

# コンタクトレンズのケア(手入れ)

## 問題はソフトレンズです

コンタクトレンズはハードレンズとソフトレンズに分かれます。このうち、ハードレンズのケアについてはあまり問題になることはありません。不十分なケア(手入れ)によって眼に障害を起こす可能性があるのは、ソフトレンズの場合に限られます。

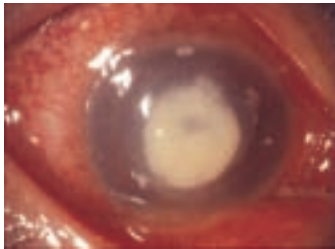
ソフトレンズがソフト(やわらかい)なのは、レンズが水分を多く含んでいるためです。ソフトレンズの素材には無数のミクロの孔(あな)があり、ソフトレンズを液体につけると、ちょうどスポンジが水を吸い込むように、このミクロの孔に水分が吸い込まれる性質があります。この時、水分の中に細菌やアメーバなどの病原微生物が混じっていると、ソフトレンズはそれらも一緒に吸収してしまうのです。

ソフトレンズは、ハードレンズに比べて眼の表面への密着度が高いので、細菌などを吸収したソフトレンズを眼に装着することは非常に危険です。そのため、ソフトレンズは「洗浄」するだけでは不十分で、必ず「消毒」を行う必要があります。

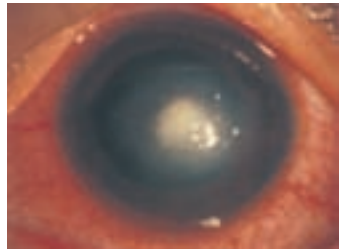
## ソフトレンズの消毒方法

ハードレンズは洗浄後に水道水ですすぎますが、ソフトレンズを水道水ですすぎたり、水道水につけて保存することは絶対にしてはいけません。水道水には(飲み水であっても!)細菌やアメーバが混じっていることを知っておく必要があります。

### 図1 コンタクトレンズによる眼(角膜)障害の重症例



症例1 緑膿菌角膜炎



症例2 アカントアメーバ角膜炎

いずれも早期に治療をしないと失明の危険があります。(入院治療が必要です)  
コンタクトレンズケアと角膜感染症(近畿大学医学部 眼科学教室 福田昌彦講師提供) 改編より

### ①煮沸消毒

もっとも確実に「殺菌」できる方法で以前は一般的でしたが、アレルギー性結膜炎のある人には向かない(レンズに汚れ「タンパク質」が残っていると、熱でタンパク質がレンズにこびりついてしまい、これがアレルギーの原因となるため)ことや、「煮沸器」が故障して温度が十分上がらないと逆に細菌を増やしてしまうといった欠点があり、現在ではほとんど行われなくなりました。

### ②過酸化水素タイプのケア用品を使う方法

煮沸に負けない強力な殺菌作用をもつ過酸化水素(H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>)を含んだ消毒液にレンズを入れ、その後、別の液にレンズを移して「中和」を行ってから装着します。「中和」の作業を忘れると、過酸化水素の毒性で眼に強い充血と痛みを生じてしまいます。そのような場合にはすぐに水道水で目を洗い、すみやかに眼科を受診してください。最近では、消毒液の中に錠剤タイプの中和剤をレンズと一緒に投入して、消毒と中和を同時に行うタイプもあります。殺菌は確実にできますが、③のような「こすり洗い」をしないので、レンズの汚れは落ちにくい欠点があります。

## 子ども予防接種週間のお知らせ

期間:平成23年3月1日(火)~7日(月)

主催:日本医師会、日本小児科医会、厚生労働省

予防接種に対する関心を高め、予防接種率の向上を目的として、上記期間を「子ども予防接種週間」といたしました。

期間中、協力医療機関において、通常の診療時間帯に予防接種を受けにくい人々に対し、予防接種をおこないます。

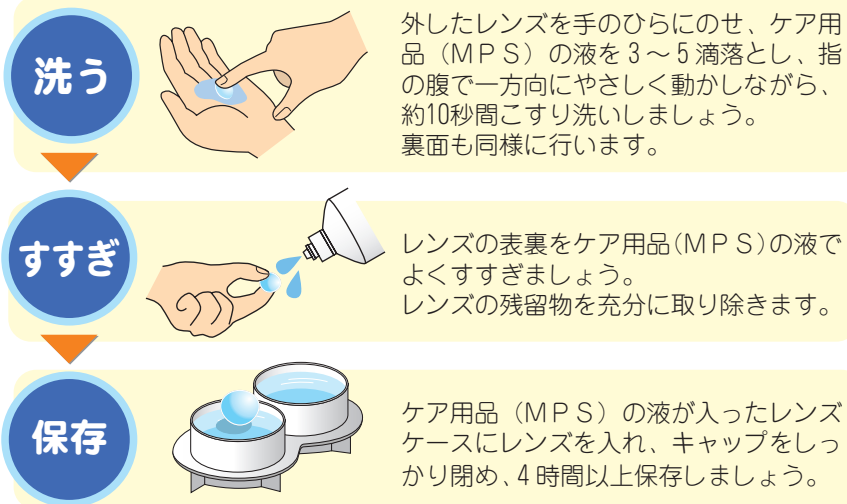
※各種予防接種の詳細な内容については相模原市疾病対策課まで  
相模原市疾病対策課 ☎042-769-8346

※子ども予防接種週間における協力医療機関のお問い合わせは下記まで  
相模原市医師会事業課 ☎042-756-1700

### ③1ボトルタイプのケア用品(MPS)を使う方法

MPS(マルチ・パーパス・ソリューション)と呼ばれる液でレンズをこすり洗った後、同じその液にレンズを入れて保存する方法です。その手軽さから現在もっとも一般的になっていますが、煮沸や過酸化水素のような「殺菌」能力はMPSにはありません。MPSとは、いわば「洗剤」で、こすり洗いによって細菌やアメーバを「洗い流している」だけであり、厳密には「消毒」とは異なるということ、十分知っておく必要があります。こすり洗いを面倒がって、MPSにレンズをつけておくだけのケアをしていると、眼に障害を起こす原因になりやすいのです。また、MPS自体には殺菌力がないので、ケースを洗わずにMPSをつぎ足して使っていると、ケース内で細菌やアメーバが増殖している危険があります。レンズを保存するケースも毎日洗い、必ずよく乾燥させてから使用してください。

### 図2 MPSによるソフトレンズのケア方法



「コンタクトレンズ デビュー!Book」 改編より

## MPSでもう一つ気をつけたい点

MPSは現在多くのメーカーから多数の製品が出ていますが、その一部には、「レンズとの相性」に気をつけなければいけない商品があります。レンズと相性の合わないMPSを使用すると、角膜(黒目)の表面に微細なキズを生じる場合があります。これは、現在流行のシリコン素材のレンズを使用した場合に起きやすいことが分かっています。正しいケアを実行しているのに目の充血や異物感を感じる場合には、使用中のケア用品とレンズの種類を確認した上で眼科医に相談してください。  
(相模原市医師会 長澤 和弘)



## 休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042(756)9000  
相模原救急医療情報センターへ  
お電話してください。

	午前9時	午後1時	午後5時	午前9時
平日	■	■	■	■
土曜日	■	■	■	■
休日	■	■	■	■

…電話受付時間

### 市民のみさんへお願い

- ◆診療可能な医療機関を案内します。
- ◆医療相談・歯科案内は行なっておりません。
- ◆急病で困ったときに利用してください。
- ◆応急診療が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◆健康保険証を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◆救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◆歯科の急病については休日急患歯科診療所 ☎042(756)1501へ(ウェルネスさがみはら2階)
- ◆服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。