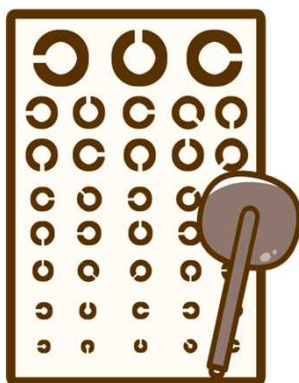


## 視力測定



視力とは、物の存在や形を認識できる能力のことです。

視力検査は、ランドル環と呼ばれる視標の切れ目の方向を答えていただき、見える最小の指標の値を表します。

KKCでは、遠方視力を5mの距離で、矯正視力を優先して、片眼ずつ測定します。

一般的に遠方視力の正常範囲は0.8~1.2とされています。

長時間にわたって本や書類を読んだり、パソコン業務を続けたりした場合、目の辺りや奥の方に重い感じがしたり、目がかすんだり、時には肩が凝ったり頭痛がしたりすることがあります。これが「眼精疲労」と呼ばれる状態です。無理して目を使い続けると、視力が低下したり、近視が進むことがあります。このため情報機器作業では1時間毎に10分程度は画面を見ないで目を休め、できれば窓の外に見える遠くの山や緑の木々を眺めることが勧められます。

また、病気で視力が低下することもあります。40歳代以降では白内障や緑内障、加齢黄斑変性症など、視力障害を起こす病気も少なくありません。視力検査は目の健康状態を知る最も基本的な検査ですが、これだけで正しい診断ができるわけではありません。

KKCの判定基準で視力が悪ければ「要精密検査」と判定するのはこのためです。この判定を受けた方は、眼科で詳しい検査を受けるようにしてください。

