

## 仮性近視とは

日常生活の中で近くのものを見続けると、眼の中にあるピントを合わせる筋肉が凝り固まってしまいます。

このため、ずっと近くにピントが合い続け、遠くが見にくくなります。

このままにしておくと、本格的な近視になる可能性があります。

### ○ 仮性近視の治療

#### ・ミドリンM点眼液 :

夜寝る前に1回点眼することによりピントを合わせる**筋肉の緊張を取り除きます**。



ワック 5000

- ・ワック5000 : ピントを合わせる筋肉の**柔軟体操および望遠訓練**を行います。機械をのぞいて両目で3Dの写真を見るだけです。5分程の訓練です。
- ・その他

日常生活でも、**テレビは離れて見るように**しましょう。

携帯用テレビゲーム、パソコンをした後には、**定期的に目を休め**、遠くを見たり近くを見たり目の筋肉のストレッチをしましょう。

勉強するときには姿勢をただしく、30センチはノートと**目を離しましょう**。