

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすために必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。



## コンタクトレンズは上手に使いましょう

はら眼科 院長 原 信 哉 先生

最近はいち捨てのソフトコンタクトレンズが広く普及し、小中高生でお使いの方も多々と思います。コンタクトレンズは非常に便利ですが、正しい使い方をしないと、生涯にわたって視力を回復できない障害の原因になることもあります。

コンタクトレンズは直接眼球に触れて使用するため、高度管理医療機器(クラスⅢ・不具合が生じた場合、人体へのリスクが比較的高いとされるもの)に分類されています。このため、コンタクトレンズを作成するときには、眼科専門医を受診してそれぞれの目にあったコンタクトレンズを選ぶ必要があります。また、処方されたコンタクトレンズによる不具合が生じていないかどうかを確認するために、眼科での定期的な検査も大切です。

学校や職場で視力低下を指摘され、初めてコンタクトレンズを使用する人も多々と思います。見え方に異常がある場合、多くの場合は近視や遠視、乱視など、屈折に異常があることが考えられます。しかし、視力検査での異常の原因は屈折だけに限りません。それ以外の原因で視力が低下していることもあります。また、緑内障のように、初期には視力に問題がない目の病気もあります。そのため、まずは眼科専門医を受診して視力低下の原因を調べるのが大切です。目に病気がなく、メガネやコンタクトレンズでの矯正で視力が改善する場合には、眼科医の判断に基づいてメガネやコンタクトレンズを作ることができます。

コンタクトレンズを使用する際には、注意してもらいたいことがあります。一つは装用時間です。1日に10時間を超えるような使い方を続けると、角膜(いわゆる黒目)の感染や角膜内皮細胞(角膜を透明に保つために重要な部分)の減少がおこり、濁りを生じ、元に戻らないことがあります。コンタクトレンズの使用によって、目の違和感や充血、痛み、視力低下などがある場合は、直ちにコンタクトレンズの使用は中止してください。そして早急に眼科専門医を受診して、適切な治療を受けましょう。受診せず、このような状態のまま放置すると失明に至る危険性もあります。普段はコンタクトレンズを使用していても、自分に合った眼鏡は常に用意し、目に異常を感じた場合にはコンタクトレンズは装用せず、眼鏡を使用するようにしてください。

繰り返しになりますが、コンタクトレンズを使用する場合には、装用時間や使用方法をきちんと守ることが大切です。コンタクトレンズのことで困ったら、すぐに眼科医を受診してください。日本眼科医会では、コンタクトレンズを使用している小中高生を対象に啓発動画を作成しています。下記のQRからご覧いただけますので、ご家庭で正しい使い方について話し合ってみてください。

公益社団法人日本眼科医会  
YouTube



**救急医療当番医** 診療時間 9:00~12:00 \*受診前に必ず各医療機関に電話で確認してください。

日程	病院名	電話番号	消防署救急病院 紹介電話 34-4999
5月4日(木)	増田病院(新町41)	35-2726	
5月7日(日)	白生会胃腸病院(中平井町142-1)	34-6111	
5月14日(日)	かねひらクリニック(旭町55-2)	35-3167	
5月28日(日)	白生会胃腸病院(中平井町142-1)	34-6111	

### 人口のうごき

令和5年3月末 住民基本台帳 ( )内は前月比

総人口…51,263人(-255) 男…23,514人(-115) 女…27,749人(-140) 世帯数…25,591世帯(-14)