

コンタクトレンズ (CL) 便利だけれど危険もあります!!

『素顔で過ごせる』『すっきり広い視野を得られる』『スポーツが自由にできる』と、何かと便利なコンタクトレンズ(CL)ですが、使い方を間違えると重い目の病気を引き起こします。トラブルにならないためのポイントを守り、快適に使用しましょう。また、コンタクトレンズをお使いのお子様の中には不調に気付かず、無理な使い方をしている場合があります。保護者の方は充血などがいないか、またルールをきちんと守っているか注意してください。

ポイント1 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)・度数(POWER)・サイズ(SIZE)の数値が記載されています。これは服や靴と同様に、個人差があります。サイズの合わない靴を履いていると靴擦れを起こすように、カーブやサイズの合わないCLやカラーコンタクトレンズ(カラコン)を使用していると目に傷を作ってしまうことがあります。また、度数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。CLを購入する際には、眼科で検査を受けましょう。

尚、同じベースカーブ・度数・サイズでも、メーカーやレンズの種類が違っていると、目に対するフィット感が異なります。自己判断でインターネットや通販での購入は危険ですのでやめましょう。

ポイント2 眼鏡を上手に併用しましょう

呼吸と同じで、目も酸素を取り込むことで健康を保っています。酸素が不足すると黒目の細胞にダメージを与える場合があります。家で過ごす時や、必要のない時には眼鏡を使用し目への負担を減らしましょう。

ポイント3 ルールをきちんと守りましょう

『疲れていてCLを外すのを忘れて寝てしまった』『1日用CLだけれど、2・3日使ってしまう』『試してみたいから、少し友達のCLを借りよう』・・・こんなことをしていませんか？これらは繰り返すうちに目に傷を作ったり、感染症を招く恐れがあります。危険ですのでやめましょう。

また、『装用時間や装用期間を超えるレンズの使用』や『レンズの手入れをさぼってしまう』と、目の障害が起こりやすくなります。決められたルールはきちんと守りましょう。

尚、CLやカラコンは自分では調子よく使用しているつもりでも、目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GO!!

CLやカラコンを使用中に『異物感・眩しさ・痛み・充血・目ヤニ』などがあり、『いつもと違う』と感じたら、直ぐに眼科に行き検査を受けましょう。放置すると視力低下や失明に至ることもあります。

CLは薬事法(国の法律)で、手術に用いる機会と同レベルの高度管理医療機器として管理されています。医師の指示に従って下さい。

詳しくは

日本コンタクトレンズ学会

<http://www.jcla.gr.jp/contactlens/index.html>

日本眼科医会

「子どものコンタクトレンズ Q&A」

<https://www.gankaikai.or.jp/health/44/>

今月の担当： 明室主任 金田 亜紀