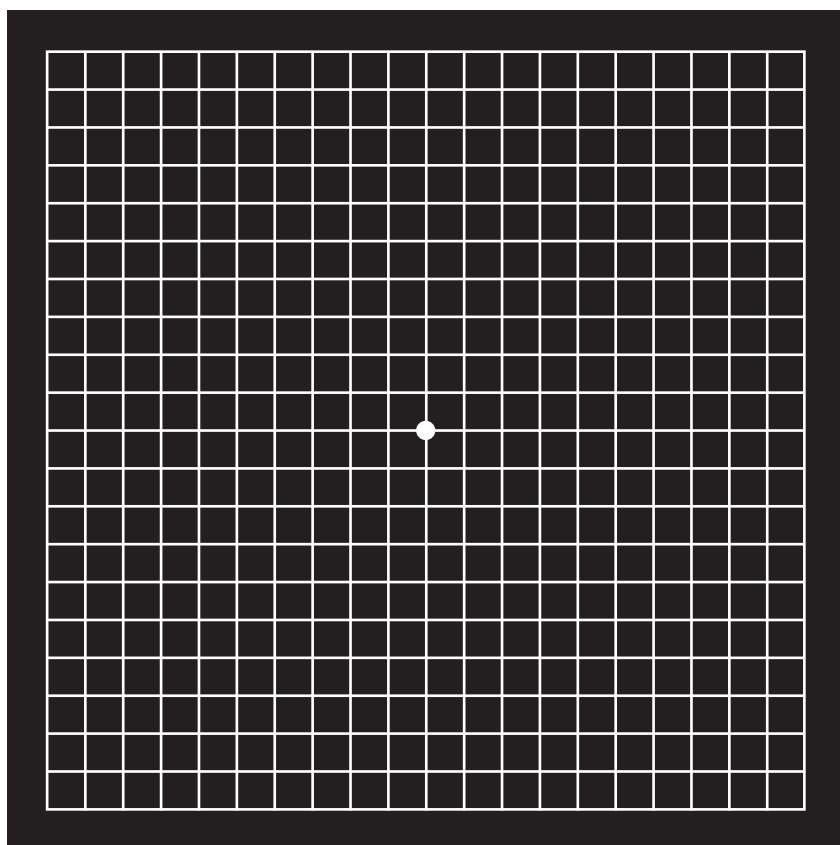


アムスラーチャートで緑内障をチェック

……やり方……

- ①片方の目を閉じ、チャートから目を 30 センチ離して中央の白丸を見つめ、マス目の見え方をチェックします。
- ②周辺のマス目が欠けていたり、ぼやけたりして見えたら、緑内障が進行している可能性があります。

- ③欠けて見えたりした場合は、早めに眼科を受診しましょう。
- ④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。



緑内障の人の見え方例
……目安です。

右目や左目で見た場合、マス目が欠けていたりぼやける部分があったら、緑内障の可能性が。早めに眼科を受診しましょう。

