

みんなの健康ラジオ

『正しいコンタクトレンズの使い方』

(2023年8月24日放送)

横浜市眼科医会

鈴木眼科医院

鈴木 宏昌

コンタクトレンズ（CL）に関する注意点

- ・ 近年、近視の増加や美容目的のためにCLを装用する機会が増えている
- ・ 中学生の8.7%、高校生の27.5%がCLを使用しており、
CLによる眼障害には注意が必要^{*}
- ・ 視力障害が残るような重篤な眼障害を防ぐため、目に異常を感じたらCLを中止して眼科を受診する
- ・ 自覚症状がなくても眼科での定期検査は必ず受ける

* 平成30年度学校現場でのコンタクトレンズ使用状況調査：日本眼科医会

CLのケア

CLケアの基本

- ・ハードコンタクトレンズ
洗淨→すすぎ→保存
- ・ソフトコンタクトレンズのケア（消毒が必要）
洗淨→すすぎ→消毒→保存

誤ったCLケアの結果

- ・CLの汚れや傷は眼障害の原因となる。
- ・重症CL関連眼障害は、アカントアメーバや緑膿菌による重篤な角膜感染症が多い

CLの洗浄・すすぎ

- ・コンタクトレンズを扱う前には手指を石鹸でよく洗う
- ・レンズの洗浄は、ハードCLは30回、ソフトCLは20回、指先で表裏のこすり洗いが重要
- ・レンズに付いた目の分泌物であるタンパク質や脂質を落とし、微生物も1000分の1程度に減らすことができる
- ・こすり洗い後は、よくすすぐ

主なソフトCLの消毒方法

レンズケア用品

ソフトCLの消毒

- ・ マルチパーパスソリューション（MPS）
1剤で保存・消毒が可能だが、消毒効果がやや弱い
- ・ 過酸化水素消毒
消毒効果は高いが使用を誤ると角膜上皮障害を起こす
- ・ ポピドンヨード消毒
消毒効果が高いがヨードアレルギーには禁忌

CLの保存

レンズケア用品

保存

- ・ CL使用毎にレンズケース内の保存液は毎回新しく交換する
- ・ 毎回ケースを洗浄してよく乾燥させる
- ・ レンズケースも劣化するため、一定期間使用したら新しいものに交換する