年間保証
- 見えづらくなった(度数交換) → ご購入日から2年間保証

★丈夫で割れにくい薄型素材を使用(ウレタン素材)

- 物理的な力による破損を防ぎ、お子様の安全を守ります。
- お子様にとって着用が苦にならない見栄えの良いメガネになります。

★瞳に安心のUV400カット

- 白内障の原因とも言われている紫外線からお子様目の目を守ります。

★レンズ表面に汚れの拭き取りやすいコーティング付き

- 汚れが付きにくく、付いた汚れもふき取りやすいので、常に明瞭な視界が得られます。

ただ今、100冊限定『メガネと快適におつきあいいただくために』小冊子プレゼント実施中！お近くの店舗にご連絡ください！

認定眼鏡士の店

 **千葉メガネ**

★千葉銀座店：千葉市中央区中央2-2-7 電話043(224)4634

★ツインビル店：千葉市中央区中央2-5-1ツインビル2号館1階 電話043(221)4052

★市原店：市原市八幡1073 電話0436(43)4634

★四街道店：四街道市鹿渡934-30 電話043(423)4634

★千葉ニュータウン店：印西市中央北3-1-1JUSCO千葉ニュータウン店2F 電話0476(47)4634

★トライアル店：酒々井町本佐倉457-2 スーパーセンタートライアル1F 電話043(496)4641