

仕事 2017/10/16

コンピュータ用のメガネ:仕事場で便利 新しいコンピュータ用メガネのご利用にあたって、9つの ヒント

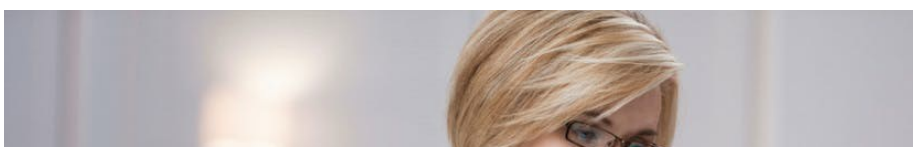
コンピュータをはじめとする様々な電子ディスプレイが、私たちの職場と私生活の日常にますます浸透しています。何をしている時でも、仕事中でも、実質的に非常に大きな役割を果たしています。多くの人は、このことが目にかけている負担やストレスに依然として気づいていません。コンピュータ用または仕事用のメガネの特長と、なぜこれらがコンピュータでの作業をよりラクにするか、理解しましょう。BETTER VISIONはコンピュータ用のメガネを購入するときに、考慮すべき9つのポイントをアドバイスします。

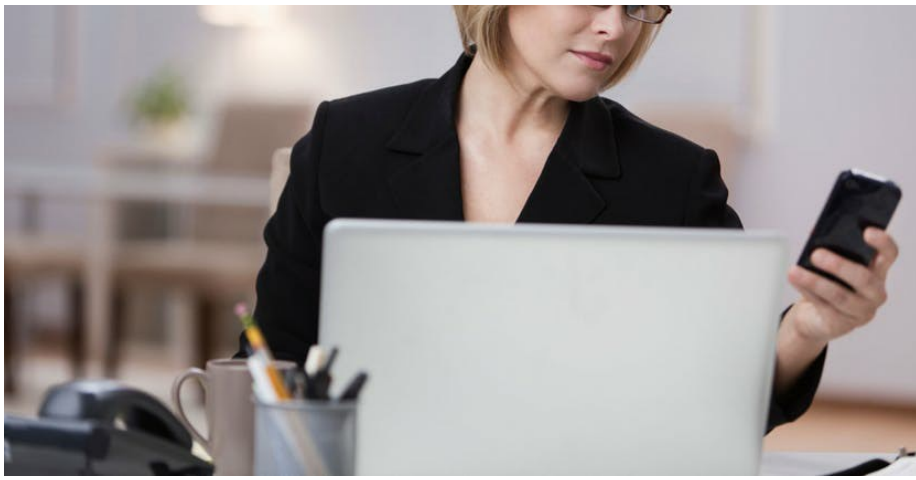
1. コンピュータ用のメガネが必要かどうか、どうすればわかるのでしょうか。

眼精疲労の初期症状は、特にピントがぼやけるようなことはなく、眼の疲れ、頭痛、肩や背中中の凝りや、光をまぶしく感じる、といったものです。場合によっては眼が乾いたり、赤くなったり、焼けるような、あるいは引きつるような感じがすることもあるでしょう。コンピュータ画面を長時間凝視し、場合によっては不自然な姿勢を続けた結果、なるものです。これらのトラブルに加え、さらに視線を常に近距離の物の間を行き来させなくてはならない、という必要性に伴われています。デスクの上においてある参考資料を見たり、例えば、中距離では同僚や顧客と話しながら作業をするために、視線を上げたり下げたりすることです。

眼鏡店を訪れ、視力検査をすれば、コンピュータ用に特別なメガネを調達することか適切かどうか、わかります。

2. 職場で、一番視力問題を抱えているのはどなたでしょうか？





通常は35歳から45歳の間にある年齢を超えると、私たちの眼球のレンズは異なる距離に対する適応能力が低下します。多くの場合、非常にゆっくりと進行する現象です。まず、新聞や小さな文字で印刷されたものを物を目から離して読まなくてはならなくなった時に、自分で気づくものです。いわゆる老眼といわれる状態です。この問題を解決するため、たいていの人にはまず読書用の老眼鏡を購入します。この頃、コンピュータでの作業も次第に疲れやすくなるものです。ある日突然、私たちはエクセルシートの数字が読みにくくなり、コンピュータのフォントサイズを拡大したりします。スマートフォンの文字もぼやけて見え、読みにくくなります。結果として、読書用のメガネに手を伸ばすことになるのです。

3. コンピュータ用のメガネには、どのようなタイプのものがありますか？

コンピュータ用のメガネの最も重要な条件は、スクリーンやディスプレイを見ながら作業するときの距離に的確に対応したものである、という点です。これは人によって、非常に大きな違いがあるものです。



そのためには読書用のメガネがよい解決法のように思われるかもしれませんが、でも考えてみてください：読書用のメガネは、非常に近い距離のために設計されたものです。文字や画像をより良く見ようと思ったら、あなたは無意識に顔を画面に近づけることになるでしょう。姿勢は悪くなり、快適とはいえないものになることは避けられません。その結果、首や背中が張ってしまうのです。最も素晴らしく人間工学上にデザインされたオフィスチェアでも、最高のデザインのマウスも、このような場合には何の役にも立ちません。



次に検討するとしたら、一日中遠くの物も近くの物もはっきりと快適に見ることができる多焦点レンズが思い浮かぶかもしれませんが、残念なことに日常のたいていの場面では非常によい選択ですが、デスクワークやコンピュータ作業での適応には限りがあります。累進レンズでは、どの距離のものでも良く見ることができます。しかし累進レンズは、近くにある物体がレンズの下の部分で良く見えるように設計されています。ところが画面の前で作業しようと思ったら、レンズの下部分を通してスクリーンを眺めなくてはなりません。はっきり見ようと思ったら、あなたは頭を仰向けにする必要があります。この不自然な姿勢を長時間続けると、首や肩に非常に負担をかけることになります。



コンピュータ用のメガネがこのような場合、完璧なソリューションとなるのはそのためです。これらのメガネの視野は、作業中のあなたの目の動きに合わせて正確に設計されています。そして、あなたの個人的な要望にあわせて個別にカスタマイズすることもできます。これらのメガネレンズは近・中距離までの幅広い視野（0.5～4メートル）を提供します。それによって、あなたの業務に最適な視野で最大限快適な視界を楽しむことができます。一日中、頭と首を自然なリラックスした姿勢に保てます。

そればかりではありません。仕事やレジャー活動で必要となる視界に対する要件にあわせて、いろいろなデザインから選ぶことができます。

「Near」タイプのコンピュータ作業用メガネ:このデザインのものでは、ものがはっきりと見える範囲は、2メートル半径、と設定されています。そのため、読書距離～2メートルの中距離までの範囲で自然な視界が提供されます。このバージョンはコンピュータで主に作業をしたり、読書をよくする方に理想的です。

「Room」タイプのコンピュータ作業用メガネ:このレンズでは、最大距離は4メートルと設定されており、装用者は読書距離から、4メートル程度までの典型的な屋内距離の範囲内がよく見えるようになっています。
「Room」タイプ:例えばコンピュータ作業と顧客対応を交互に行うような仕事の人のためにデザインされたものです。歩きまわっている間、コンピュータ作業用のメガネをかけていることには気づかないものです。

「Book」タイプのコンピュータ作業用メガネ:「Book」タイプは、読書距離に強い焦点をあてた、最大1メートルの距離を想定しているものです。通常の読書用のメガネは、特定の、個人的な読書距離を想定していますが、「Book」の視野はもっと広く、リラックスした読書体験ができます。

「Individual」タイプのコンピュータ作業用メガネ:このバージョンは一人ひとりの装用者のニーズに合わせて作られます。室内において物を見る最適な最大距離が、装用者にとって極めて高い精度で設定されます。さらには、装用者のフレームのデータ、顔の形、近距離での作業の距離などがすべてレンズの設計に取り込まれます。

眼鏡店は、どのタイプのレンズがご自身の状況に一番適したものであるか、決定をするときにお手伝いしましょう。

4. 初めてのメガネなのに、コンピュータ用メガネ？

正確にいうと、あなたには累進レンズは必要ありませんが、コンピュータで作業する際には、普通の読書用のメガネではベストとはいえません。でも初めてのメガネにコンピュータ用のメガネを選んでよいのでしょうか？はい、特定の場合にはそういう方法もあります。老眼の初期症状を自覚した人の中には、読書のときだけにメガネを必要とし、遠距離用のメガネは必要ないことがあります。でも、読書用のメガネは非常に近い距離用に設計されたものであるため、これだけでは足りない場合があります。そんなときに、必要な距離に的確に合わせたコンピュータ用のメガネが最適、ということがあります。「Room」タイプのレンズを選んだ場合、あなたはメガネをかけたままオフィスの中を歩きまわったり、お客様と話したりすることができます。近距離のものを見るための度数が低ければ低いほど、メガネをかけていることにはほとんど気づきません。このような場合にはデジタルレンズ[®]もひとつの選択肢かもしれません。眼鏡店では、この点について、もっと詳しくご相談できます。

5. あなたのコンピュータ用レンズのコーティング加工はどのようなものが適しているのでしょうか？

まず、とにかく高品質のコーティングをお選びください。オフィスや工場内では、あなたの目は通常明るい天井照明に対応しなくてはなりません。光の反射によって、仕事中の視界が妨げられないように、レンズには優れた反射防止コーティングを選びましょう。

硬質な保護コーティングは、あなたのコンピュータ用メガネが、日常業務の過激な負担にも耐えられるようになります。これに対しクリーンコートは、メガネの手入れを簡単にしたり、汚れが付きやすいことを防ぎます。

6. 自宅でも使用できるコンピュータ用メガネ

変に聞こえるかも知れませんが、例えば本を読んだり、テレビを見たり、料理をしたり、インターネットでサーフィンやチャットしたり、楽器を奏でたりするようなコンピュータ作業以外の趣味の場面でも、コンピュータ作業用のメガネが最も適切で、あなたが必要としているものである、ということもあります。あなたがどのような作業をする場合でもとても近い距離や、近距離から中距離での活動に最適です。

7. コンピュータ用メガネを選ぶときに、注意しなくてはならない点は何でしょうか。

コンピュータで作業をするときに、最善の視界を得るために確保しなくてはならないことは二つあります。ひとつは、眼鏡店では、新しくコンピュータ用のメガネを作るときに、どのような場所で、どのような場合に使われるものか、ということを知らなくてはなりません。ですから、眼鏡店で、とても詳しく個人的な質問と思えるようなことを聞かれても驚かないでください。第二には、レンズ測定と調整と、それに続いて実施されるメガネのフレームへのセントレーションでは、できる限りの正確性が必要である、という点です。新しいメガネによってもたらされる視界の質は、微妙な点で大きく左右されることがあります。これらのプロセスが正確であればあるほど、あなたは早く新しいメガネに慣れるでしょう。眼鏡店が、コンピュータ用メガネを調整するときには、十分な時間を取ってくれるか、確認してください。この種類のレンズは累進レンズの「副産物」として扱われるべきではありません。



8. コンピュータ用メガネの装用者の最高の快適性を保障するものは何でしょうか？

これは比較的簡単です：オフィスレンズのメガネ設計がより優秀で、レンズ設定がより正確であればあるほど、あなたが新しいメガネに慣れるのも早くなります。一方ではあなたの眼鏡店の経験と腕がものをいうほか、他方ではレンズメーカー側のノウハウと専門知識が必要です。

もうひとつ重要なことは、コンピュータ作業用のメガネは初日から定期的に装用して、眼だけでなく、脳も慣らせるように努力することです。慣れたら、仕事でも家でもよりよい視界を楽しむことを妨げるものは何もありません。

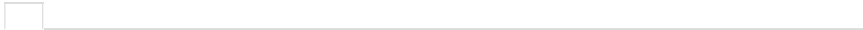
9. 40代以上の人のための仕事用メガネには、どのような視領域に対応し、どのような種類のものがあるのでしょうか？

40歳以降の視力









ZEISSオンラインビジョンチェック

コントラストや色彩はどの程度はっきりと見えていますか？視覚を素早く簡単にチェックできます。

視力チェックを今すぐスタート

視覚プロフィールチェック

ご自分の視覚習慣を確かめ、最適なレンズソリューションを見つけましょう。

視覚プロフィールを今すぐチェック!

お近くのZEISS取扱店を探す

住所



関連記事



マネージャーのためのメガネ
— カスタマイズされた快適な視覚を備えたトップ・クオリティのレンズとフレーム
社会的地位、気品そして最大限の機能性 — 管理職の方のためのメガネは多くを満たさなければいけません。

仕事 2017/10/16
タグ: オフィスレンズ



コンピューター作業中もすべてが視野に
読書用の特殊メガネ/多焦点によって作業が楽になる理由

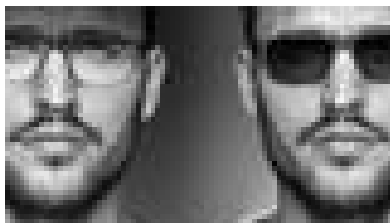
仕事 2017/10/16
タグ: オフィスレンズ



より良好な視界を得て、室内生活を快適に
新しいZEISS室内用レンズは、デスクワークでも、コンピューター作業でも、また、機械操作においても、よりリラックスした視界を提供します。

仕事 2017/10/16
タグ: オフィスレンズ

関連製品



調光レンズ
あらゆる場面で使えるメガネ。

[詳細はこちら](#)



サングラスカラー
あなたにとっての適切なカラーとは、どうやって決めるものなのでしょうか？

[詳細はこちら](#)



サングラスレンズ
ひとつのレンズですべてのアウトドア活動に対応

[詳細はこちら](#)



もっと見る

視覚について理解する
健康と予防
ライフスタイルとファッション
運転とモビリティ
スポーツとレジャー
仕事

最適なオプションを選ぶ

遠用メガネおよび老眼用メガネ
遠近両用メガネ
サングラス
仕事用メガネ
スポーツメガネ
子供用メガネ
レンズコーティング

サービス

視覚プロフィールチェック
オンラインビジョンチェック

眼鏡店向け

測定機器とテクノロジー
ZEISSメガネレンズ
ZEISSクリーニングソリューション

コンタクトレンズ
レンズクリーニング
眼鏡店に行く前に

[ZEISS 日本](#) | [ZEISS グローバル](#) | [採用情報 グローバル](#) | [プレス グローバル](#)

[サイト管理者](#) | [ビジネス情報に関して](#) | [データ保護の概要](#) | [クッキー選択設定](#)