

img

Figure 1: img

近視を自然に逆転させる旅

近視を逆転させる3つの論文に加えて、この発見に至るまでのストーリーについてもっと共有したいと思います。

Li, Zhiwei. (2023年6月). 自然視力回復法の実験的検証. Zhiweiのブログ. Web. PDF.

Li, Zhiwei. (2023年6月). 近視逆転における乱視. Zhiweiのブログ. Web. PDF.

Li, Zhiwei. (2024年11月). 自然視力回復: 「かろうじてクリア」の原理. Zhiweiのブログ. Web. PDF.

忍耐

近視を自然に逆転させることは、ダイエットと同じように少し時間がかかります。私の3年間の経験（2022年2月から2025年1月まで）では、以下のような成果を達成しました：

日付	左目近視度数	左目乱視度数	右目近視度数	右目乱視度数	矯正視力
2022.03.05	-3.50	-2.25	-5.75	-1.75	1.0
2022.11.13	-3.25	-2.00	-5.50	-1.75	0.9
2023.04.20	-3.00	-1.25	-5.00	-1.25	1.0
2024.01.07	-3.00	-1.00	-4.75	-1.25	0.9
2024.11.28	-2.50	-1.00	-4.25	-1.25	0.9

それについての段落をPythonを使って描いてみましょう。

ですから、それについては辛抱強く待つ必要があります。

正しいことをすれば、結果はついてくる

正しいことをすれば、結果はついてきます。体重を減らすのと同じで、食事を控えめにし、頻繁に運動すれば、体重は減ります。毎月1kg減らせば、1年で12kg減ることになります。

同様に、学習においても、1日10時間勉強すれば、1年で3,650時間になります。

近視を逆転させるための良いニュースは、それが持続できないほど難しいものではないということです。ただ、携帯電話やコンピュータの画面をかろうじてはっきりと見ることが求められるだけです。

これはより良い、そして快適な進め方です。正しい方法を使うためのコストとして、運転や旅行中の景色の鑑賞、映画館での映画鑑賞のためにもう一つの完全な処方箋の眼鏡を用意する必要があります。

人生におけるそういった時間は、実際にはほんの一部で、1日の中でせいぜい2時間程度。残りの15時間は起きている時間です。

現状に満足せず、改善を続けよう

1年目は主にパソコン作業が中心で、 $-1.50D$ の眼鏡をかけて過ごしました。この設定により、「かろうじてクリア」な状態を頻繁に体験し、視界が十分にクリアでありながらも過度に鮮明にならない状態を維持できました。しかし、2年目には自宅での准学士号取得のための勉強に重点を置き、パソコンの使用を減らし、主にスマートフォンで教材や問題集を読むようになりました。

友人と話した後、私は二重焦点レンズと多焦点累進レンズについて学び始めました。さらに、視力のためのセグメント高さ、セグメント位置、作業距離といった用語も学びました。

多くの実験が必要でした。原理を理解すれば、解決策はさまざまで、処方に単純に $+1.50D$ を追加する方法から、 $+2.00D$ を追加し、その後多焦点累進レンズを使用する方法まであります。まだ改善の余地はあります。

ChatGPTが登場して以来、多くの改善が行われてきました。多くの賢い人々がその方向で考えています。現実世界には多くのユースケースがあり、解決すべき現実の問題がさらにあります。近視を逆転させるためには、まったく同じことが言えます。年配の方は老眼鏡を使用します。

緊急に必要としている人々と共有する

2023年6月にWeChat Subscription Platformで近視逆転の記事をシェアしましたが、2024年12月に、12歳の子供が近視度数500度(-5.00)で悩んでいるという返信を受け取りました。私が12歳の時は、ちょうど近視で -2.00 度の眼鏡をかけ始めたばかりだと思っていました。

真実や発見が人々に知られていないほど、切迫した必要性を感じている人々だけがこれを試そうとするものです。この近視逆転法は、おそらく2014年にTodd Beckerによって初めて紹介されたもので、いつかは広く知られるようになるでしょう。

新しい調整方法には悪影響はありません。さらに、近視になる人はますます増え、その度数も大きくなっていくでしょう。

近視の流行に陰謀は存在するのか

メガネをフル度数でかける人々は、近視を進行させてしまいました。その近視は誰かが意図的に作ったものではありません。ただ、人間が注意深くないだけなのです。5.0という子供の視力を取り戻すためにフル度数をかけることが普通のように思えます。

しかし、人間が知らないのは、それらを近くのものを見るために使っているということです。多焦点累進レンズや視力検査装置を発明した人々は、目や近視の仕組みについて多くのことを知っていました。

したがって、ここでの改善点は、私たちが目をどのように使うかを分類することです。現代の人間は、主にスマートフォンやコンピュータを使用していることが観察されます。そして、日常生活で遠くのことをぼんやりと見ることは問題ではありません。

重要なのは、ほとんどの場合、私たちの目は見たい対象をはっきりと見ることができるということです。もし対象を約10cm遠ざけると、ぼやけて見えるようになります。これは、私たちが目を正しく使っていることを示しています。

新しい発見を再び見つける方法

インターネット上で観察し、学ぶことを試みてください。些細な意見には注意を払い、自分自身で実験を試みてください。

人生には多くの改善点があります。真実が見つかり、それは明らかに思えるものです。人々はただそれまで考えていなかっただけです。Steve Jobsはそれを確かに理解していました。Steve Jobsの「Think Different」キャンペーンは素晴らしいものです。