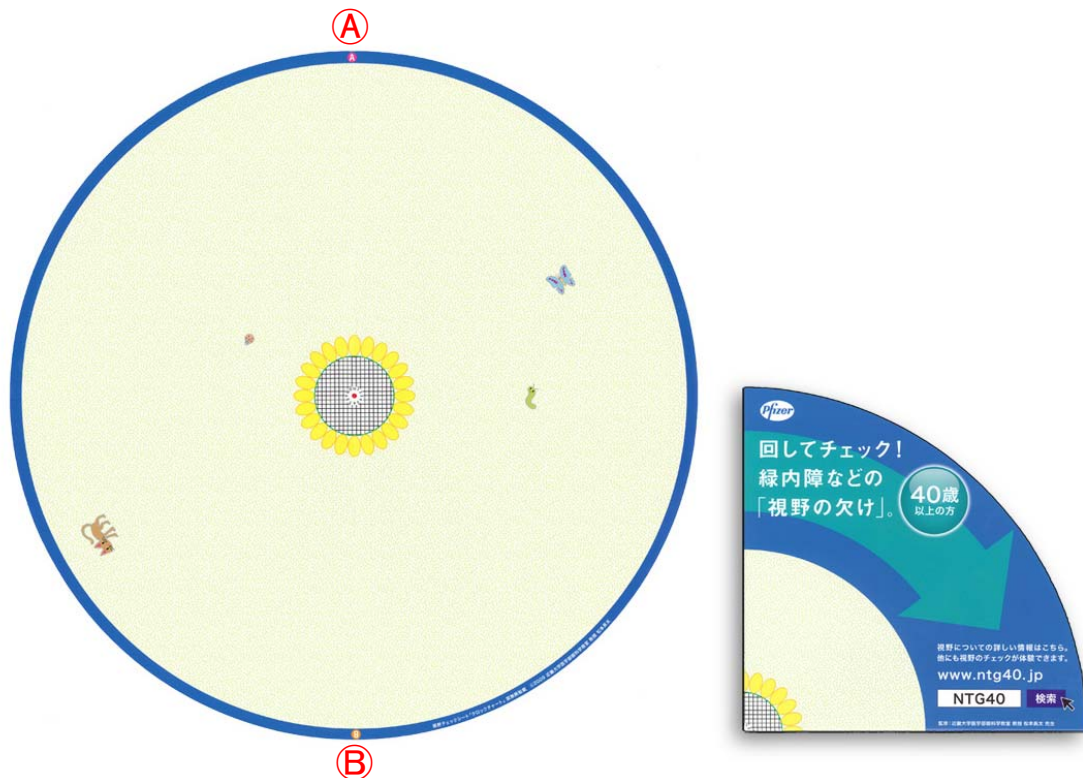


参考資料:「クロックチャート」の使い方



<チェックの方法>

①シートを置き、35cmくらいから片目で中心を見ます。

チェックを始める前に、まず絵柄をしっかりと確認してください。読書用眼鏡をご使用の方は使ってください。
つぎにシートを約 35cm の距離で机や床に置きます。チェックは片目ずつ行います。

②右目からチェック。中心の●を見たまま、距離を変えてみるとイモムシが消えます！（盲点のチェック）

左目を隠し、右目だけで「ひまわり」の中心●を見つめてください。このとき視線を動かさないように気をつけてください。
はじめに右目の盲点を見つけます。右目で中心●を見ながらシートとの距離を少し変えてみてください。どこかで右の「イモムシ」が消えます。これはすべての人にある正常の暗点（マリオット盲点）です。病気ではありません。チェックはこの距離で行います。

③そのままゆっくりシートを回します。4つの生き物は見えますか。

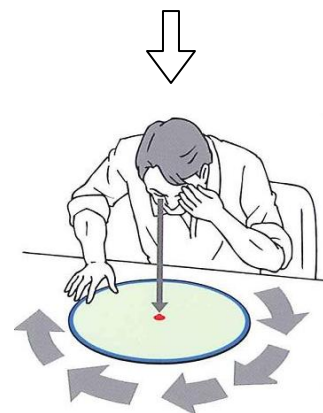
中心●を見ながら、シートをゆっくり時計のように、1時、2時、3時・・・と回していきます。中心●を見ていても、盲点以外では、4つの生き物がすべて見えるか確認してください。
中心●を見て、中央の格子が歪んだり、「ひまわり」の花びらが欠けたりしないか確認してください。
注意：眼鏡タテ幅が狭いと、猫が上下で見えない場合があります。

④同様に、左目もチェック。

左目の盲点の確認は、「イモムシ」が「ひまわり」の左側に来る向き（Bが真上）で行ってください。そのまま左目についても③と同様にチェックしてください。



右目の盲点チェックはAが真上になる位置から始めてください。



生き物たちのどれか1つでも見えなかったら、緑内障などの病気の可能性があります。早めに、お近くの眼科医にご相談ください。

<注意>「クロックチャート」は、あくまでも視野欠損のチェックツールであり、病気の診断には眼科専門医による正確な診断が必要です。