



コンタクトレンズって し 知ってる？

^{べんり}便利だけと間違^{まちが}うと怖^{こわ}い

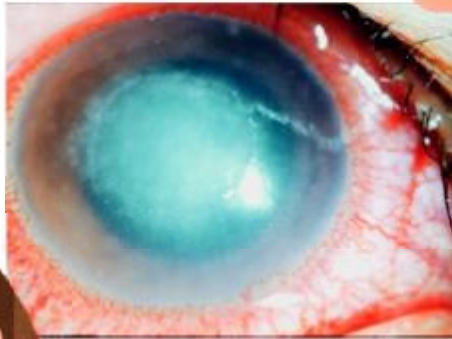
コンタクトレンズの^{はなし}話～



くろめ
黒目が

しろ
白くなってるよ…

かくまくかいよう しゃしん
角膜潰瘍の写真



ぎゃ～！！

しゃしんていきょう うつ みよしかずせんせい
写真提供：宇津見義一先生

もくじ 目次

- コンタクトレンズってなに？
- ^{ただ}正しく^{つか}使わないと・・・
- どう^{えら}選ぶ？
- コンタクトレンズを^{つか}使うには
- ^{ていきてき}定期的に^{がんか}眼科^いに行こう！



コンタクトレンズってなに？

メガネと同じように、
目（視力）が悪くなったら、
よく見えるようにするものです。



ひとみの色を変えたり、ひとみを大きく
みせたりする、おしゃれのためのもの
もあります。



どんな種類があるの？

■ 素材によって・・・

- ・ソフトコンタクトレンズ（やわらかい）
- ・ハードコンタクトレンズ（かたい）



■ レンズ交換スケジュールによって・・・

- 2週間使えるレンズ、1ヶ月間使えるレンズ

→はずしたら、毎日きちんとお手入れして、期間が過ぎたら捨ててね。

- 1日しか使えないレンズ

→お手入れはしなくていいけど、はずしたら、もうつけられないよ。



べんり
便利そう・・・

つか
使ってみたいな





STOP

でも、メガネと違^{ちが}って、目^めの中^{なか}に

直^{ちよく}接^{せつ}入れるので、高^{こう}度^ど管^{かん}理^り医^い療^{りょう}機^き器^き

といっ^いて、ものすごく注^{ちゅう}意^いして使^{つか}わないと

いけ^いないよ。

ただ つか
正しく使わないと・・・

つか かた
使い方をまちがったり、ちょっとぐらいなら
まも
守らなくていいや・・・

つか お
といって使っているとこんなことが起こるかも

■ まぶたのうらが赤くはれる

しろめ あか
■ 白目が赤くなる

め
■ 目がゴロゴロする

め いた
■ 目が痛くなる

め
■ 目がかゆい

め で
■ 目やにが出る

かがみ み くろめ しろ
■ 鏡で見ると黒目に白くにごったところがある

とき がんか い
こんな時は眼科に行きましょう。

ほうっておくと、

め み
目が見えなくなることも・・・



しゃしんていきょう う つ み よしかずせんせい
写真提供：宇津見義一先生



えら
どう選ぶ？



つか
使ってみたいな

ちがう種類しゅるいのレンズかに変えてみたいな

でも・・・

- 自分じぶんに合あったレンズはどのタイプ？
- どうやって使つかうんだらう？



● どんな目的もくてきで使つかうの？

- 視力補正用しりょくほせいよう？ ・ おしゃれ用よう？
- スポーツする時ときに使つかいたい！



- 目の大きさ、目のカーブなどの形
によって自分に合うコンタクトレン
ズはちがうから、見えていても、目
に問題を起こすこともあるんだよ。



- ★ 自分にどんなコンタクトレンズ
が合うのか、どうやって使うのか
は、眼科に行って、まず検査して
もらおう。
それから、正しい使い方も教えて
もらおう。

- 視力だけでなく、目の大きさや形も
ひとりひとり
1人1人ちがうんだ！

- 他の人のレンズを借りたり、
もらったりしちゃダメ！



コンタクトレンズを使うには

■ コンタクトレンズは直接目に入れるので、清潔に扱わないと目にはばい菌が入ってしまうかも



- はめたり、はずしたりする前に、必ず石けんで手を洗おう。
 - 使い捨てのレンズは、はずしたら必ず捨てる！
 - お手入れが必要なレンズは、ケースも必ず洗って、かわかそう。
 - レンズのこすり洗いをきっちりしよう。
- ※ ケースは定期的に交換しよう！



○ 目の中にはばい菌が入らないように、レンズもケースもきれいにしようね。

× もったいないから、使用期間を過ぎたけど使っちゃおう

× レンズを入れたまま寝てはダメ！



■ レンズケアの基本

(はめる時)

- ① 石けんで手を洗う
- ② レンズをすすいではめる
- ③ ケースを洗って、かわかす

(はずす時)

- ④ 石けんで手を洗う
- ⑤ レンズをはずす
- ⑥ レンズをこすり洗いする
- ⑦ 新しい保存液につける



■ 目のお医者さんや大人に聞いて、

しっかり使い方を守ってね。



ていきてき がんか い
定期的に眼科に行こう！



- ^{つか}コンタクトレンズを使ってみたい
と思つたら、まずは^{おも}眼科^{がんか い}に行って、^{そうだん}相談しよう。
- ^{ただ}正しく^{つか}コンタクトレンズを使っているても、
^{め ちょうし わる}目の調子が悪くなることもある。
- ^{ちょうし わる}調子が悪くなっていることに^き気づかないことも
あるから、^{ていきてき がんか い}定期的に眼科^いに行って、みてもらおう。
- ^{め へん おも}なにか目が^{かなら がんか い}変だなどと思つたら、必ず眼科^いに行こう

かかりつけ^い医

住^{じゅうしょ}所

電話^{でんわばんごう}番号

かかりつけ^{やっきょく}薬局

住^{じゅうしょ}所

電話^{でんわばんごう}番号



め ちょうし わる とき
目の調子が悪い時は、コンタクトレン
ズをお休みして、メガネをかけましょ
う。（コンタクトレンズを持っ
ても、メガネも用意してね）



- これまで説明したことを守って
つか
使えば、コンタクトレンズはと
ても便利なもので安心だよ。
- 使ってみたいなと思った人も、
つか
もう使っている人も十分に使い
かた き
方に気をつけてね。



コンタクトレンズは高度管理医療機器です！

コンタクトレンズは、目の中に直接入れて使用することから、心臓ペースメーカーと同様に、「副作用又は機能の障害が生じた場合に、人の生命及び健康に重大な影響を与えるおそれがあることから適切な管理が必要なもの」とされている**高度管理医療機器**です。使用にあたっては、必ず眼科医の検査・処方を受け、取扱いや目の状態に十分注意しましょう。

子どもの目に合った適正なレンズを選んでください

- 一緒に眼科に行ってあげてください。眼科では視力だけではなく黒目の大きさやカーブなどの形状、角膜の状態、涙の量などを調べて、合うレンズの処方が決まります。
- ソフトやハード、使い捨てや頻回（2週間）交換タイプ、定期（1ヶ月～3ヶ月）交換タイプ、レンズの寿命が来るまで使うもの、治療用などの様々な種類があります。素材によっても、酸素透過性などの特徴に違いがありますので、お子さんの目に合ったレンズを眼科医と相談して決めてください。
- 使い捨てタイプはレンズケアが不要ですが、一度はずしたレンズは再装着しないで必ず捨ててください。
- 定期・頻回交換タイプは開封してからの期間を守ることが大切です。開封した後、しばらく使用していなくても期間がきたら必ず捨ててください。
- カラーコンタクトレンズは、素材の特性上目が酸素不足になりやすいものが多く、注意が必要です。視力補正の必要がない場合も、必ず眼科を受診してください。

正しく使用できているか大人が注意してあげてください

- 自分でつけはずしや手入れができることに、しっかり慣れるまでは大人が手伝ってあげてください。

■レンズケアの基本

- レンズに触る前は必ず石鹸で手を洗う。
- レンズケースは毎回きれいに洗浄し、乾燥させておく。
※レンズケースも定期的に交換してください。
- はずしたレンズは丁寧にこすり洗いして清潔を保つ。
- 保存液は毎回交換する。
- 装用時間を正しく守り、就寝中もはめたままにするタイプのレンズ以外は、つけたまま寝ていないか気をつけてあげましょう。
- 使い捨てレンズは目からはずしたら、必ず捨ててください。
- お友達との使い回しや、お友達にあげることは絶対にダメと伝えてあげてください。

子どもの目の状態に気をつけてください

- 間違った使い方をしていると目の障がいが起こります。
 - こんな症状や仕草をしていませんか？
～お子さんは異常を伝えられない場合があります～
充血、目やに、まばたきの回数（増加）、涙が増える、眩しがる、
目をしょぼしょぼする、目を細める仕草（視力低下の恐れ）
- カラーコンタクトレンズは目に色素が沈着する場合があります。注意して見てあげてください。

定期的な眼科受診と目のトラブルがあるときは必ず眼科に

- 気づかないうちに目のトラブルを抱えているかもしれません！
異常がなくても定期的に、トラブル時はすぐに受診を。
- 目の状態だけではなく、レンズの状態（肉眼的に欠けや破損など）にも注意して受診してください。
- 薬局・ドラッグストアなどで目薬を購入する時は、必ず薬剤師に相談してください。
※コンタクトレンズを装用したままでは点眼できない目薬があります。
- 薬剤師にコンタクトレンズケア用品についても相談できます。お気軽にご相談ください。

インターネットで購入することについて

- コンタクトレンズは高度管理医療機器です。インターネットでの購入は便利な方法ですが、利用者に眼障がいが多いことが指摘されています。レンズの違いは度数だけではありません。
- 自分では問題ないと思っけていても、眼障がいが起こっていたり、レンズが合っていない場合もあります。
 - 次の点に必ず注意してください。
 - 必ず眼科医の診察を受けてください。
 - 度数が同じでもメーカーによりフィット感が異なることがあります。
 - 定期的に眼科を受診し、医師の指示に従ってください。
 - 購入後、違和感がある場合はすぐに眼科を受診してください。

添付文書（取扱説明書）を読んでください

- コンタクトレンズの添付文書（取扱説明書）には、注意事項等重要な内容が書かれています。子どもたちの適正な使用のために必ず読んでから、ご使用ください。

保護者の皆様へ

**子どもたちの
コンタクトレンズ
大丈夫？**

**～子どもたちの目は気づかないうちに
無理しているかもしれません～**



コンタクトレンズって 知ってる？

べんり まちが かわ
～便利だけど間違うと怖い
コンタクトレンズの話～
はなし



きょう はな 今日のお話し

- コンタクトレンズってなに？
- ただ正しくつか使わないと・・・
- どうえら選ぶ？
- コンタクトレンズをつか使うには
- ていきてき定期的がんかに眼科いに行こう！



コンタクトレンズって なに？



コンタクトレンズとは・・・

め なか ちよくせつ い
目の中に直接入れるレンズです！

メガネと同じように、目（視力）
が悪くなったら、よく見えるよう
にするものです



コンタクトレンズとは・・・



ひとみの色^{いろ}を変^かえたり、
ひとみ^{おお}を大き^みく見せたり
する、おしゃれのための
ものもあります



しゅるい
どんな種類があるの？



どんな種類しゅるいがあるの？

できている素材そざいで・・・

ソフトコンタクトレンズ
やわらかい！

ハードコンタクトレンズ
かたい！



しゅるい どんな種類があるの？

こうかん
レンズ交換スケジュールによって・・・

にち つか
1日しか使えないレンズ

てい
→お手入れはしなくていいけど、
はずしたら、もうつけられません！



どんな種類しゅるいがあるの？

レンズ交換スケジュールによって・・・
こうかん

2週間しゅうかんつか使えるレンズ、1ヶ月間かげつかんつか使えるレンズ

→ はずしたら、毎日まいにちきちんとていお手入れ！

期間きかんが過ぎたらす捨ててすね。



しゅるい
どんな種類があるの？

たと
例えば、

しゅうかん にちかん つか
2週間（14日間）使えるレンズって、

つか
いつまで使えるんだらう？



こうかん 交換する日はいつだろう？

パッケージを
あけた日

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
			31			

パッケージを開けてから
2週間（14日目）の日？

コンタクトレンズを
14日使用したこの日？

※○は、コンタクトレンズをつけた日

パッケージを開けて2週間したら交換！

パッケージを
あけた日

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

コンタクトレンズの
しょうきかん
使用期間はここまで！
こうかん
交換しよう！

ひ
つけない日があったとしても、
にちめ こうかん
14日目で交換です。



※○は、コンタクトレンズをつけた日

べんり
便利そう・・・
つか
使ってみたいな



コンタクトレンズは

ただ つか べんり
正しく使くと、とても便利！

でも、

め なか ちよくせつ い
目の中に直接入れるので

こうどか かんり いりょうきき
高度管理医療機器 といって、

ものすごく ちゅうい つか
ものすごく注意して使わないといけないよ！



STOP

た だ

っ か

正しく使わないと・・・

ちよつとぐらい
さぼってもいいかなあ？



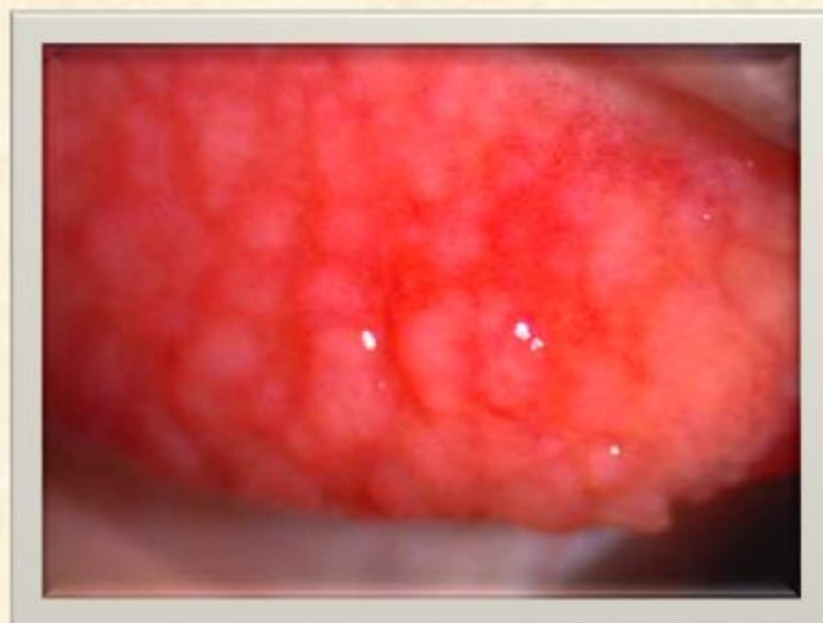
ただ つか
正しく使わないと・・・



nまぶたのうらが^{あか}赤くはれる

しろめ ^{あか}
n白目が赤くなる

め
n目がゴロゴロする



まぶたのうらも
こんなことに!?

しゃんていきょう:うつみよしかずせんせい
写真提供: 宇津見義一先生

ただ つか
正しく使わないと・・・

め いた
n目が痛くなる

め
n目がかゆい

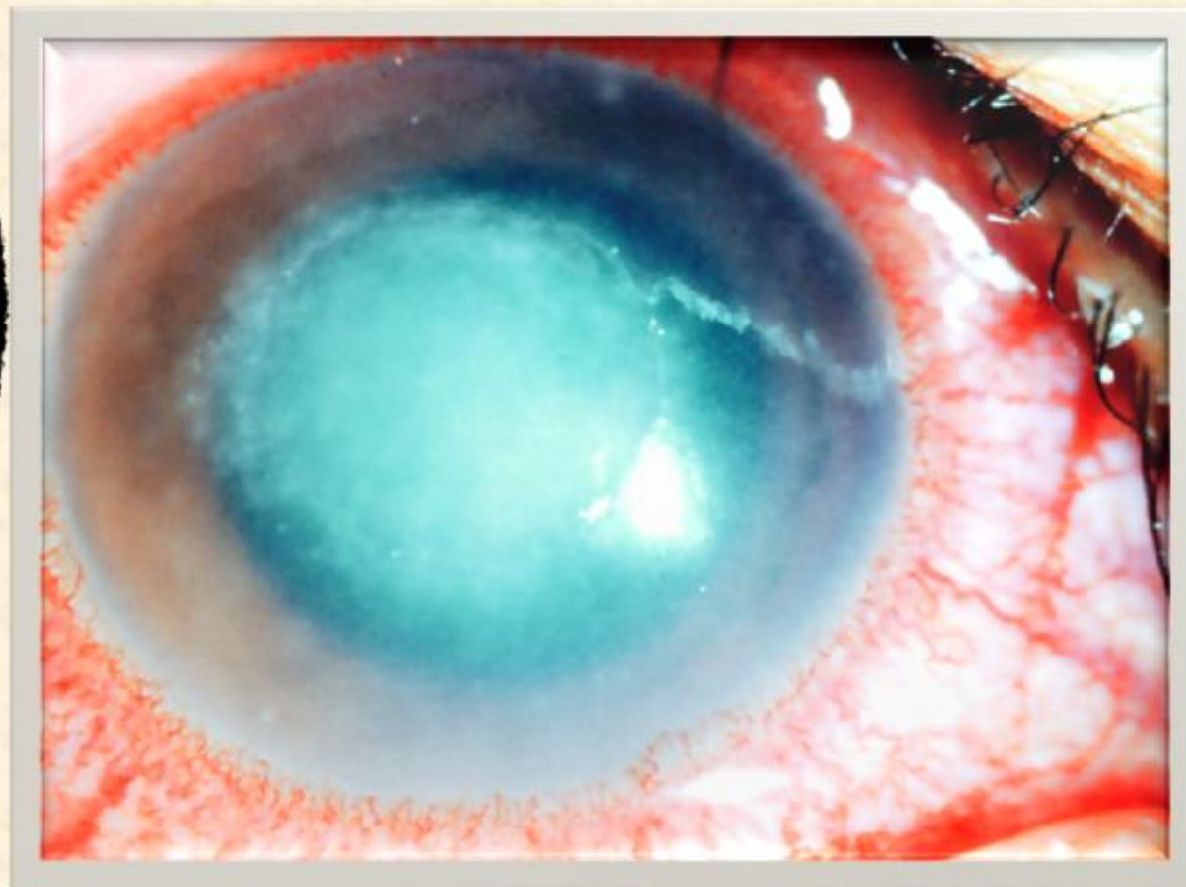
め で
n目やにが出る

かがみ み くろめ しろ
n鏡で見ると黒目に白くにごったところ
がある



くろめ
黒目が

しろ
白くなってる...



しゃんていきょう:うつみよしかずせんせい
写真提供：宇津見義一先生

こんな時は、

眼科に行きましょう！

ほうっておくと、

目が見えなくなることも…

あぶない



えら
どう選ぶ？



どう選ぶ？

コンタクトレンズ

つか

使ってみたいなあ…



しゅるい

ちがう種類の

コンタクトレンズにしたいんだ

おしゃれもできるって

き

聞いた！



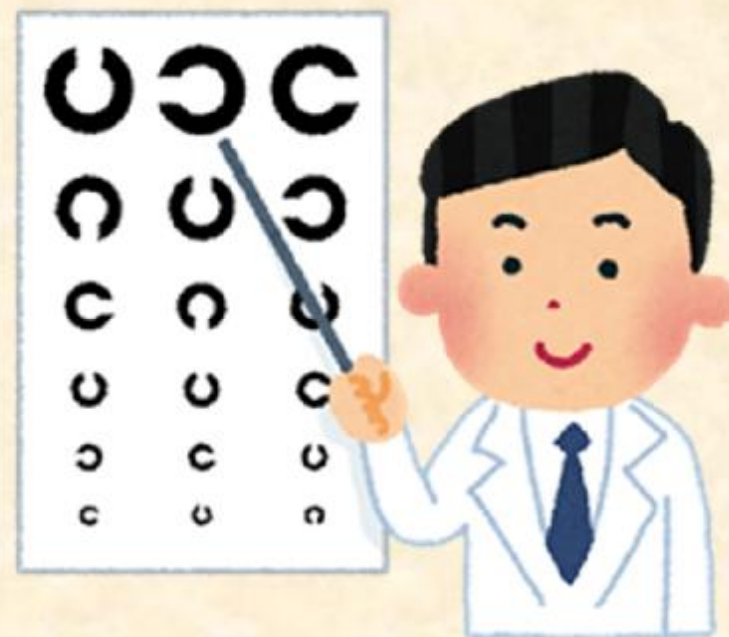
スポーツする時は

とき

コンタクトレンズがいい！

じぶん あ
自分に合うコンタクトレンズは？

どすう
度数はもちろん・・・



じぶん あ
自分に合うコンタクトレンズは？

め おお め かたち
目の大きさとか・・・目の形とか・・・

め
わしの目は
ぱっちり

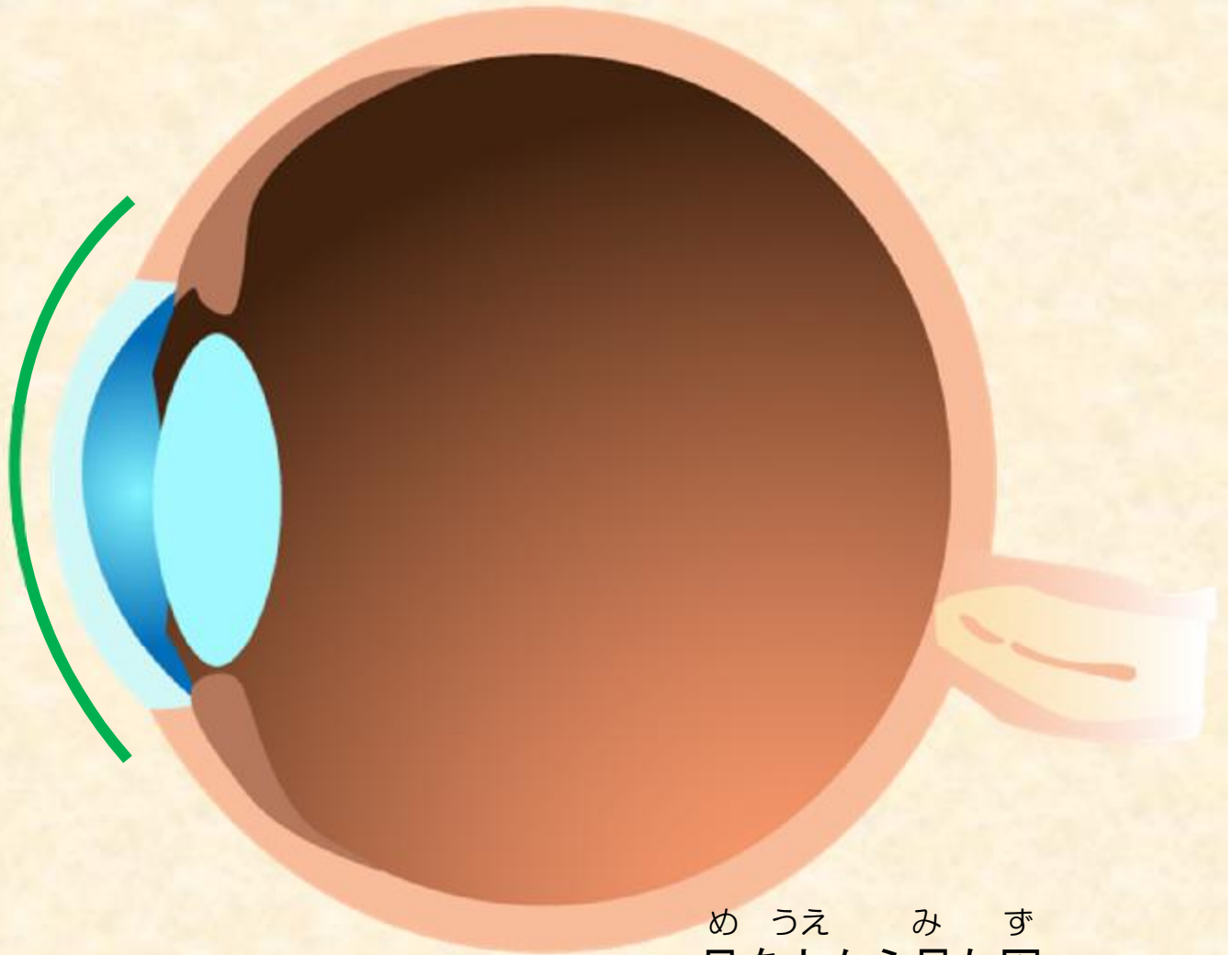


め
わたしの目は
ほそめ



じぶん あ
自分に合うコンタクトレンズは？

こんなところの
かたち
カーブの形も
ひと
人によってちがう！



め うえ み ず
目を上から見た図

^{じぶん} ^あ 自分に合うコンタクトレンズは？

^{ひと}
人によって、

^め ^あ
目に合うコンタクトレンズはちがいます。

^み
見えていても、

^め ^{もんだい} ^お
目に問題を起こすこともあるんだよ。



じぶん
自分にどんなコンタクトレンズが合うのか、
つか
どうやって使うのか、
がんか い けんさ
眼科に行って、まず検査してもらおう。

それから、

ただ つか かた おし
正しい使い方も教えてもらおう。



しりょく み
視力（見えにくさ）だけじゃなくて、

め おお かたち ひとりひとり
目の大きさや形も1人1人ちがう！



ほか ひと か
他の人のコンタクトレンズを借りたり、

もらったりしたらダメ！！



コンタクトレンズを

つか
使うには

ただ つか
正しく使わないと、
め
目によくありません！



コンタクトレンズを使うには

コンタクトレンズは直接目に入れるので、

清潔にしないと目に

ばい菌

が入ってしまうかも！



コンタクトレンズをつける^{とき}時

さいしょ せつ
①最初に石けんで
て であら
手をきれいに洗おう



コンタクトレンズをつける^{とき}

②コンタクトレンズを
すすいでから目にはめよう



コンタクトレンズをつける時^{とき}

③レンズケースを
^{あら}洗って、かわかす



※レンズケースは定期的^{ていきてき}に交換^{こうかん}しよう

コンタクトレンズをはずす時^{とき}



さいしょ せつ
④最初に石けんで

て あら
手をきれいに洗おう

コンタクトレンズをははずす^{とき}時



⑤レンズをははずす

ね ^{とき} かなら
※寝る時は必ずはずそう！

にち ^{つか}
※1日しか使えないレンズは
はずしたら捨てよう！

き ^{かん} ^す ^す
※期間が過ぎたレンズは捨てよう！

コンタクトレンズをはずす時^{とき}

⑥コンタクトレンズを
こすり洗いする^{あら}



とき コンタクトレンズをはずす時

あたら ほ ぞ ん え き
⑦新しい保存液につける



コンタクトレンズを使うには

目のお医者さんや大人に聞いて、
しっかり使い方を守ってね！



て い き て き が ん か い

定期的に眼科に行こう！

ただ
正しくコンタクトレンズを

つか
使っている、

め ちょうし わる
目の調子が悪くなることも

あるんだ・・・



がんかい 眼科に行こう！

■ ちょうしわる
調子が悪くなっていることに

き
気づかないこともあるから、

ていきてき い
定期的に行って、

め ちょうし
目の調子を見てもらおう

■ なにか、め へん
なにか、目が変だな、

おも とき かなら
と思った時は、必ずみてもらおう



が ん か い
眼科に行こう！

め ちょうし わる とき
目の調子が悪い時は、

コンタクトレンズをお休みして、

メガネをかけましょう



コンタクトレンズを持っていても、

メガネも用意してね

これまで説明したことを守って使えば、
コンタクトレンズはとても便利なもので安心！

使ってみたいなと思った人も、
もう使っている人も、
十分に使い方に気をつけてね



やっきょく そうだん
薬局に相談できること

コンタクトレンズを気持ちよく使うために

つか めぐすり
使える目薬は？

ようひん えら
ケア用品ってどれ選ぶの？



やっきょく そうだん
薬局に相談できること

やくざいし そうだん
薬剤師さんに相談できます

わからない時は、とき聞いてください！



コンタクトレンズを

つか た だ あ ん ぜ ん
使うなら正しく、安全に！



コンタクトレンズを使用する子どもたちの目を守るために！

- コンタクトレンズは視力が落ち見えにくくなった目を矯正して、良く見えるようにするためのものですが、眼鏡と違い目の中に入れて使うため、注意して使わなければ目のトラブルを生じ、ひどい場合は失明します。
このように、不具合があった時に健康への影響が大きい、「医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律」のなかで、高度な管理を要する医療機器（高度管理医療機器）に指定され、事業者による製造や販売、安全性に関する情報提供を規制しています。
- いまでは、使い捨ての製品もあり、取扱いが簡単で、激しい運動をしてもズレたりせず、瞳の色を変えるおしゃれの目的でも多くの方に使用されているコンタクトレンズですが、その使用による目のトラブルが後を絶たず、厚生労働省においても過去から繰り返し、医療機関の受診やコンタクトレンズの適切な選択と取扱いについて注意喚起しています。
- また、公益社団法人日本眼科医会が2000年（平成12年）から定期的に小学校・中学校・高等学校に調査を行い、子どもたちのコンタクトレンズの使用の状況や病院、眼科診療所の受診の状況などを報告されています。
この報告において、コンタクトレンズを使用し始める年齢の低年齢化、おしゃれ目的でカラーコンタクトレンズを使用する子どもたちの増加、病院、眼科診療所の受診をしない子どもたちの増加などが報告されており、コンタクトレンズを使用する子どもたちの目をトラブルから守るための取組が喫緊の課題と考えています。
- 大阪府では、このような子どもたちの目のトラブルの現状を踏まえまして、大阪府薬事審議会医療機器安全対策推進部会（部会長：中田精三 市立伊丹病院伊丹市病院事業管理者、ワーキンググループ委員長：宮本裕子 一般社団法人大阪府眼科医会理事）において、「コンタクトレンズの適正使用に関する小・中学生向け教育用冊子の作成と教育方法」について検討し、本書を取りまとめました。
- 保健主事や養護教諭の皆様におかれましては、子どもたちや保護者の方への保健指導等の機会、学校医による講演、学校薬剤師によるくすり教育の場など、様々な機会を通して、コンタクトレンズには目のトラブルになるリスクがあること、定期的に医療機関で目の状態を検査してもらうことの重要性等の安全にコンタクトレンズを使用するための知識の普及にご協力をお願いします。

本書は、子どもたちや保護者にコンタクトレンズを安全に使用してもらうための最も基本となる知識をまとめたものです。子どもたちへの指導、保護者への案内資料を作成する際の参考としてご活用ください。

また、大阪府が児童・生徒向け資料の見本として作成した冊子、スライドの構成と連動させていますので、本書により理解を深めていただき、子どもたちへの教育に役立てていただきたいと思います。

大阪府が作成した児童・生徒向け資料の見本は、大阪府ホームページ内、下記のURLよりダウンロードが可能です。自由にご活用下さい。

URL：http://www.pref.osaka.lg.jp/yakumu/kiki_taisaku/contact_kyoiku.html#4

なお、本書以外にも事業者や関係団体などが作成された資料がインターネットなどで公開されていますので、それらもご活用ください。

－ もくじ －

テーマ1 : コンタクトレンズってなに？

テーマ2 : コンタクトレンズによる目のトラブル！
(正しく使わないと・・・)

テーマ3 : どう選ぶ？

テーマ4 : レンズケアの大切さ
(コンタクトレンズを使うには)

テーマ5 : 定期的に眼科に行こう！

テーマ1

コンタクトレンズってなに？

【解説】

- コンタクトレンズ（CL）は、眼鏡と同様に低下した視力を矯正するために目に直接入れて使用するレンズで、医薬品医療機器等法で高度管理医療機器（副作用又は機能の障害が生じた場合に、人の生命及び健康に重大な影響を与えるおそれがあることから適切な管理が必要なもの）に分類されているものです。

※医薬品医療機器等法：医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律

- 1日使い捨ての製品など日常のお手入れが不要なものから、洗浄液でしっかりこすり洗いしなければならないものなど、様々な種類のものが販売されています。また、最近では視力の矯正を目的とせず、瞳の色、模様、形などの見た目を変えるために使用するおしゃれ用レンズも販売されています。
- 目のトラブルを予防するには、それぞれのコンタクトレンズの特徴と取扱上の注意を理解し、自分の生活スタイルにあった種類のコンタクトレンズを選択して目への負担を軽減することが大切です。

素材による分類	特徴	取扱上の注意
ハードCL	<ul style="list-style-type: none">⇒黒目よりも一回り小さいサイズで、硬いため、初めて使うときは慣れるまでゴロゴロする等の違和感があります。⇒酸素透過性が良く、乱視の矯正に優れています。⇒装用中にはずれたり、ズれたりする場合があります。⇒目に異常が起こった時に、ソフトコンタクトレンズと比べると気づきやすいため、大きなトラブルになりにくいと言われています。	<ul style="list-style-type: none">⇒毎日レンズをはずすたびにレンズケアが必要です。⇒レンズケアでは、レンズの洗浄・消毒、レンズケースの手入れを行います。
ソフトCL	<ul style="list-style-type: none">⇒黒目よりも大きく、柔らかいので装着しても違和感が少ないレンズです。⇒はずれにくくスポーツに適しています。⇒角膜障がいなどの目の異常に気づきにくいと言われています。着脱時に目の表面にキズをつけてしまう場合があります。⇒たんぱく質などの涙の成分や汚れが付きやすいなどの短所もあり、レンズに汚れが蓄積する前に交換するもので、交換のサイクル等により様々な種類があります。	<ul style="list-style-type: none">⇒交換のサイクルによって必要な注意は異なります。

	<p>【使い捨てレンズ】</p> <p>⇒一度目からはずしたレンズを再使用しないレンズです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1日使い捨てタイプ ・ 使用したら捨てるタイプ ・ 連続装用タイプ ・ 1週間又は1ヶ月レンズをはずさずに使用するタイプ <p>【一定期間使用するレンズ】</p> <p>⇒レンズをはずすたびにレンズケアを行い再装用して、定められた期間毎に新しいレンズと交換するレンズです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 頻回交換タイプ ・ 2週間使用して交換するタイプ ・ 定期交換タイプ ・ 1～3ヶ月のサイクルで定期的に交換するタイプ ・ 従来型タイプ ・ レンズの寿命が来るまで(1～2年)使用するタイプ ・ (交換サイクルはあくまで最長で、人によってはそれより早く交換する必要がある場合もあります) 	<p>【使い捨てレンズ】</p> <p>⇒レンズケアは不要ですが、目からはずしたレンズは再使用してはいけません。例えば、1週間連続装用可能なレンズでも、目からいったんはずすと再使用してはいけません。</p> <p>【一定期間使用するレンズ】</p> <p>⇒毎日レンズをはずすたびにレンズケアが必要です。</p> <p>⇒レンズケアでは、レンズの洗浄・消毒、レンズケースの手入れを行います。</p> <p>⇒定められた交換期間を超えて使用してはいけません。</p> <p>⇒交換サイクルは実際に使用した回数ではなく、レンズパッケージを開けた日からの日数です。途中で使用しない日があっても、開封後に決まった日数が経過したら必ず交換しなければいけません。</p>
--	--	---

※ 機能による分類では、視力補正用レンズ（近視用、遠視用、乱視用、遠近両用）、おしゃれ用レンズ（瞳の色、模様、形などの見た目を変えることを目的としたカラーコンタクトレンズ、サークルレンズ）、治療用レンズなどがあります。

【説明（見本）】

（児童・生徒向け）

- メガネと同じように、目（視力）が悪くなったら、よく見えるようにするものです。
 - ひとみの色を変えたり、ひとみを大きく見せたりする、おしゃれのためのものもあります。
- 《どんな種類があるの？》
- 素材によって・・・
 - ・ ソフトコンタクトレンズ（やわらかい）
 - ・ ハードコンタクトレンズ（かたい）
 - レンズ交換スケジュールによって・・・
 - ・ 2週間使えるレンズ、1ヶ月間使えるレンズ
 - はずしたら、毎日きちんとお手入れして、期間が過ぎたら捨ててね。

- ・ 1日しか使えないレンズ
→ お手入れはしなくていいけど、はずしたら、もうつけられないよ。
- ★ 子どもたちは、「便利そう、使ってみたいな…」と興味を持ちますが…
 - メガネと違って、目の中に直接入れるので、高度管理医療機器といって、ものすごく注意して使わないといけないよ。
- ★ 初めてコンタクトレンズに触れる子どもたちに、コンタクトレンズとは何なのかを正しく伝える。種類については普及率の高いものに絞ってわかりやすく説明しています。
- ★ 正しく使わないと眼障がいを起こしてしまい、最悪の場合失明してしまうこともあるということに繋げています。

(保護者向け)

- ★ まず、「高度管理医療機器である」という意識づけをしてもらう

コンタクトレンズは高度管理医療機器です！

コンタクトレンズは、目の中に直接入れて使用することから、心臓ペースメーカーと同様に、「副作用又は機能の障害が生じた場合に、人の生命及び健康に重大な影響を与えるおそれがあることから適切な管理が必要なもの」とされている**高度管理医療機器**です。使用にあたっては、必ず眼科医の検査・処方を受け、取扱いや目の状態に十分注意しましょう。

- ソフトやハード、使い捨てや頻回（2週間）交換タイプ、定期（1ヶ月～3ヶ月）交換タイプ、レンズの寿命が来るまで使うもの、治療用などの様々な種類があります。素材によっても、酸素透過性などの特徴に違いがありますので、お子さんの目に合ったレンズを眼科医と相談して決めてください。
 - 使い捨てタイプはレンズケアが不要ですが、一度はずしたレンズは再装用しないで必ず捨ててください。
 - 定期・頻回交換タイプは開封してからの期間を守ることが大切です。開封した後、しばらく使用していなくても期間がきたら必ず捨ててください。
 - カラーコンタクトレンズは、素材の特性上目が酸素不足になりやすいものが多く、注意が必要です。視力補正の必要がない場合も、必ず眼科を受診してください。
- ★ 様々な種類のレンズがありますが、それぞれの製品に特徴や注意しなければならないことがあるので、子どもの目に合ったコンタクトレンズを眼科医に相談して決めてもらいたい。

【参考情報】

- 一般社団法人日本コンタクトレンズ協会
「コンタクトレンズとは」
<http://www.jcla.gr.jp/contactlens/index.html>

- 公益社団法人日本眼科医会
「子どものコンタクトレンズ Q&A」
<https://www.gankaikai.or.jp/health/44/>

- 一般社団法人日本医療機器産業連合会
「医療機器とは？」
<http://www.jfmda.gr.jp/device/about/>

- 大阪府
「コンタクトレンズを正しく使いましょう」
http://www.pref.osaka.lg.jp/yakumu/tyuuikannki/contact_use.html

- 公益財団法人日本学校保健会
「学校生活とコンタクトレンズ（改訂版）」
<https://www.gakkohoken.jp/books/archives/86>

- 文部科学省
「健康な生活を送るために（高校生用）」
「08. 歯と目の健康」（PDF ファイル：06～08）
http://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/08111805.htm

- 厚生労働省
「おしゃれ用カラーコンタクトレンズについて」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/iyakuhin/colorcontact/index.html

テーマ2

コンタクトレンズによる目のトラブル！（正しく使わないと・・・）

【解説】

- 手軽に購入して使用できるコンタクトレンズですが、目の表面（角膜）にのせて使うため、目の表面にキズをつけてしまったり、正しいケアをしないと汚れたままのコンタクトレンズから細菌感染を起こして、目の病気になり、ひどくなると失明することがあります。
- 病気を予防し、万が一病気になったときに重篤な症状になる前に治療できるよう、定期的に医療機関で目の状態を検査することが大切です。また、異常を感じた時は早急に受診させるようにしてください。
- 正しく使っていても目のトラブルを生じることもあります。また、目に違和感や痛みが生じないと大丈夫と思ってしまい、目の異常が潜んでいて気がついたときには重篤な状態になっている場合があります。
- 子どもが目の異常を訴えていなくても、目やにや涙が増えるなどの目の状態や、まばたきが増える、眩しがる、目をしょぼしょぼさせるなど子どもの様子に違和感が見受けられるようでしたら、必ず医療機関の受診を勧めてください。
- コンタクトレンズにより発生した疾患（眼障がい）を写真で視覚的に見ながら、コンタクトレンズを使用した場合のリスクを理解するとともに、定期的な受診が必要であること、異常を感じた時は必ず受診することが重要であることを説明します。

【説明（見本）】

（児童・生徒向け）

- 使い方をまちがったり、ちょっとぐらいなら守らなくていいや・・・
とって使っているとこんなことが起こるかも
 - まぶたのうらが赤くはれる
 - 白目が赤くなる
 - 目がゴロゴロする
 - 目が痛くなる
 - 目がかゆい
 - 目やにが出る
 - 鏡で見ると黒目に白くにごったところがある
- こんな時は眼科に行きましょう。
- ほうっておくと、目が見えなくなることも・・・

★ 症状には、目の異常に注意を持ってもらうため軽いものもあえて載せつつ、症例写真としてインパクトのある「巨大乳頭結膜炎」を載せ、怖さも実感させる工夫をしています。

(保護者向け)

- 間違った使い方をしてると目の障がいが起こります。
- 子どもの目の状態に気をつけてください。

■ こんな症状や仕草をしていませんか？
～お子さんは異常を伝えられない場合があります～
充血、目やに、まばたきの回数（増加）、涙が増える、眩しがる、
目をしょぼしょぼする、目を細める仕草（視力低下の恐れ）

- カラーコンタクトレンズは目に色素が沈着する場合があります。注意して見てあげてください。

★ 子どもたちが訴えることができなくても、日ごろの仕草などから異常を知ることができる場合があるので、子どもの様子に気を配ってもらえるように代表的な例を挙げています。

【参考情報】

- 公益社団法人日本眼科医会の調査では、学校現場の目の異常としては、アレルギー性結膜炎や角膜のキズが多く、角膜炎や角膜潰瘍も見られます。目の充血、かゆみ、腫れ、痛み、異物感などの異常を感じたら早急に医療機関を受診してください。

目の異常時の病名（出典：日本の眼科 88：2号（2017））

	2009年	2012年	2015年
角膜炎・角膜潰瘍	10.9%	5.4%	10.4%
角膜のむくみ	0.7%	0.0%	0.5%
角膜のキズ	40.1%	22.3%	31.3%
角膜新生血管	0.7%	0.0%	1.4%
アレルギー性結膜炎	38.7%	39.2%	37.0%
その他	10.2%	40.8%	19.9%
病名不明	8.8%	10.0%	11.8%

- 一般社団法人日本コンタクトレンズ協会
「安全に使用するために」

<http://www.jcla.gr.jp/safely/disease.html>

- 公益社団法人日本眼科医会
「子どものコンタクトレンズ Q&A」

<https://www.gankaikai.or.jp/health/44/>

テーマ3

どう選ぶ？

【解説】

ポイント：自分の目に合ったレンズを選ぶ

- コンタクトレンズは、医療機関や隣接の販売店、眼鏡店、薬局やドラッグストア、雑貨店などの店舗で販売しており、最近はインターネットで購入することができます。公益社団法人日本眼科医会の調査結果では、病院、眼科診療所を受診することなく、インターネットなどでコンタクトレンズを購入している子どもたちが増加傾向にあることに警鐘を鳴らしています。
- コンタクトレンズの購入にあたっては、視力（度数）、黒目の大きさ（レンズ直径に関係します）やカーブ形状、眼疾患の有無、涙の量などの個人差を考慮して選択することが必要ですが、医療機関でなければこれらは検査できません。
自分の目に合ったコンタクトレンズを選ばなければ、角膜にキズがつくなどの眼障がいを起こす原因になりますので、コンタクトレンズを初めて購入するときや新しい種類のレンズを購入する時には必ず医療機関を受診し、レンズの正しい使い方についても教えてもらうよう促します。
- 目の形状は一人一人違います。友達とのコンタクトレンズの貸し借りは、眼障がいにもつながります。絶対にしないよう注意が必要です。
- なお、一部の販売店で「処方せんが不要！」と大きく案内している場合があります。
法的に処方せん（指示書）がないとコンタクトレンズを購入できないわけではありませんが、コンタクトレンズを安全に使用するため、厚生労働省、製造販売業者や販売業者が加盟する団体では、「処方せん不要」、「検査不要」等の医療機関の受診が不要であると誤認させるような販売行為は不適切とし、購入者に対し医療機関を受診するよう注意喚起を行っています。（参考情報：厚生労働省医薬・生活衛生局長通知参照）

ポイント：インターネットでの購入に注意する

- インターネットで購入することはできますが、なかには海外で販売されているコンタクトレンズを取り寄せる個人輸入を斡旋するサイトもあります。
- 国内で販売されるコンタクトレンズは、我が国の法制度によって品質、有効性、安全性が確認された製品を、許可を受けた業者が製造し販売しています。一方、個人輸入は海外の製品を購入者の自己責任のもとで輸入して使用するものであり、その製品の品質等は我が国の基準に沿ったものではなく、安全性もわかりません。
- インターネットでの購入については、大々的に表示された価格だけに注目するのではなく、事業者が高度管理医療機器販売業の許可を取得している、購入にあたって医療機関の受診を勧めている等、信頼できる店舗から購入されることが大切です。安全性よりも価格、利便性等が優先されることのないよう注意が必要です。

【説明（見本）】

（児童・生徒向け）

- 使ってみたいな、ちがう種類のレンズに変えてみたいなでも・・・
 - ・自分に合ったレンズはどのタイプ？
 - ・どうやって使うんだろう？
- どんな目的で使うの？
 - ・視力補正用？ ・おしゃれ用？
 - ・スポーツする時に使いたい！
- 目の大きさ、目のカーブなどの形によって自分に合うコンタクトレンズはちがうから、見えていても、目に問題を起こすこともあるんだよ。
- 自分にどんなコンタクトレンズが合うのか、どうやって使うのかは、眼科に行って、まず検査してもらおう。
それから、正しい使い方も教えてもらおう。
- 視力だけじゃなく、目の大きさや形も1人1人ちがうんだ！
- 他の人のレンズを借りたり、もらったりしちゃダメ！

★ 使ってみたいな…と興味を持った時に、安易にお友達からもらったり、借りたりしないように、また、お小遣いの範囲で買える製品もありますが、眼科を受診して、目に合ったレンズを購入しなければ危険であることを理解できるように。

（保護者向け）

- 一緒に眼科に行ってあげてください。眼科では視力だけではなく黒目の大きさやカーブなどの形状、角膜の状態、涙の量などを調べて、合うレンズの処方が決まります。
- インターネットで購入することについて
- コンタクトレンズは高度管理医療機器です。インターネットでの購入は便利な方法ですが、利用者に眼障がいが多いことが指摘されています。レンズの違いは度数だけではありません。
- 自分では問題ないと思っても、眼障がいが起こっていたり、レンズが合っていない場合もあります。
次の点に必ず注意してください。
 - ・必ず眼科医の診察を受けてください。
 - ・度数が同じでもメーカーによりフィット感が異なることがあります。
 - ・定期的に眼科を受診し、医師の指示に従ってください。
 - ・購入後、違和感がある場合はすぐに眼科を受診してください。

★ 保護者の世代も、コンタクトレンズを使用することに抵抗がなくなっており、価格や利便性から量販店やインターネットでの購入に流れがちだが、リスクがあることを理解して欲しい。

【参考情報】

- 一般社団法人日本コンタクトレンズ協会

「購入するには」

<http://www.jcla.gr.jp/purchase/index.html>

- 厚生労働省医薬・生活衛生局長通知

「コンタクトレンズの適正使用に関する情報提供等の徹底について」

(平成 29 年 9 月 26 日付け薬生発 0926 第 5 号)

<http://www.pref.osaka.lg.jp/attach/31415/00270167/190926yakuseihatu0926dai5gou.pdf>

- 厚生労働省ホームページ

「医薬品等を海外から購入しようとする方へ」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/iyakuhin/kojinyunyu/index.html

テーマ4

レンズケアの大切さ（コンタクトレンズを使うには）

【解説】

- コンタクトレンズは目に直接入れて使用するレンズですので、取扱う際には必ず石鹸で手を洗い清潔を心がける必要があります。
- ハードコンタクトレンズやソフトコンタクトレンズのうち一定期間使用するタイプのコンタクトレンズでは、レンズをはずした後のケアが大切です。
コンタクトレンズのひどい汚れはレンズの酸素透過性の低下による酸素不足、角膜にキズをつけるなどの原因となります。連続装用可能なレンズ以外は、寝る時に必ずレンズをはずして、正しい手入れをしなければなりません。
また、レンズ本体の洗浄や消毒だけでなく、レンズケースの手入れや保存液の交換にも注意が必要です。
不潔なレンズケースの使用や保存液を換えずに使用していたために雑菌が発生し、目の炎症や目の感染症を引き起こして失明した報告もされており、定期的にレンズケースを交換することも大事です。
- 手軽に使える印象のコンタクトレンズですが、使い方を間違えると目のトラブルにつながりますので、必ず製品の添付文書（取扱説明書）を読んでから使用する必要があります。
- 薬局によってはコンタクトレンズケア用品を販売しているところもあります。お薬のことだけでなくコンタクトレンズケア用品について、わからないことがあれば薬剤師さんに相談してください。

【説明（見本）】

（児童・生徒向け）

- コンタクトレンズは直接目に入れるので、清潔に扱わないと目にばい菌が入ってしまうかも
 - ・はめたり、はずしたりする前に、必ず石鹸で手を洗おう。
 - ・使い捨てのレンズは、はずしたら必ず捨てる！
 - ・お手入れが必要なレンズは、ケースも必ず洗って、かわかそう。
 - ・レンズのこすり洗いをきっちりしよう。
- ※ ケースは定期的に交換しよう！
- 目の中にばい菌が入らないように、レンズもケースもきれいにしようね。
- もったいないから、使用期間を過ぎたけど使っちゃおうはダメ。
- レンズを入れたまま寝てはダメ！
- レンズケアの基本
（はめる時）
 - ① 石鹸で手を洗う
 - ② レンズをすすいではめる
 - ③ ケースを洗って、かわかす

(はずす時)

- ④ 石けんで手を洗う
 - ⑤ レンズをはずす
 - ⑥ レンズをこすり洗いする
 - ⑦ 新しい保存液につける
- 目のお医者さんや大人に聞いて、しっかり使い方を守ってね。

★ レンズケアは毎日のことなので、慣れ始めるとおろそかになりがちです。きっちり基本を押さえることが大切です。

(保護者向け)

- 正しく使用できているか大人が注意してあげてください。
- 自分でつけはずしや手入れができることに、しっかり慣れるまでは大人が手伝ってあげてください。
 - レンズケアの基本
 - ・レンズに触る前は必ず石鹸で手を洗う。
 - ・レンズケースは毎回きれいに洗浄し、乾燥させておく。
※レンズケースも定期的に交換してください。
 - ・はずしたレンズは丁寧にこすり洗いして清潔を保つ。
 - ・保存液は毎回交換する。
 - ・装用時間を正しく守り、就寝中もはめたままにするタイプのレンズ以外は、つけたまま寝ていないか気をつけてあげましょう。
 - ・使い捨てレンズは目からはずしたら、必ず捨ててください。
 - ・お友達との使い回しや、お友達にあげることは絶対にダメと伝えてあげてください。
- 薬剤師にコンタクトケア用品についても相談できます。お気軽にご相談ください。
- コンタクトレンズの添付文書（取扱説明書）には、注意事項等重要な内容が書かれています。子どもたちの適正な使用のために必ず読んでから、ご使用ください。

【参考情報】

- 日本コンタクトレンズ学会
「正しいコンタクトレンズのケア」
<http://www.clgakkai.jp/general/study.html>
- 公益社団法人日本眼科医会
「子どものコンタクトレンズ Q&A」 > 「13. はじめてのレンズケア」
<https://www.gankaikai.or.jp/health/44/13.html>

テーマ5

定期的に眼科に行こう！

【解説】

- 公益社団法人日本眼科医会の調査結果では、病院、眼科診療所を定期的に受診している子どもたちが減少してきています。また、目に異常を感じても受診していない子どもたちがいます。
- ソフトコンタクトレンズなどは角膜障がいなどの目の異常に気づきにくいと言われており、目の炎症や感染症で重篤な場合には失明する恐れがあります。
このような病気にいち早く気づくためにも、目に異常を感じていなくても定期的に医療機関を受診し、目の表面（角膜）にキズがないか、炎症を起こしていないか、細菌感染がないか検査してもらう必要があります。
- さらに、コンタクトレンズを装着して、目が痛い、白目が充血している、涙が止まらない、目がゴロゴロするなど、目に異常や違和感がある時は、必ず医療機関を受診することが大切です。
- レンズのキズや欠け、破損なども角膜にキズをつける原因となります。レンズの状態にも注意が必要です。
- 視力の矯正の方法としてコンタクトレンズを選択した場合でも、目の調子が良くない時は、使用を中止し、眼鏡に切り替える必要があります。無理な使用を続けないためにも、眼鏡も併せて用意しておくことが大切です。

【説明（見本）】

（児童・生徒向け）

- コンタクトレンズを使ってみたいと思ったら、まずは眼科に行って、相談しよう。
 - 正しくコンタクトレンズを使っても、目の調子が悪くなることもある。
 - 調子が悪くなっていることに気づかないこともあるから、定期的に眼科に行き、みてもらおう。
 - なにか、目が変わった、と思ったら、必ず眼科に行こう。
 - 目の調子が悪い時は、コンタクトレンズをお休みして、メガネをかけよう。（コンタクトレンズを持っていても、メガネも用意してね）
 - これまで説明したことを守って使えば、コンタクトレンズはとても便利なもので安心だよ。
 - 使ってみたいなと思った人も、もう使っている人も十分に使い方に気をつけてね。
-
- ★ 自覚症状がなくても、目に障がいが起こっていることがあるので、定期的に医療機関で診てもらうことの大切さをしっかり伝えることが重要です。
 - ★ 相談できる病院・診療所、薬局を意識できるように、かかりつけ医、かかりつけ薬局を記入できる欄を設けています。

(保護者向け)

- 気づかないうちに目のトラブルを抱えているかもしれません！
異常がなくても定期的に、トラブル時はすぐに受診を。
- 目の状態だけではなく、レンズの状態（肉眼的に欠けや破損など）にも注意して受診してください。
- 薬局・ドラッグストアなどで目薬を購入する時は、必ず薬剤師に相談してください。
※コンタクトレンズを装用したままでは点眼できない目薬があります。

【参考情報】

- 毎日のレンズケアが不要な使い捨てコンタクトレンズの普及により、公益社団法人日本眼科医会による調査では、目の異常があったとの回答は調査毎に減少しています。それでも、2015年の調査では中学生の約2割、高校生の3割が目の異常があったと回答しており、目の異常時の対処として約半数は病院、眼科診療所を受診しなかったと回答しています。

目の異常（出典：日本の眼科 88：2号（2017））

	目の異常	2000	2003	2006	2009	2012	2015
中学生	あり	58.3%	51.5%	49.3%	46.6%	40.5%	22.3%
	なし	41.7%	48.5%	50.7%	53.4%	59.5%	77.7%
高校生	あり	68.7%	60.4%	63.3%	53.7%	47.2%	30.0%
	なし	31.3%	39.6%	36.7%	46.3%	52.8%	70.0%

目の異常時の対処（2015年）（出典：日本の眼科 88：2号（2017））

中学生	眼科を受診した	50.0%
	眼科を受診しなかった	50.0%
高校生	眼科を受診した	52.8%
	眼科を受診しなかった	47.2%