

健康 ぷらざ

色はいろいろ

—自分の色覚の特性を知ることが大切—

指導：日本眼科医会 常任理事 柏井 真理子

企画：
日本医師会

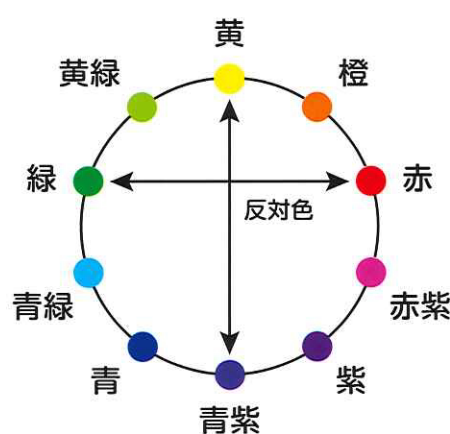
No. 529

人によってさまざまな 色の見え方がある

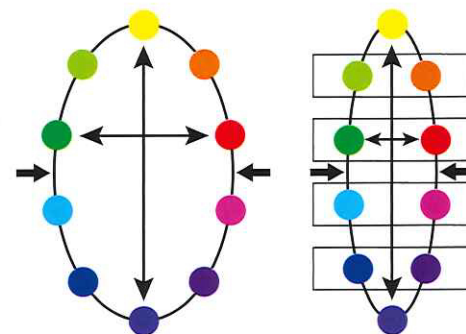
色の見え方(色覚)には多様性があり、生まれつき色の見え方が多くの人と少し違う人がいます。日本人では、男性は約20人に1人、女性は約500人に1人の割合といわれています。

決して白黒の世界ではなく、カラフルな見え方ですが、混同しやすい色が多くの人と異なります(図)。色の見え方は生涯変わらないので、悪くなることはありません。

多くの人の見え方



少し違う見え方



色覚の特性によって、隣の色より向かいあった色(反対色)のほうが似て見えることがある。明るさや濃さ、背景の色によっても似た色に見える。対象物が小さいとその傾向が強まる。

図 色の見え方の多様性—混同しやすい色の組み合わせ—

日常生活ではほとんど困らない

色の見え方は生まれつきなので、本人は「誰もが自分と同じ色に見える」と思っていることが多く、自分の色覚の特性に気づいていない場合が少なくありません。

色の見え方の違いによって、普段の生活や仕事で困ることはほとんどありません。しかし現在のところ、人々の安全を守るため、鉄道運転手や航空管制官にはなれません。警察官、自衛官などは、色覚の程度によって就職できない場合があります。

色覚の特性を知っておこう

希望すれば、多くの学校で色覚のスクリーニング検査を受けられます。そこで気になることがあれば、眼科で精密検査を受けましょう。進学や就職の直前に困らないよう、また日常生活の注意点を知るためにも、なるべく早く自分の「色覚の特性」を知っておくことは大切です。

さまざまな色覚の特性を持った人がいることを理解し、誰もが暮らしやすい色のバリアフリーを進めることも必要です。



日本医師会ホームページでは、健康ぷらざのバックナンバーがご覧いただけます。



日医
バーコード読み取り機能付き
携帯電話もしくはスマートフォン
でご利用になれます。