



コンタクトレンズの基礎知識

最近では、使い捨てタイプのコンタクトレンズ(以下 CL)の登場やケア用品の充実により、ますます CL が使いやすくなってきました。そのためもあってか、CL 使用人口は全国で 1500 万人にも上ると言われています。国民の約 10 人に 1 人の割合でコンタクトレンズを使用装着している計算になります。このため、近年は CL 使用者の低年齢化による危険性が危惧されています。なぜなら、自動車運転の場合と同様、若年者では乱暴な使用の頻度が高くなる可能性があるからです。では、実際の若年者における CL の使用状況はどうなのでしょうか？

| | 平成 12 年 | 平成 15 年 |
|-----|------------------|------------------|
| 小学生 | 31 名 (0.16%) | 12 名 (0.09%) |
| 中学生 | 1,544 名 (4.6%) | 1,727 名 (5.6%) |
| 高校生 | 11,027 名 (21.9%) | 11,492 名 (23.2%) |

(日本眼科医会調査結果より)

【表1 平成 12 年と平成 15 年に全国で実施した小中高生を対象としたコンタクトレンズ装着状況】

*1...各都道府県の小中高校より 1~2 校を抽出。
 調査期間: 平成 12 年度 4~7 月、平成 15 年度 7~9 月
 調査対象校: 総計 102,924 名 平成 12 年小学校 44 校 (19,235 名) 中学校 61 校 (33,265 名) 高校 56 校 (50,424 名)
 総計 92,797 名 平成 15 年小学校 30 校 (12,714 名) 中学校 63 校 (30,627 名) 高校 60 校 (49,456 名)

上の表は小中高生のコンタクトレンズ使用者の割合を調査した物です。小学生で CL を使用しているのは 1000 人に 1 人(=特殊なケースを除き、ほとんど使用者がいない)、中学生で CL を使用しているのは 20 人に 1 人(=クラスに 1-2 人使用者がある。メガネでは不都合のあるスポーツをする場合など、機会時限定使用(通常はメガネ)の場合には許可される。)、高校生で CL を使用しているのは 5 人に 1 人(希望者は許可されている)、という割合です。以上のような統計に基づき当院では「コンタクトレンズを使用できるのは原則高校生以上」としています。ご理解頂きますようお願いいたします。

■コンタクトレンズの種類

コンタクトレンズには大きく分けて、ハードコンタクトレンズとソフトコンタクトレンズの 2 種類があり、ソフトコンタクトレンズの使用者が、全装用者の約 7 割を占めています。最近では、1 日使い捨て、1 週間使い捨て、2 週間使い捨て、定期交換レンズといった、いわゆる「使い捨てコンタクトレンズ」「ディスポ系コンタクトレンズ」と言われるレンズが次々と登場し、装用者も増えています。

| ハードコンタクトレンズ(HCL) | ソフトコンタクトレンズ(SCL) |
|---------------------------------|------------------------|
| ・異物感を生じやすい | ・装着感がよい |
| ・はずれやすい | ・バンドーじ効果により角膜障害に気付きにくい |
| ・障害の初期に痛くなるため、 重篤な角膜障害を生じにくい | ・汚れやすい |
| ・乱視矯正により | ・乱視矯正が低い |
| | ・耐久性に劣る |

HCL と比べて SCL は、異物感(ゴロゴロ感)が少なく使用しやすいです。しかし、構造上異常を感知しにくく、障害が重症

化し易いという難点があります。要するに付け心地は SCL の方が快適だが、実は SCL の方が危険なのです。つまり、レンズ使用の可否を、**自己判断で決定すると危ない**という事になります。

基本として安全面では HCL が有利ですが、SCL の装着感の良さとスポーツに強い点などは HCL で代替できない点です。全国的に SCL 使用者が圧倒的に多い点からも、現代の CL 使用の基本は「安全面に配慮して一日使い捨てタイプのソフトを使用。自覚症状が快適でも定期検査を受診する事、使用方法の順守などは重要。」ということになるでしょう。下記ポイントの⑧⑨にもある通り、コンタクトレンズを使用する場合には、不調があった場合にはすぐにコンタクトレンズを休める状況下で使用しなければなりません。起床時・就寝前はもちろん、週に 1-2 日は「**ノーコンデー**」を設けるようにしましょう。「毎日+長時間」コンタクトレンズを使用してレンズ装用を休まない、いざという時にコンタクトレンズを休めず目の異常を悪化させてしまいます。また、院内報のバックナンバー Vol.15、18 も CL 関連です、参照して下さい。

まとめ

- ①コンタクトレンズにはソフトとハードがあり、原則として、ハードの方が眼に良い。
- ②ソフトレンズは、たとえ一時的であっても、水道水に触れてはいけない。
- ③ハードコンタクトレンズは水道水に触れてもよい。
- ④一般的に、コンタクトレンズを使用できるのは高校生以上(☞詳細は前述)。
- ⑤コンタクトレンズは、装着したまま眠ってはいけない(☞特殊なケースを除く)。
- ⑥何か異変があるときは、直ちにレンズ使用を中止し、メガネ装用にて眼科へ行くこと。
- ⑦つまり、レンズ使用者は、常時、眼鏡を使用できるように準備をしておかなくてはならない。
- ⑧コンタクトレンズを使用することで、失明に至る疾患に罹患することがある。
- ⑨レンズの使用法を誤る、定期検査を怠るなどの行為があっても、必ず眼障害をおこすとは限らない。
 ※誤った使い方でも障害が起きない場合も多いが、飲酒運転や信号無視と同様、困難な事態を招く可能性が高くなる。困難な事態に陥った後に後悔しても取り返すことはできません。「今までは定期検査なし、ネット購入で大丈夫だったから…」という経験値が未来永劫の安全を保障することはないのです。今までが、偶然ラッキーだっただけかもしれないしねえ。
- ⑩自覚症状が良好であっても、コンタクトレンズ装用の定期検査を受診するべきである(原則 3 カ月に一度)。
 ※なぜなら、正しい使い方をしていてもコンタクトレンズ障害はおこり得るので。

今月のお知らせ

11月1日(金)午後、11月2日(土)は院長が臨床眼科学会に出席するため、当院は休診となります。
 ご迷惑をお掛け致しますが、宜しくお願い申し上げます(´_`)。



<http://www.fujita-ganka.com>



FUJITA-EYE-CLINIC

藤田眼科

エフ・ビジョン(コンタクトレンズ販売)

P-Vision

☎ **042**
(645)
0575
☎ **042**
(642)
2911