



保健センターだより

コンタクトレンズの 安全性と 危険性について

医師 吉田正雄

現在、我が国のコンタクトレンズ（以下CL）装用人口は約一千万人と推定されており、年々増加傾向にあります。なかでも、ディスプレイブルCL（以下DSCCL）および頻回交換CL（以下FRCL）の普及は著しいものがあります。また、カラーCLや遠近両用CLの登場により、装用者の年齢層も幅広くなっ

きております。しかしながら、近年、装用時間、ケア方法、レンズの寿命、および定期検査を守らなかつたり、ケア用品の多様化による誤使用などにより角膜・結膜の障害が頻発しております。特に、重篤な細菌性角膜潰瘍を発症した場合、視力障害を来す事があります。そこで、今回、CLの安全性と危険性についてお話ししたいと思います。

1. CLの装用時間と寿命

表1に、CLの種類別に装用時間と寿命を示しました。ソフトCL（以下SCL）の場合、レンズの厚さにより装用時間や寿命が異なります。厚型のレンズの場合、レンズが比較的丈夫ですので寿命は長くなりますが、その酸素の透過性がやや落ちるので装用時間は短くなります。逆に薄型レンズは酸素の透過性が高いので装用時間は長くなりますが、寿命は短くなります。連続装用タイプは装用したまま眠っても良いとされていますが、連続装用は明らかに角膜障害のリスクを高めますので、基本的には毎日外して寝ることをお勧めします。カラーCLは酸素の透過

表1. レンズの種類別の装用時間と寿命

種類	装用時間	寿命
ソフトコンタクトレンズ		
ディスプレイブルレンズ	16時間以内	1日
頻回交換レンズ（2週間タイプ）	16時間以内	2週間
薄型レンズ	12～14時間	1年
標準型レンズ	10～12時間	1～1.5年
厚型レンズ	8～10時間	1.5年
連続装用タイプ	14時間以上も可	1年
乱視用ソフト	12～14時間	1年
虹彩カラーレンズ	12～14時間	1年
ハードコンタクトレンズ		
標準型	8時間	8年
O ₂ レンズ	14時間以上も可	3年

性が低いうえ、構造上レンズ表面に汚れが着きやすいので、主たるCLとして毎日使用するのとは避けてください。カラーCLは通常のCLまたはメガネを作った上で使用してください。また、DSCCLは1日で、FRCL（2週間タイプ）は開封日から2週間で捨ててください。FRCL使用者で、しばし

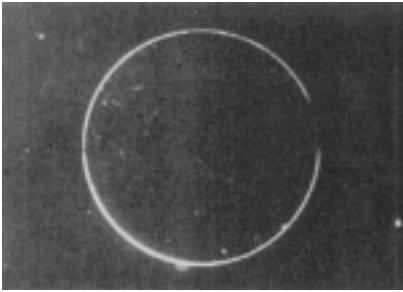
ば誤解されている方がいますが、2週間というのは実際に装用した日数ではなく、2週間の間に使用しない日があつたとしても開封して2週間経過したら捨てるということを意味します。一方、ハードCL（以下HCL）はレンズの素材により装用時間や寿命が異なります。標準型は丈夫で長持ちしますが、全く酸素を通しませんので装用時間は8時間以下にしなければなりません。O₂レンズは酸素の透過性が高いので長時間装用することが出来ます。

現在、HCLの処方方は安全性の点からほとんどがこのO₂タイプですので、今後HCLを作り変えたり、新規にHCLを作ろうとされる方は、極力O₂タイプにすることを勧めます。
なお、表に示したCLの寿命は健康眼での使用で、適切なケアをした場合の目安です。

アレルギー性結膜炎があったり、ケアが不適切な場合は、寿命は表示の期間より短くなります。また、調子が良いと思っても、寿命の期間が過ぎたら新しいCLに交換するようにしてください。多くの方は、調子が悪くなって初めて作り変えようとされますが、このような事がアレルギー性結膜炎や角膜障害の原因になることが多いのです。

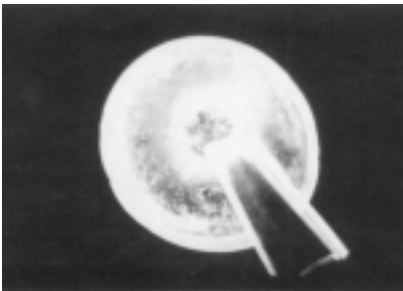
2. レンズのケアについて

レンズのケア方法はSCLとHCLで大別されます。HCLのケアは比較的簡便で水道水ですすぐことが可能です。一方、SCLは毎日煮沸消毒またはコールド消毒が必要で、



きれいなソフトコンタクトレンズ

DSCCLとFRCL以外のCLは、通常週1回のタンパク除去が必要です。近年、DSCCLやFRCLの普及や簡便なコールド消毒システムの登場により、SCL装用人口が急速に増加しています。しかし、コールド消毒ケア用品の多様化に伴う誤使用も少なくありません。また、煮沸消毒も、ケアが正しく行われないとレンズの変形、変性、劣化をきたし（左の写真の様に進行します）、アレルギー性結膜炎や角膜感染症の原因となります。また、CLのケアの前には必ず手を洗い、保存液の交換とレンズケースの洗浄を毎日行うことを忘れないで下さい。こうしたことを怠ったことが原因で、レンズの

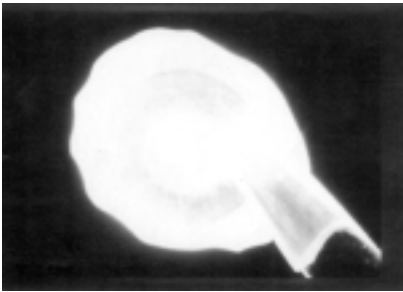


涙の中のタンパク質が熱によって変性し、白濁した。

3. 定期検査について

洗浄を毎日行っているにもかかわらず、レンズに細菌やカビが付着し角膜感染症を起こした症例があります。

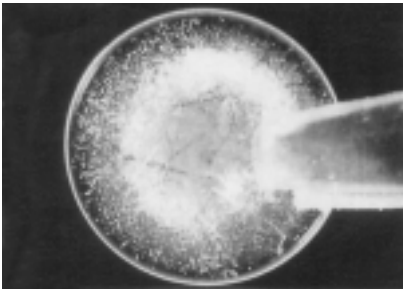
CLは医療用具です。処方および定期検査には、眼科医の診察が必要です。HCLの場合、角膜に障害を来たすと早期に疼痛が生じますが、SCLの場合、早期では無症状のことが少なくありません。従って、CL装用者は調子が良いと思っても、3ヶ月に1度定期検査を受けてください。また、疼痛、メヤニ、結膜の充血などがあるときはCLの使用を中止し、すぐに眼科医の診察を受けるようにしてください。また、



レンズが白濁・劣化して周辺部が波うっている(変形)。

CL装用者でメガネを持っていない、あるいは度のあったメガネを持っていないという方は、度のあったメガネを作ってください。度のあったメガネを持っていないCL装用者は、しばしば眼に異常を感じていても我慢して装用し続けてしまう傾向があり、こうした事が重篤な角膜障害につながる原因になることがあります。

以上、コンタクトレンズの安全性と危険性についてお話をさせていただきました。皆さんが、眼障害を起さずに安全にCLを使用できるようにぜひこの機会に再度CLの装用やケアについて再確認していただきたいと思えます。



タンパク質が付着して白濁したハードコンタクトレンズ。中心部に「キズ」も見える。

(写真協力:アラガン株)

2002年度定期健康診断について

1. 定期健康診断について

定期健康診断は、学校保健法に基づき年一度キャンパス別に次頁の日程で実施します。

在学生全員が、該当する健康診断日時に以下の事項を注意のうえ、必ず受診してください。

- (1) 定期健康診断は、この期間以外一切行いません。
- (2) 定期健康診断を受けないと、
 - ① 授業等で必要な臨時健康診断は、受診できません。
 - ② 就職・奨学金・留学・スポーツ大会・アルバイト等に必要な「健康診断証明書」の発行はできません。外部医療機関での健康診断は、高額負担になります。
- (3) 結果については、「二次検査が必要な方」のみ通知します。

2. 受診上の注意事項

- (1) 学生証・ボールペン・鉛筆を持参してください。
- (2) 貴重品は、持参しないでください。衣類等は、袋を持参し自己の責任で管理してください。
- (3) メガネ・コンタクトレンズを使用している方は必ず装着し、検査を受けてください。
視力は、0.7以上に矯正しておいてください。
- (4) ネックレスや金具のついた下着は、レントゲン診断の障害になるので着用しないでください。無地のTシャツの着用を勧めます。

3. 就職用健康診断証明書の申込について

就職活動等で健康診断証明書を必要とする4年生以上の方は、当日の健康診断終了後に申込みを受け付けます。受付場所は、会場出口に掲示します。

なお、切手120円分（会場でも販売）郵送料および証明書1通につき100円の本学手数料証紙（10通分は、1000円証紙）を用意してください。

4. 健康診断証明書の発行について

定期健康診断受診者を対象に発行します。発行は、準備の都合上5月初旬になります。

保健センター 多摩キャンパス 0426-74-2760
後楽園キャンパス 03-3817-1722
以上

2002年度学生定期健康診断日程

1. 多摩キャンパス (法・経済・商・文・総合政策)

会場 受付 時間	多摩校舎 8号館 8302号室					
	一部(昼)・フレックスコース 女子		一部(昼)・フレックスコース 男子			二部(夜)男子・女子 大学院 男子・女子
月 日	9:40~10:00	10:20~10:40	13:00~13:20	13:50~14:10	14:40~15:00	17:00~18:10
4月1日 (月)	法 (全)4年以上 経済 (全)3年	商 (全)3年 商 (全)2年	法 (政治)4年以上 商 (全)3年	法 (法律・国企) 4年以上	経済 (全)3年	法 (全)4年以上 経済 (全)4年以上
4月2日 (火)	経済 (全)4年以上 法 (全)3年 総・政 (全)2年	文 (全)3年	経済 (全)4年以上	法 (全)3年	文 (全)3年 総・政 (全)2年	商 (全)4年以上 文 (全)4年以上 文 (全)3年
4月3日 (水)	商 (全)4年以上 総・政 (全)4年以上 経済 (全)2年	文 (全)2年	商 (経営・会計・ 貿易)4年以上	経済 (全)2年	商 (金融)4年以上 総・政 (全)4年以上 文 (全)2年	大学院 (男子・全)
4月4日 (木)	文 (全)4年以上 総・政 (全)3年	法 (全)2年	法 (全)2年	文 (全)4年以上	総・政 (全)3年 商 (全)2年	大学院 (女子・全)
4月5日 (金)	法 (全)1年 商 (会計)1年	商 (経営・貿易・ 金融)1年	法 (法律)1年	法 (国企・政治)1年 商 (貿易・金融)1年	商 (経営・会計)1年	
4月8日 (月)	文 (全)1年 総・政 (全)1年 科目等履修生・その他	経済 (全)1年 学士入学生・編入学生 選科生・研究生・その他	経済 (国経・公経)1年 総・政 (全)1年 科目等履修生・選科生・ 研究生・その他	経済 (経済・産経)1年 学士入学生・編入学生	文 (全1年)	

2. 後楽園キャンパス (理工・市ヶ谷キャンパス大学院)

会場 受付 時間	理工学部校舎 6号館 6401号室					
	一部(昼)・大学院 男子			一部(昼)・大学院 女子		二部(夜)・大学院 男子・女子
月 日	9:40~10:00	10:20~10:40	13:00~13:20	13:50~14:10	14:40~15:00	男子 17:00~18:00 女子 17:00~17:40
4月9日 (火)	数学・物理・土木・応化 1年	精密 1年 理工大学院 1年	物理・土木・精密・経工 4年以上	数学・電気・応化・情報 4年以上	全学科 4年以上 全学科 1年 理工大学院(全)・ 科目等履修生	全学科 4年以上 理工大学院 男子2年以上 科目等履修生
4月10日 (水)	電気・経工・情報 1年	数学・物理・土木・ 精密・電気・応化 2年	数学・物理・土木・応化 3年 経工・情報 2年	精密・電気・経工・情報 3年	全学科 2年 全学科 3年	市ヶ谷キャンパス大学院 (法・経済・総合・国会計)