

ほけんだよい



平成28年12月 長野北高等学校 保健室

今年もあと1ヶ月をきりました。2016年、どんな1年でしたか？
インフルエンザ等の感染症に気をつけて、元気に年を越しましょう！



ある日の保健室での出来事…

「目が痛くて開けられない！」と目を真っ赤にした生徒が保健室へやってきました。思い当たる原因を聞いてみると「カラコンを着けたまま寝てしまった」とのこと。目が傷ついている可能性や角膜血管新生が疑われ、すぐに受診を勧めました。

その後、他の生徒とカラコンについて話していると…
正しいケア方法を全く知らないのにカラコンを使っている人がとても多い、と教えてくれました。
ということで、今回はカラコンや矯正用コンタクトレンズのケア方法について★

高度管理医療機器です！

コンタクトレンズはカラコンも含め、「高度管理医療機器」といって、ペースメーカーや人工関節などと同じ扱いとされています。高度管理医療機器のほとんどは、医療機関で管理されていますが、コンタクトレンズは個人での管理が必要とされます。

カラコンに金属！？

カラコンの色素の中にチタンやアルミニウム等の金属が含まれていることがあります。金属アレルギーの人は注意！！

自分のサイズを知ろう！

カラコンを買うとき、色素の付いた部分の「直径」だけを見ていませんか？
眼球の大きさや、カーブの仕方など、目は一人ひとり違います。目に合っていないレンズを使用すると、目が傷ついたり、視力低下を起こすことがあります。
目のサイズやカーブは、眼科でしか測定することができません！
レンズ購入の前に眼科へ行こう！！



意外と知らない カラコンのケア方法



ケア方法を知らないまま、カラコンや矯正用コンタクトを使っていませんか？
目に直接触れるものなので、しっかりケアして、トラブルを防ぎましょう！

○1日くらい着けっぱなしで寝ても大丈夫やんな？

絶対にしてはいけません！矯正用コンタクトも同じです。
レンズを着けた状態で長時間いると目は酸素不足になります。すると本来血管の通っていない黒目の部分にまで、酸素を求めて血管が伸びてきます。これを「角膜血管新生」といいます。「目が真っ赤」な状態になり、放っておくと黒目が小さくなり最終的には消えてしまう恐れがあります。

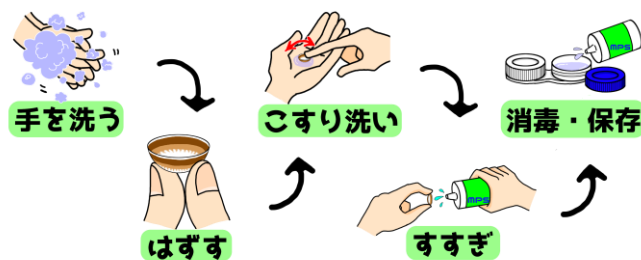


○使用期限切れてるけど、別に痛くないし…

ダメです！「痛くないし、まだ使える」と思っている、使用期限を守りましょう。自覚症状がなくても、目が傷ついたり、炎症を起こしている場合があります。

○こすり洗いとか…いるん？

こすり洗いは必要です！カラコンも矯正用コンタクトと同様のケアが必要です。まず、手を石鹸で洗い、清潔な手でコンタクトを外しましょう。そして洗浄液で20回以上こすり洗いをしましょう。爪でレンズを傷つけないように注意しましょう。



充血などの症状が出たら、レンズをはずして眼科へ！



○洗浄液は、2日に1回交換してるし♪

洗浄液は、毎日交換してください。清潔にしないと菌が繁殖します。また洗浄液の代わりに「水道水」を使うことは絶対にダメです！アカントアメーバという菌が原因で、角膜炎になる恐れがあります。ケースも洗い、定期的に交換しましょう★

本来、カラコンは必要ない人がほとんどです。
おしゃれもいいけれど、自分の身体を大切にしてください！