



コンタクトレンズ正しく使用できていますか？

保健室に時々コンタクトレンズのトラブル(目の赤みや痛み)でやってくる人がいます。

最近では2週間使い捨てのソフトレンズが主流となっていますが、使用期限や使用時間を守らない・使用後のこすり洗いをしないなどは目の病気を引き起こすことがありますので注意してください。

コンタクトレンズによるトラブル

指導/道玄坂糸井眼科医院 院長 糸井 素純 先生

コンタクトレンズは、眼鏡と違って見た目も変わらずに視力補正ができる大変便利なものですが、間違った使い方をしてしまうと、目に障害が生じる恐れがあります。コンタクトレンズを使っている人は、正しいケアのポイントを押さえておきましょう。

コンタクトレンズの特徴

コンタクトレンズは、眼鏡にはない利点がありますが、目の表面に直接装着するものなので、正しく使用しないと目のトラブルを起こす恐れがあります。

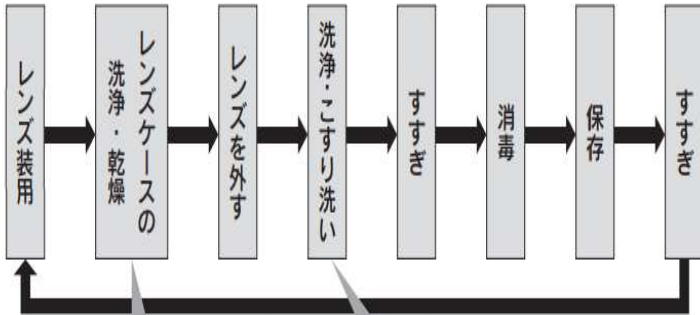
コンタクトレンズの長所

- ・眼鏡ではできない不正乱視の矯正ができる
- ・近視の強い人の場合、眼鏡では物が小さく見えたり、大きく見えたり、ゆがんで見えたりすることがあるが、コンタクトレンズではこのようなことはない
- ・眼鏡では視野が狭くなるが、コンタクトレンズではそうしたことはない

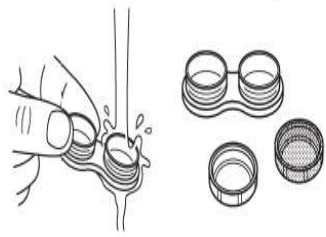
コンタクトレンズの短所

- ・眼鏡では起こりえない眼障害が起こることがある
- ・毎日、こまめなレンズケアが必要
- ・結膜炎やドライアイなど目の病気がある人は使用できない

ソフトコンタクトレンズの正しいケア



レンズケースの洗浄・乾燥



レンズケースは、レンズを取り出した後、毎回、流水や多目的用剤で洗浄して乾燥させましょう。

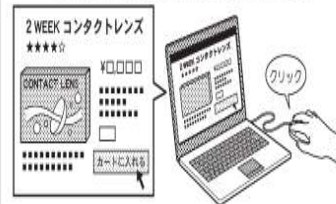
洗浄・こすり洗い



目から外したレンズは、消毒前に必ずこすり洗いを。人差し指を使ってしっかりと洗います。

コンタクトレンズ こんな行為はNG

× 眼科医の処方を受けずに購入



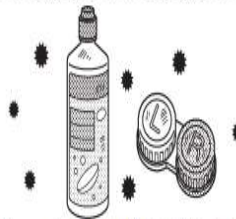
コンタクトレンズを購入する際には、必ず眼科医の処方を受けてからにしましょう。

× コンタクトレンズをつけたまま眠る



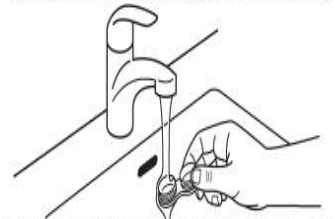
コンタクトレンズをつけたまま眠ると、角膜が酸素不足になり眼障害を起こす恐れも。

× 同じレンズケースや多目的用剤を何か月も使う



レンズケースや多目的用剤は細菌に汚染されやすいので、どちらも1か月を目安に交換を。

× レンズの保存に水道水を使っている



水道水には微生物がいる恐れがあるため、水道水で保存せず、専用の保存液、消毒液を使います。



カフェインに関する実態調査結果について



アンケートに回答してもらった3年生のみなさんありがとうございました。回答数253名でした。アンケートの結果から、豊府高校のカフェインに対する意識がみえてきました。

問1. カフェインを多く含む飲み物や薬品で、よく摂取するものを教えてください。(複数回答可)

ド リ ン ジ ク ー	コ ー ヒ ー	ド 栄 リ 養 ン ク	錠 と る ね 劑 書 さ む か に け れ 効 ・ た く だ	お 茶	し も を か て の 多 フ い は く エ な 摂 含 イ い 取 む ン	そ の 他
64人	118人	31人	11人	147人	29人	0人

コーヒーやお茶をよく飲むと答える人が多かったですが、約4人に1人がエナジードリンクを摂取していると回答しました。

問2. エナジードリンクをどのくらい飲みますか？一番近いものを教えてください。

週 に 6 〜 7 日 程 度 (ほ ぼ 毎 日)	週 に 3 〜 5 日 程 度	週 に 1 〜 2 日 程 度	月 に 1 〜 3 回 程 度	ま た は 飲 ま な い 、 そ れ 以 下
16人	17人	21人	40人	159人

飲まないと答えた人がもっとも多かったです。6.3%の人は「ほぼ毎日飲む」と答えた人もいました。中には「常に飲む」と答えた人もいました。

問3. エナジードリンクをどんな時に飲みますか？(複数回答可)

入 勉 考 れ 強 査 の 前 の 気 な ど を 、	を パ ス 部 上 フ ポ 活 げ オ ー 動 け イ ツ や マ 前 に ス 、	集 ゲ 中 し ム し た い 遊 び に	疲 れ て い る と き	ク エ ナ ジ ー ド リ ン グ は 飲 ま な い ド リ ン	そ の 他
68人	14人	4人	60人	132人	19人

エナジードリンクを飲むと答えた人は、「勉強するとき」や「疲れを感じたとき」に飲むと答えた人が多かったです。

カフェインってどのくらいとっていいの？



カナダの基準では13歳以上の青少年 1日に2.5mg/kg未満

※自分の体重に2.5をかける。(例：体重50kgなら125mgまで)

カフェインの過剰摂取による害として、めまい・不眠・不安・心拍数の増加、下痢・吐き気・嘔吐・胃痛などがあげられます。

コンビニエンスストアや自動販売機などで手軽に飲めるペットボトルのお茶などは容積が500mlと多いため、何本も飲むと気づかずにカフェインを過剰摂取してしまう危険性があります。

疲れたなと感じたらカフェイン飲料に頼るのではなく睡眠不足や栄養不足がないか自分の生活を見直してみてください。



みなさんがよく飲むと答えた
コーヒーは60mg/100ml、
お茶20mg/100ml
カフェインが含まれています。



エナジードリンクあれこれ



エナジードリンクを飲むとカフェインの作用で一時的に元気になる気がしますが、**カフェインの効果が切れるとこえて集中力が低下したり、飲む前より疲れた感じがする場合があります。**

エナジードリンクは製品によりますが32~43mg/100ml カフェインが入っているそうです。あれ？コーヒーより少ないのでは？？と思うかもしれませんが、1缶250~300mlあり、炭酸飲料のためジュースのように飲みやすいため、ガブガブと大量に摂取してしまうおそれがあるのです。

