

特集 =コンタクトレンズの使い方=

(2012. 4)

2月8日仙台国際センターにて日本コンタクトレンズ協会主催の講習会があり、誤った使い方による角膜の炎症や障害、最悪の場合重症角膜感染症を起こし失明に至るなどの問題が報告されました。

“**コンタクトレンズは異物**”です。
正しい使い方を心得ておきましょう。

メガネや予備のレンズを携帯していますか？

- ◎コンタクトレンズの装用時間は 12 時間程度であることから、朝起きてから夜寝るまでずっと付けていることはできません。また、眼の痛みや充血など眼の病気によってはコンタクトレンズが使えないこともありますのでメガネを準備しておく必要があります。
- ◎1日タイプの使い捨てレンズの場合は一度外した時点でレンズの変形、破損、汚れなどの危険があるため再装着できません。ゴミなどが入りレンズを外さなければならないことも考え予備のレンズを携帯しましょう。
- ◎2週間タイプの使い捨てレンズや通常のハードまたはソフトレンズをお使いの方は、途中で外さなければならない場合も考慮しコンパクトな保存液・洗浄液・保存ケースを持ち歩いて頂くことをお勧めします。

こすり洗いをしていますか？

- ◎レンズの表面を物理的な力でこする「こすり洗い」はレンズに付着した外からの汚れはもちろんのこと、脂質やカルシウム等体内から分泌される汚れの殆どをきれいに落とすことができます。
レンズを取り扱う際は手をよく洗うことが基本です。

装用期間を守っていますか？

- ◎装用期間を超えたレンズの使用による眼のトラブルが急増しています。使い捨てレンズは耐久性に欠けるため変形、破損、汚れが眼障害の原因になります。

メイクの前に装着、メイクを落とす前に取り外していますか？

- ◎化粧品が付着するとくもりやレンズを傷める原因になるためメイクの前に装着し、メイクを落とす前に取り外しましょう。眼の周りの濃いメイクにも注意が必要です。

レンズケースを3か月毎に交換していますか？

- ◎レンズケースが汚れていると再びレンズに雑菌が付着します。毎回レンズケースの液を捨て流水で洗った後乾燥させて使います。
この様にケースの手入れを行っていても細かい部分に汚れが溜まり不潔になりますのでケースは3か月毎に交換しましょう。

6か月に1度の定期検診を受けていますか？

◎レンズの装用感が非常に良くなっているため眼に障害が起こっていても気付かないことがあります。

最悪の場合失明に至ることもあるため定期検診は欠かせません。