

Q&A

私は近視なのですが、なぜピンホールアイマスクをかけるとよく見るようになるのでしょうか？（27歳 男性）

人間の目は、目に入ってくる光を、水晶体（レンズの役割）で屈折させて、ピントを合わせ、網膜上で像を結んでいます。ところが、近視の人は水晶体がふくらんで（厚くなって）いて、網膜に達する前に焦点を結んでしまい、網膜では光が広がってしまうためにぼやけて見えるのです。普通、光は水晶体全体に入ってきますが、ピンホールアイマスクを使うと、アイマスクにあいている直径1ミリ以下の孔の効果で、目に入ってくる光が細くなり、自然に像を結ぶことができるので、近視の人でもよく見えるようになるのです。



ピンホールアイマスクを使い、トレーニングをしている間は、日頃から眼鏡をかけないようにしたほうが良いと聞きましたが本当ですか？（19歳 女子大生）

基本的に、視力が0.1以上の人なら、普段は眼鏡をあまりかけない方が良いでしょう。遠くを見るときや、学校の授業中などは仕方ありませんが、授業の合間の休み時間などは外すようにしてください。眼鏡をかけると、どうしても眼鏡に頼ってしまいます。遠くの黒板など見えないときには仕方ありませんが、普段は極力かけ

ないようにした方がいいでしょう。

ただし、視力が0.0いくつという人は、眼鏡なしでは日常生活に支障がありますので、度の合った眼鏡をかけてください。

ネミールを着けるとなぜハッキリ見えるのですか？

(15歳 中学生)

ピンホールは万能レンズと言われております。

眼筋・毛様体筋（水晶体を厚くしたり薄くしたりする筋肉）に関係なく水晶体の焦点深度（焦点が結ぶ幅）が広くなり、網膜上に映像がはっきりと映るからです。



どの位で視力が回復するのでしょうか？

(9歳 小学生)

弱った筋肉（眼筋）を鍛えるためのトレーニングですので、脚が弱ったときにランニングをして回復に努めるのと同じで、個人差もあります。眼筋トレーニングによっても違いますので一概に言うことはできませんが、若年層の仮性近視には大変効果的です。

「ネミール」を一日どの位着ければよいのですか？

(39歳 主婦)

個人差はありますが、毎日3分以上3ヶ月間を目安に、ぐっばあ体操をして下さい。意識的に眼筋トレーニングをしなくてもTVを見るときに着けるだけでも効果はあります。

アイマスクを着けるときはコンタクトレンズ・眼鏡を着けたままで良いのでしょうか？ (18歳 学生)

コンタクトレンズ・眼鏡等は必ず外してからご利用下さい。個人差はありますが、着けた瞬間から0.3以上の視力が上昇するといわれています。着けて視力が上がらなかったり、5つ孔がきれいに見えなかったり、視界がかすんで見えたりする場合には専門医にご相談ください。(遠視や老眼の人は、近くが大変よく見えるようになります。)



視界が狭いような気がしますか？（52歳 会社役員）

名和里のピンホールアイマスクは、もともとアイマスクとして考案されたので、光を制限しています。まぶしくなく、かつ、必要な情報を得られるように設計されていますので、ご質問のように視界が狭くなります。視界を狭くすることは、映画館で周りが暗くなるのと同じように余計な情報が省かれ、小さな孔から見ることにより集中力が高まります。眼筋を自然な形で鍛錬することができ、脳を刺激し、周辺視野と右脳を活性化することができます。視界を狭くする事でより効果を上げています。

老眼でも使用できますか？（63歳 商店主）

名和里のピンホールアイマスクは仮性近視・近視・遠視・老眼・乱視に効果を発揮します。それがピンホール効果です。

長時間のパソコン業務で、目が非常に疲れるのですが、疲れ目に効果がありますか？（23歳 SE）

名和里のピンホールアイマスクはピンホール効果で眼筋を休ませることができます。（P9参照）
また、眼筋体操で血流がよくなりますので疲れ目にも最適です。



ピンホールアイマスクを長時間使ってもいいのですか？

(23歳 会社員)

仮眠や睡眠時のご利用はもちろん時間の制約はありませんが、日常生活において長時間ご利用になる場合には、時々眼筋体操をしながらご利用ください。意識してぐっばあ体操をしていただきますとより効果的です。

