

コンタクトレンズ あなたの瞳は大丈夫？

コンタクトレンズは便利でとても身近なものです。あまり意識することはありませんが、実は厚生労働省が指定した医療機器であり、しかも高度管理医療機器として扱われています。その意味は、間違った取り扱いによって重大な身体異常を引き起こす可能性があるということであり、医師によって処方・管理されるべきものです。目の健康のためには、正しい使い方を身につけ、定期検査を受けることが大切です。カラーコンタクトレンズは更にリスクの高いものであり、おしゃれのためにはさらに厳重な自己管理と定期検査が必要です。

* コンタクトレンズによる目のトラブル

コンタクトレンズによる眼障害は年々増えており、年間100万件以上発生しているといわれています。また、中学生や高校生の不適切なカラーコンタクトレンズ装用による障害も年々増えています。さらにユーザーの7.4%に装用中止を必要とする眼障害が発生しているとの報告もあります。注意すべきトラブルをいくつか挙げてみます。(表1)

表1：CLによる眼障害の発症率 レンズの種類別
(2001年10月 日本コンタクトレンズ協議会 CL眼障害調査)

	CL装用者割合	年間発症率
HCL	41.9%	5.6%
従来性SCL	16.5%	11.1%
1日使い捨てSCL	12.1%	3.3%
1週間連続装用使い捨てSCL	0.7%	15.0%
2週間交換SCL	28.8%	9.6%
全体	100.0%	7.4%

HCL:ハードコンタクトレンズ
SCL:ソフトコンタクトレンズ

・巨大乳頭結膜炎

最近、急増しているトラブルの一つです。主にソフトコンタクトレンズ装用者に多いのですが、ハードコンタクトレンズ装用者にもみられます。目がかゆくなり、コンタクトレンズがずれやすくなります。まぶたの裏側に異物感を感じ、目やにが増え、装用感も悪化します。進行すると大きなブツツ(乳頭)がまぶたの裏側にできます。原因はコンタクトレンズに付着した汚れです。以前は、何年も使うタイプに多くみられましたが、最近は2週間交換ソフトコンタクトレンズ装用者に増えてきました。

・角膜潰瘍

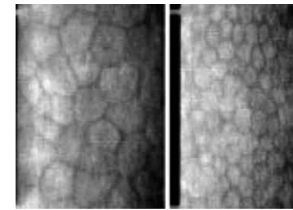
角膜に深い傷ができます。コンタクトレンズのトラブルの中でも非常に重篤なものです。痛みや充血、視力の低下などが強く、時には失明につながることもあります。特に感染を合併したときは非常に危険です。感染性角膜潰瘍の多くはソフトコンタクトレンズ装用者にみられます。装用時間が長すぎる、コンタクトレンズをつけたまま寝てしまう、コンタクトレンズが目のカーブに合っていない、コンタクトレンズが汚れている、などが原因となります。ソフトコンタクトレンズやレンズケース内に繁殖した細菌、カビ、アモebaなどが感染性角膜潰瘍の原因となります。毎日の消毒は絶対にかかさないとください。また、ソフトコンタクトレンズは目の表面に傷ができて痛みを感じないことがあります。自覚症状がないままに傷が悪化していくので、異常を感じた場合は、コンタクトレンズをはずしてすぐ受診しましょう。

・角膜内皮障害 (角膜最内層の異常)

角膜内皮細胞には角膜の透明性を維持する働きがあ

ります。酸素不足になると減少し、一度減ると二度と増えません。悪化すると角膜が混濁し、失明につながる危険もあります。酸素透過率が低いコンタクトレンズに起こりがちで、自覚症状はほとんどありません。特に長期間長時間装用をしている人は、時々検査を受けて確認することが必要です。(図1)

図1：角膜内皮 (左内皮障害、右正常)



・角膜上皮障害 (角膜最外層の異常)

最も多いコンタクトレンズ眼障害ですが、ほとんどの場合、自覚症状はありません。装用時間が長すぎて角膜に負担が生じたり、レンズの汚れなどが影響することで、角膜上皮にキズがついたり、上皮細胞が剥がれたりします。装用の中止により治るものが多いのですが、治癒しても、その原因を探り、適切な対応をしなければ再発します。そのまま再発を繰り返していると、角膜上皮びらん、角膜浸潤、角膜潰瘍などの重篤な眼障害につながる可能性があります。

* コンタクトレンズを安全に使用するためのポイント

・眼科専門医による適切な処方を受けましょう。

目の状態と使い方に合ったコンタクトレンズを選ぶことが重要です。不適切なコンタクトレンズは目の病気になることがあります。カラーコンタクトレンズ(サークルレンズ)も厚生労働省の承認を受けたものを眼科診察の上で処方してもらってください。

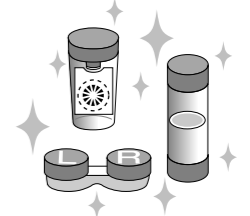
・無理な装用は絶対にやめてください。

特に長時間の装用は禁物です。1日14時間以内を目安としてください。

・正しいコンタクトレンズのケアをしてください。

まず、それぞれの製品に添付されている説明書をよく読み、その特徴を理解した上で、適切に使用してください。現在市場に出ている洗浄・消毒・保存液(MPS)も殺菌、洗浄力が十分では無いため、こすり洗いは絶対に必要です。また、手指の細菌をコンタクトレンズに付着させないために、ケア前の手洗いも重要です。レンズケースは、毎日洗浄・乾燥させ、3カ月毎に新しいものに交換してください。(図2)

図2：レンズケースの洗浄、乾燥



・3カ月に一度の定期検査を必ず受けましょう。

定期検査も安全なコンタクトレンズ装用のために重要です。定期検査を受けていけば、もし障害が起こっても軽いうちに発見でき、適切な対応ができます。またレンズ度数も変化することがあります。不適切な度数のコンタクトレンズを定期検査なしで使い続けると、眼精疲労、頭痛などのトラブルの原因になります。(図3)

図3：定期検査



・少しでも目がおかしいと思ったら、コンタクトレンズをはずして、眼科医の診察を受けてください。

今日10月10日は目の愛護デー

富山県眼科医会

ご不明な点はかかりつけの、もしくはお近くの眼科医にご相談ください。