

# はら目ディカル通信

2014(平成26)年2月15日  
通算 第109号  
原眼科病院 発行

## 正しく使おう、カラーコンタクトレンズ

眼に装着することで顔の印象を変えることのできるカラーコンタクトレンズ(カラコン)。

インターネットや量販店で多くの種類が販売されていて気軽に買えるイメージがあると思いますが、使い方をまちがえると重い眼の病気を引き起こします。トラブルに巻き込まれないための選び方のポイントをご紹介します。

### ポイント1 安全な材質で作られているものを使いましょう

#### ①高度管理医療機器承認番号のないものは選ばない

『高度管理医療機器承認番号 12345...』が記載してあるか確認しましょう。視力矯正用のコンタクトレンズ(CL)やカラコンは、手術に用いる器械と同じレベルで管理しましょうと国の法律(薬事法)で決められています。そして、国が安全な品質であると承認した商品にはこの番号が記載してあります。しかし、国の承認を得た商品の中にも長時間の装着には不向きなものもあるので、次に・・・

#### ②『ソフトコンタクトレンズ分類』の記載に注意

CLは素材と含水率かんすいりつによって4種類に分けられています。含水率は酸素透過性(通りやすさ)と関係があります。CLの厚みによっても変わりますが、含水率の高いCLは酸素透過性も高く眼にやさしいと言われています。

『グループⅠ・Ⅲ』のCLは含水率が低く酸素透過性も低いので、**当院では含水率が高く酸素透過性も高い『グループⅡ・Ⅳ』のものをおすすめします。**

#### ③使用する前には、必ず眼科で検査を受ける

あなたの眼の状態がCL使用に適しているか、必ず眼科医の診察を受けて確認しましょう。

その際、すでに使用しているカラコンがあれば実際に持ってきて下さい。

### ポイント2 自分のサイズに適したレンズを使いましょう

CLにはベースカーブ(BC)・度(POWER)・サイズ(SIZE)といった数値が記載されています。

これはカラコンも同じです。この数値は服や靴と一緒に個人によって適する数値が異なります。サイズの合わない靴をはいていると靴ズレが起きると同様に、カーブやサイズの合わないカラコンをしていると眼にキズをつくりまします。度の合わないレンズでは疲れ目や頭痛を起こすことがあります。これらの数値は眼科でしかわかりません。CLやカラコンを購入する前には眼科で検査を受けましょう。

### ポイント3 ルールはきちんと守りましょう

「疲れていてCLをはずすのを忘れて寝ちゃった」「1日用CLだけど2・3日使っちゃおう」

「ちょっと試してみたいから友達のCL貸してもらおう」・・・うっかりこんなことしていませんか？これらの行動は繰り返すうちに眼にキズを作ったり、感染症をまねくおそれがあります。危険ですのでやめましょう。

また、1日使い捨て以外のCLでは専用の洗浄保存液で毎日レンズをこすり洗いし清潔を保つ必要があります。

なお、カラコンは自分では調子良く使用しているつもりでも眼に思わぬ障害を及ぼしていることがあります。

調子が良くても定期的に眼科で検査を受けましょう。

### ポイント4 「おかしいな？」と思ったら眼科へ直行！！

カラコンやCLを使用中に『異物感・まぶしさ・痛み・充血・メヤニ』などがあって『いつもと違う』

と感じたら、すぐに眼科に行き検査を受けましょう。脅かしではなく、放置すると『視力低下や失明』に至ることもあるのです。

☆さらに詳しく知りたい方は日本コンタクトレンズ学会 HP[http://www.clgakkai.jp/general/color\\_cl\\_mondai.html](http://www.clgakkai.jp/general/color_cl_mondai.html) をご覧ください。