

ほけんだより

平成 23 年 10 月 5 日
広島桜が丘高等学校
保健室

10月8日は「骨と関節の日」、10日は「目の愛護デー」「体育の日」「世界精神保健デー」、16日は「世界食糧デー」…10月は、健康に関する記念日の多い月です。

より健康に生活するためには何が必要か、考える機会にしてみましょう。

本校でもトラブルの多いコンタクトレンズ、「目の愛護デー」を機に、現在使用している人もこれから使用しようと思っている人も、もう一度次のことについて確認してみてください。

知っておきたいコンタクトレンズの基礎知識

1. 医療機器

コンタクトレンズは、近視・乱視・遠視などを補正するための医療機器で、厚生労働省の基準に従って、人体に大きな影響を与える「高度管理医療機器」に分類されています。

2. ケア

●洗浄と消毒をしっかりと。

レンズに汚れが残っていると細菌が繁殖して、感染症や炎症など深刻なトラブルの原因に。

レンズケースはいつも清潔にしましょう。

●装着時間を守る。

●使用期限を守る。

●つけたまま眠らない。

目が酸素不足になり、目を傷つける原因に。

●必ず眼科専門医の定期検診を。

トラブルの自覚症状がなくても、必ず検診を受けましょう。

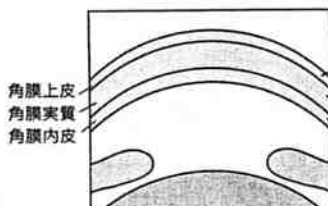


3. トラブル

コンタクトレンズによるトラブルで多いのは、角膜の傷害です。

目の痛み・充血・視力低下などの症状が起こり、失明することも。

安価で手に入りやすいカラーコンタクトは、特にトラブルが多いので注意を！！



角膜には、光を屈折させたり、目を保護する役目があります。

●角膜上皮障害

角膜の炎症。細菌に感染することも。

●角膜浮腫

酸素不足でおくみが起こり、角膜が濁る。

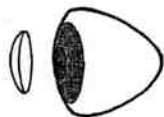
●角膜潰瘍

角膜の内部まで傷つき、視力障害が残る。

4. コンタクトレンズの種類

ハード

黒目より一回り
小さなレンズです。



●材質：硬質プラスチック

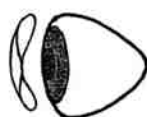
●特徴

- ☆目に必要な酸素を通しやすい。
- ☆深刻なトラブルが起きにくい。
- ☆耐久性がある。
- ★異物感がある。
- ★ずれたり、はずれたりしやすい。



ソフト

黒目より大きく、
やわらかいレンズです。



●材質：水分を含む高分子化合物

●特徴

- ☆異物感が少ない。
- ☆はずれにくい。
- ★水分を含むので、汚れやすい。
- ★レンズの手入れが悪いと、
重大なトラブルにつながる。



ソフトコンタクトレンズには、こんなタイプも

●「使い捨て」と「定期交換」●

毎日（毎週）、新しいレンズに交換します。ケアは不要ですが、一度はずしたレンズは、交換期限内でも再装用してはいけません。

●1日使い捨てタイプ

1日だけ使って廃棄します。



●1週間使い捨てタイプ

1週間連続装用して廃棄します。

決められた期間内（2週間～3カ月）は毎日のケアをしながら使い、期限が来たら廃棄して新しいレンズに交換します。

●頻回交換タイプ

交換期限が2週間以内。

●定期交換タイプ

交換期限は最長3カ月。



5. 専門医

眼科専門医の資格を持つ医師の診察・指導のもとで使いましょう。

眼科専門医の探し方

「日本コンタクトレンズ学会」のホームページ

⇒「一般の方はこちらへ」⇒「名簿」⇒「会員名簿」

住んでいる地域の眼科医の中から、コンタクトレンズ学会会員で、眼科専門医の資格を持つ医師を探することができます。



※保健室には、コンタクト洗浄液や携帯ケースはありませんので、各自で持ち歩くようにしましょう。