



片目で気づく！ 見え方のクセと健康サイン

今月の
わ

わかさ生活でつながるコミュニティ

わかさの
わ

2025年 11 月号

わかさ生活

〒600-8008 京都市下京区四条烏丸長刀鉈町22

わかさのわとは
様々な「話」を
お届けし、皆さまと
「和」やかに心を通わせ
わかさ生活ファンの
コミュニティの「輪」を
広げてまいります。

さて、いきなりですが質問です。顕微鏡など片目で見るとき、左右どちらの目を使いますか？実はその目こそが、「利き目」！器用に使える利き手・利き足と同様、目にもより多く、より正確な情報を捉える「利き目」があるのです。

そんな目の不思議を感じてもらおうと、今回は「片目」をテーマに2つのチャレンジをご用意しました。寒い季節は血流が悪くなり、目のトラブルも増えがちです。目の健康を守るためにも、「自分の見え方」を確認しましょう！



「利き目」はどっち？ 左右で見え方が違う！

普段は両目で見ているので気づきにくいですが、このチェックをしてみると左右で見え方に差があることがわかります。ほとんどの人に、左右差があり、より正確な情報を伝達できる側が「利き目」で、私たちは無意識のうちに「利き目」を優先的に使ってモノを見ています。「利き目」は酷使しがちなため、「両目でバランスよく見る」ことを心掛けましょう。



クイズ
日本人の
「利き目」
多数派は
右？ 左？

一般的に利き手と利き目が同じ人が多く、日本人は右利きが多いことから右目が利き目の人が約70%を占めるとされています。ただし、利き手と利き目が必ず同じ側とは限りません。

答えは… 右

答えは… 右

以前の友の会で
子どもたちもチャレンジ！

片目チャレンジその1 三角作って のぞいて 見てみて！

利き目チェック

両手で三角を作って
まずは両目でのぞいてみよう！

1 腕を伸ばして両手で三角を作り、
両目で覗いて遠くの目標物を
三角の真ん中に来るようにする

2 顔を動かさず片目ずつその目標物を見る

3~4m先の動かない
ものを目標物に！

左右で
こんなに違うんだ！

利き目

利き目ではない

片目でも三角の中に目標物が見える方
(位置があまり動かない方)が「利き目」です。

片目チャレンジその2

アムスラーチャートで確認！ 見ているつもりで見えてない 両目で見ている落とし穴！

私たちは左右の目から入った映像を脳で統合することで、奥行きや立体感、距離感を認識しています。しかし片方の目の視野が欠けていても、もう片方の目が補うため、視野の欠損にはなかなか気づくことができません。だからこそ、右のアムスラーチャートでのチェックは必ず片目で！線が歪む・不鮮明・黒く見えるようなら、緑内障やその他の目の病気の可能性があります。

片目で見ないと 気づけない

- ✓40歳以上
- ✓強い近視
- ✓冷え性
- ✓身内に緑内障の方がいる…

緑内障は40歳以上の20人に1人、70歳以上の10人に1人にみられる身近な病気です。上記の項目に該当しなかった方も時々このアムスラーチャートで片目ずつの見え方を確認するとともに、定期的に検査を受けましょう。



左側にいるはずの
子どもが見えない！

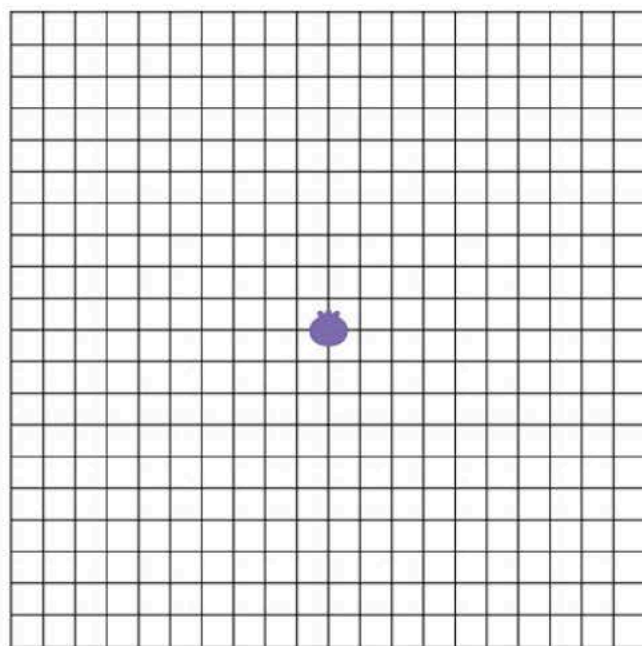
片目に緑内障を発症し、左側の視野に欠損があった場合、いるはずの子どもが見えません。それにより、事故の危険性が高まることに…

緑内障とは

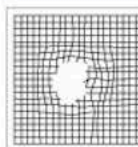
緑内障は、目で見えた情報を脳に送る「視神経」に障害が起こり、視野が狭くなる病気です。進行は非常にゆっくりで、片目ずつ発症することが多いため、気づかないうちに進行していることも…。日本人の中途失明原因の第1位ですが、早期治療で視力を維持することは可能です。40歳を超えたら年に一度は検査を受けましょう。

アムスラーチャート

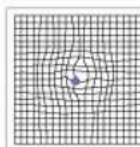
- 1 この紙面(下の格子状の図)を約30cm離す
- 2 片目を閉じ、片目で格子の中央に書かれたブルブルくんを見つめる



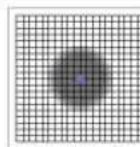
右の図のように
見えたり、
見え方に違和感が
あればすぐに
眼科を受診しましょう



欠けて見える



歪んで見える



薄暗く見える

