

知っていましたか？ カラーコンタクトレンズのこと

中学生・高校生の57.0%がカラコンを買う時に眼科を受診せず*3、
大人も含めて6.4%しか定期的な検査を受けていないというデータがあります*4。
間違ったカラコンの選び方、使い方で生徒が眼疾患に罹患することのないよう、
この冊子をご活用ください。



補足いただきたいポイント

度が入っていないカラコンも高度管理医療機器です。特に、色素の着色部位や、酸素をどれだけ通すかが重要です。買う時には必ず眼科を受診して、自分の目に合ったレンズについて相談するようお話しください。



補足いただきたいポイント

カラコンもふつうのコンタクトレンズと同じように、正しく使うための6つのルールがあります。大切な目を守るために、必ずルールを守るようお話しください。

生徒の目の健康を守る、養護教諭のみなさまへ

コンタクトレンズ 指導手引書

監修：神奈川県眼科医会 会長 宇津見義一



中学生・高校生のための
コンタクトレンズガイド

コンタクトレンズは、今では多くの中学生・高校生が日常的に使っています。最近では、おしゃれ用のカラーコンタクトレンズ(以下カラコン)に興味をもつ生徒が増えてきていることも、実感していらっしゃるのではないのでしょうか。

一方で、間違ったレンズの使い方をしたり、きちんとケアをしなかったりして、眼疾患に罹患する生徒が多いのも事実です。

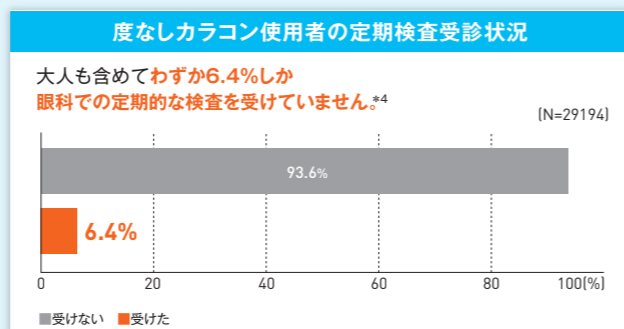
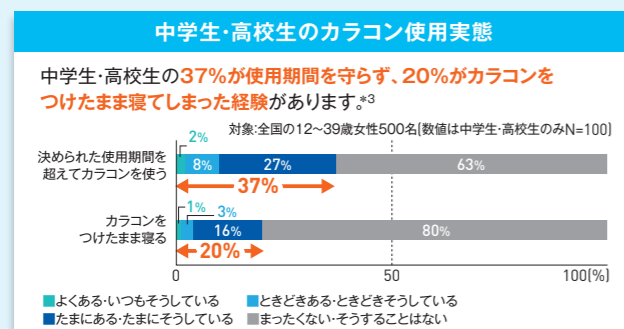
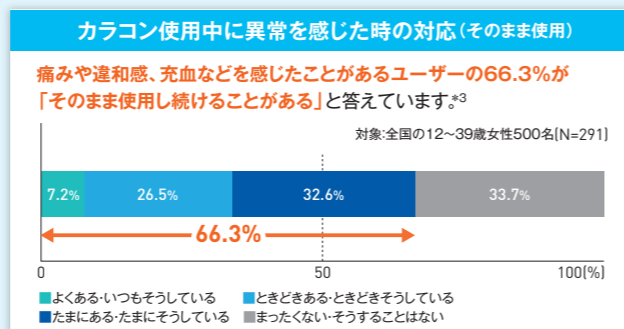
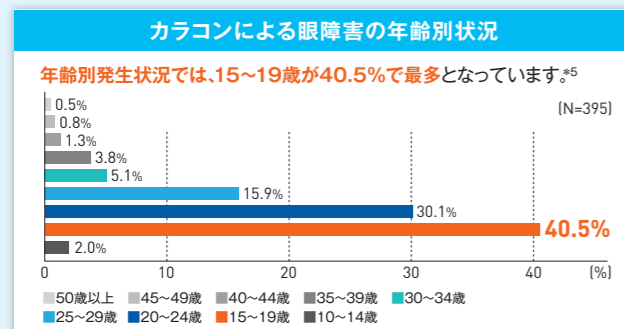
そこで今回、コンタクトレンズの正しい知識と使用のルールについて、授業でお話しいただく際のポイントをまとめた手引書をご用意いたしました。生徒のみなさんの大切な目のためにコンタクトレンズを正しく使ってほしい、と願う先生方のご参考になれば幸いです。

生徒のみなさんの目の健康を守る一助としてぜひご活用いただき、学校生活を楽しく過ごせるようサポートしてあげてください。



知っていましたか？
カラーコンタクトレンズのこと

カラコンに関する調査データです。 カラコンの選び方、使い方の実態を知る参考資料としてご活用ください。



*3 2013年 ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社調べ「カラーコンタクトレンズユーザーの実態・緊急調査」(全国の12~39歳女性500名を対象)
*4 植田喜一、上川真巳、田倉智之、宇津見義一、金井淳:インターネットを利用したコンタクトレンズ着用者のコンプライアンスに関するアンケート調査、日本の眼科 81、394-407、2010
*5 渡邊暲、植田喜一、佐渡一成、稲葉昌、糸井素純、宇津見義一、木下茂:カラーコンタクトレンズ装用にかかわる眼障害調査報告、日コレ誌 56、2-10、2014

生徒のみなさんの目の健康のために。お伝えください、3つのポイント！

- ✓ コンタクトレンズを買う時は、まず眼科へ行きましょう。
- ✓ コンタクトレンズはルールを守って正しく使いましょう。
- ✓ 異常がなくても、定期的に目の検査を受けましょう。

「中学生・高校生のためのコンタクトレンズガイド」「知っていましたか？ カラーコンタクトレンズのこと」の冊子および指導手引書は、下記ホームページからダウンロードできます。

<http://www.gakkohoken.jp/CLguide>

<https://acuvuevision.jp/goeyedoctor>

学校保健会

検索

眼科へ行こう

検索



コンタクトレンズの正しい使用と、
眼科での定期検査を。

痛い目に、あう前に。さらに詳しい情報はWebでチェック!
<https://acuvuevision.jp/goeyedoctor>

眼科へ行こう

検索

お問い合わせはフリーダイヤルへどうぞ

0120-132-308

受付時間 9:00~17:30(日・祝日を除く)

中学生・高校生のための コンタクトレンズガイド

コンタクトレンズの正しい使い方やケアの方法を説明している冊子です。ご説明の際のポイントを下記にまとめていますので、ぜひご活用ください。

表紙のポイント

生徒のみなさんが自分の目や視力、コンタクトレンズについてどのくらい知っているのか、誤解していないか、まずはクイズで興味を喚起しましょう。



ページ2のポイント

クイズの解答とともに、コンタクトレンズについて正しく知ることの大切さをお話してください。メガネの必要性と、自分に合ったレンズを選ぶ重要性については、下記のポイントを強調してください。



補足いただきたいポイント

目の調子がおかしいと感じているのにコンタクトレンズを使い続けると、たいへんな目の病気につながる可能性があります。少しでも違和感を感じた時には、いつでもコンタクトレンズをはずせるよう、必ず**メガネを用意**しておき、無理なコンタクトレンズの使用はひかえましょう。

補足いただきたいポイント

目が充血するのは酸素不足や目の表面のトラブルのサイン。そんな時は**すぐにコンタクトレンズをはずして眼科を受診**しましょう。

ページ3のポイント

コンタクトレンズを正しく使うための6つのルールを必ず守るようお話しください。コンタクトレンズのケアについては、下記のポイントを強調してください。



補足いただきたいポイント

学校でコンタクトレンズを落としたり、なくしたりした時のために、予備のレンズを用意しましょう。一度は**ずしたソフトコンタクトレンズを水道水でぬらして目に入れることは絶対にダメ**です。2週間交換タイプは、ケア用品も携帯しましょう。自分の**コンタクトレンズに合うケア用品はどれか、眼科の先生に相談**しましょう。レンズケースも使っているうちに汚れてきます。定期的に新品に交換することが大切です。

ページ4のポイント

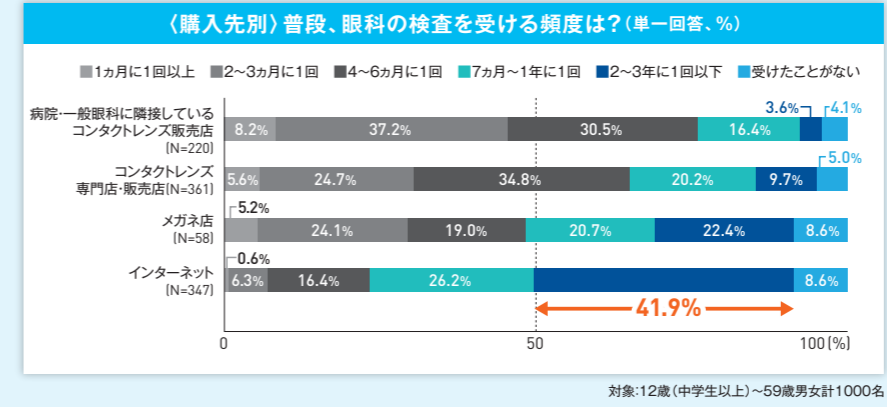
コンタクトレンズを使う時に生徒のみなさんが間違いやすい点について、Q&A形式でお話しください。紫外線から目を守る重要性については、下記のポイントを強調してください。



補足いただきたいポイント

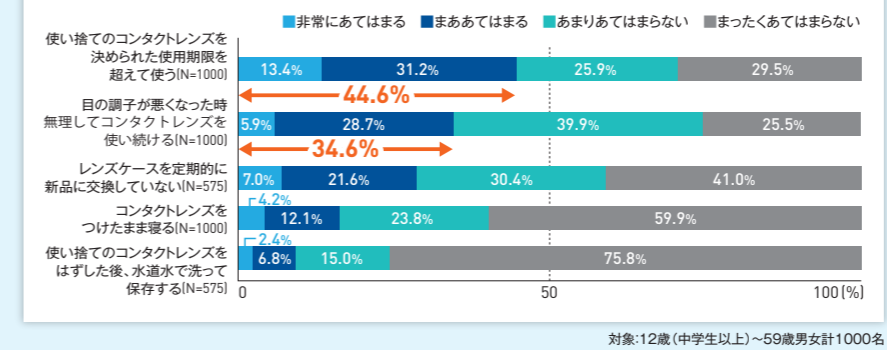
子どもの目は大人よりも紫外線の影響が大きいといわれています*。紫外線を浴び続けると、目の病気につながる可能性も。**紫外線カットのコンタクトレンズもあります**ので、眼科の先生に相談しましょう。

コンタクトレンズに関する調査データです。中学生・高校生の間でコンタクトレンズが実際にどのように使われているかの参考資料としてご活用ください。



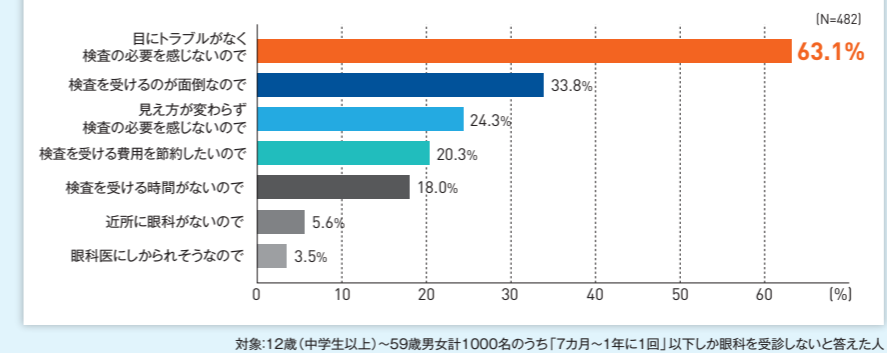
コンタクトレンズをインターネットで買っている人のうち、約4割(41.9%)の人が2~3年に1回以下しか検査を受けていないことがわかりました。また同じ調査で、買う時にいつも検査を受けているのは2.0%でした*2。コンタクトレンズを買う時は、必ず眼科で目の状態を診てもらいましょう。

コンタクトレンズの普段の使用について、どの程度あてはまる？(単一回答、%)



使い捨てコンタクトレンズユーザーの約4割が決められた期限を超えて装用したり、目の調子が悪くても装用を続けると答えています*2。目のトラブルを防ぐためにも、ルールを守らずにコンタクトレンズを使うことは絶対にやめましょう。

定期検査を受けない理由(複数回答、%)



定期検査を受けない理由について、63.1%が「目にトラブルがなく必要を感じないから」と答えています*2。自分では異常を感じていなくても、実は目のトラブルが起きていることが少なくありません。必ず定期的に眼科で検査を受けましょう。

*1 Frederik J. G. M. van Kuijk. Effects of Ultraviolet Light on the Eye: Role of Protective Glasses. Environmental Health Perspectives 96, 177-184, 1991
*2 2014年 ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社調べ「眼科受診に関する意識調査」(全国の12歳(中学生以上)~59歳の男女1000名を対象)



生徒のみなさんの目の健康を守るには、学校だけでなく、ご家庭でも保護者の方がコンタクトレンズについて正しく知ることが大切です。この冊子のページ5~6には、保護者の方向けに「適切な視力補正について考えてみませんか?」というコーナーがあります。生徒のみなさんから保護者の方へもお渡しいたご、コンタクトレンズについて親子で知識を深め、正しい使い方について話し合うきっかけをつくるよう促してください。