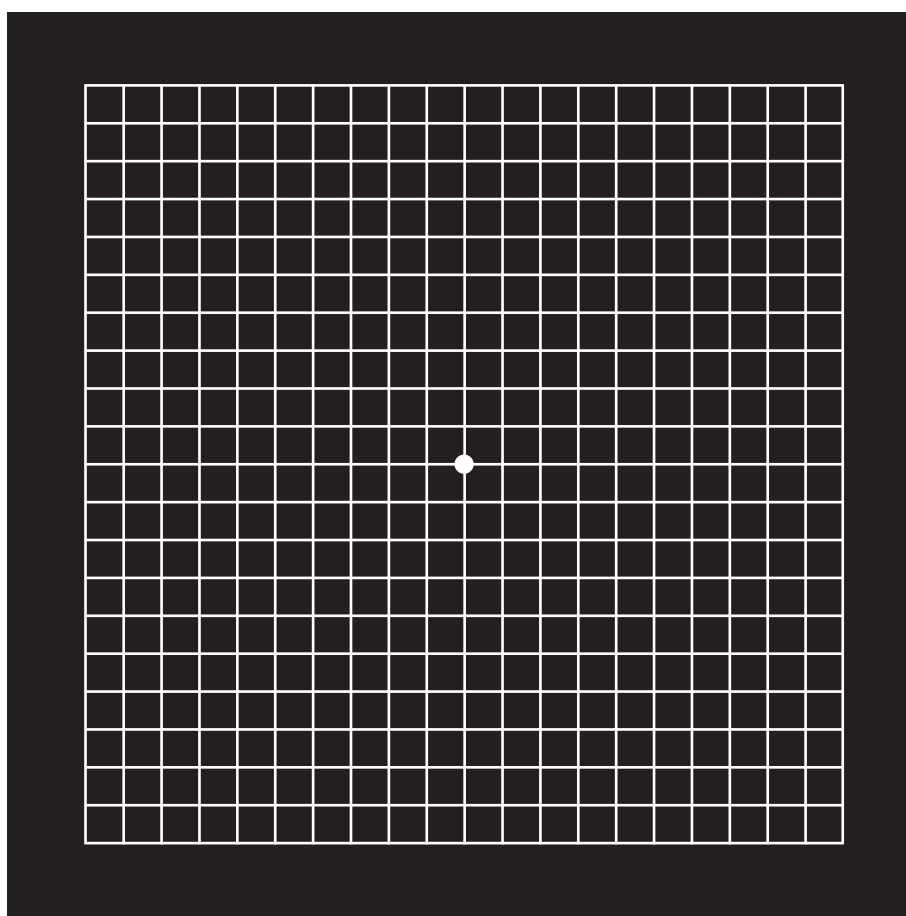


アムスラーチャートで自己チェック

……チェック方法……

- 1** チャートから目を 30 センチ離す（メガネ・コンタクトは外さなくても OK）
- 2** 片目ずつチェックする。目を閉じ、チャートの中央の白丸を見つめ、マス目の見え方をチェックする。
- 3** 周辺のマス目が欠けていたり、ぼやけたりして見えたら、疾病が進行している可能性がある。



正常に見えた場合も、3 カ月に一度はチャートで目の健康をチェックしましょう。