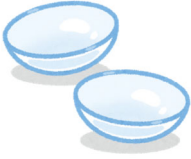


第17回日本眼科会記者懇談会
令和3年1月21日（木）
WEBにて



はじめての コンタクトレンズ



アイアイ眼科医院/近畿大学医学部眼科学教室
日本コンタクトレンズ学会理事
宮本裕子

1

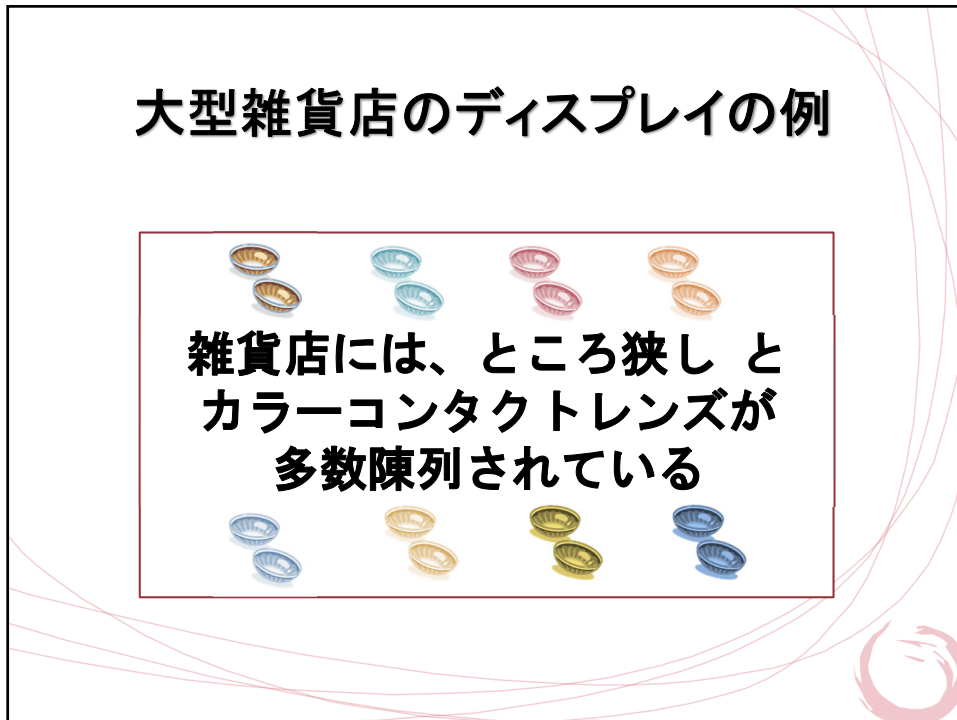
コンタクトレンズデビューは新学期
特にこれから春にむけて
多くなる！



2



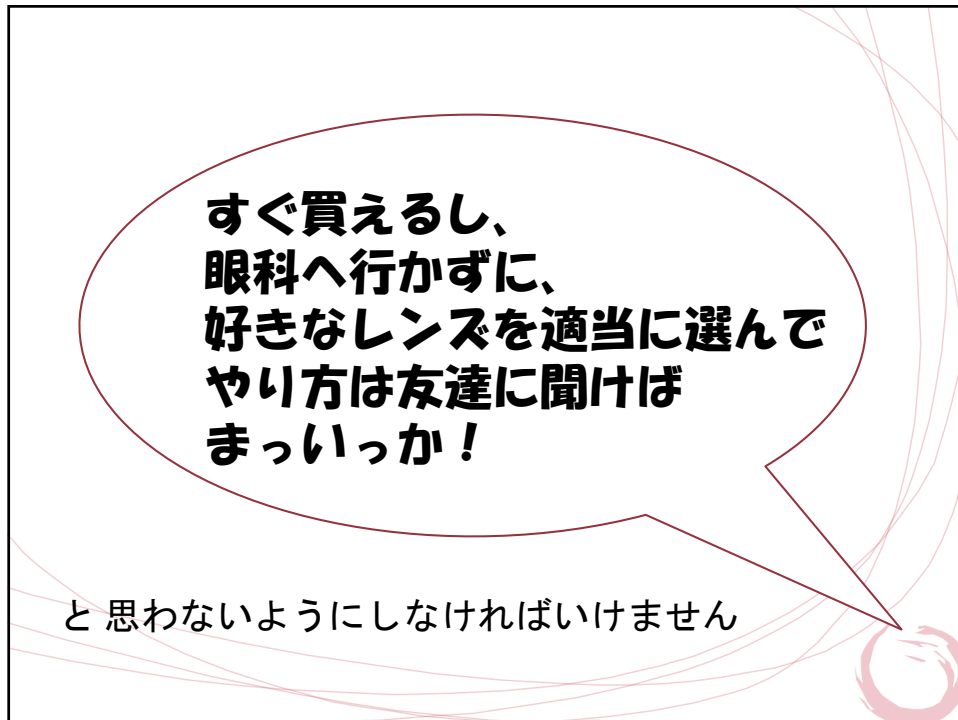
3



4



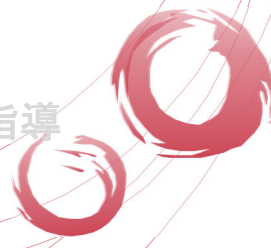
5



6

本日の内容

1. コンタクトレンズの種類
2. はじめて使用時の注意点
3. 使用の現状
4. 小学生と保護者への指導



7

医療機器

医薬品医療機器等法上の分類	リスクの程度	クラス分類	例
一般医療機器	副作用又は障害が生じた場合に人の生命や健康に影響を与える恐れがほとんどないもの	クラスⅠ	眼鏡レンズ、救急絆創膏、ピンセット、X線フィルム、握力計、血液分析装置など
管理医療機器	副作用又は障害が生じた場合に人の生命や健康に影響を与える恐れがあるもの	クラスⅡ	補聴器、家庭用電気治療器、輸液セット、電子血圧計、電子体温計、MRIなど
高度管理医療機器	副作用又は障害が生じた場合に人の生命や健康に <u>重大な影響を与える恐れ</u> があるもの	クラスⅢ	<u>コンタクトレンズ</u> 、自己血糖測定器、輸液ポンプ、AEDなど
		クラスⅣ	ペースメーカー、冠動脈ステント、中心静脈用カテーテル、人工すい臓など

8

① 素材による分類

ハードコンタクトレンズ (HCL)	ソフトコンタクトレンズ (SCL)
ガラス PMMAレンズ (酸素非透過性) RGPレンズ (酸素透過性)	含水性SCL 従来素材のハイドロゲルレンズ シリコーンハイドロゲルレンズ 非含水性SCL

9

＜硬さ、大きさの違い＞

ハードコンタクトレンズ (HCL)	ソフトコンタクトレンズ (SCL)
硬くて 角膜より小さい	柔らかくて 角膜より大きい

眼にとっては異物

10

<使用感などの違い>

ハードコンタクトレンズ (HCL)	ソフトコンタクトレンズ (SCL)
角膜不正乱視の 矯正が可能 異物感が強い	装用感が 良好 でずれにくく、 スポーツに向く 乾燥しやすい

宮本裕子：コンタクトレンズの光学的利点. 日本コンタクトレンズ学会誌61：47-51, 2019

11

② 使用（装用）方法による分類

- ②-1 終日装用（日中装用）
 - 通常、日中にCLを装着して
 - 夜間の睡眠時には装用しない
- ②-2 連続装用
 - 日中夜間を問わず、
 - 連続してCLを装用する
- ②-3 夜間装用
 - 睡眠時にCLを装用する
 - （オルソケラトロジー）

昔は、この
使用方法のみ

高酸素透過性のCLが
登場し、装用方法が
拡大

12

その中でも使用期間の異なるCLがある

②-1 終日装用（日中装用）

- ・ 従来型 CLの寿命がくるまで使用する
- ・ 定期交換 最長1～3か月で交換する
- ・ 頻回交換 最長2週間で交換する(2week)
- ・ 使い捨て 一度使用したら捨てる(1day)
(原則的にケアは行わず使い捨てで、
 治療用として最長1か月連続して使用するものもある)

使用期限の決められたもの
 今までは、SCLのみ
 RGPCLの定期交換レンズ

13

現在あるCLの種類

<素材による分類>

- ◇ 酸素透過性ハードコンタクトレンズ(RGPCL)
- ◇ 従来素材のハイドロゲルソフトコンタクトレンズ(SCL)
- ◇ シリコーンハイドロゲルソフトコンタクトレンズ(SHCL)

<主なソフトコンタクトレンズの分類>

- ・ 従来型SCL 寿命(通常1～2年)まで使用可能
- ・ 定期交換型S(H)CL **最長1(3)か月**毎に新しいレンズに交換
- ・ 頻回交換型S(H)CL **最長2週間**毎に新しいレンズに交換
- ・ 使い捨てS(H)CL 一度はずすと**二度と使用しない**

使用期限が
決まっている

使用方法や使用期間を厳守することが大切！

14

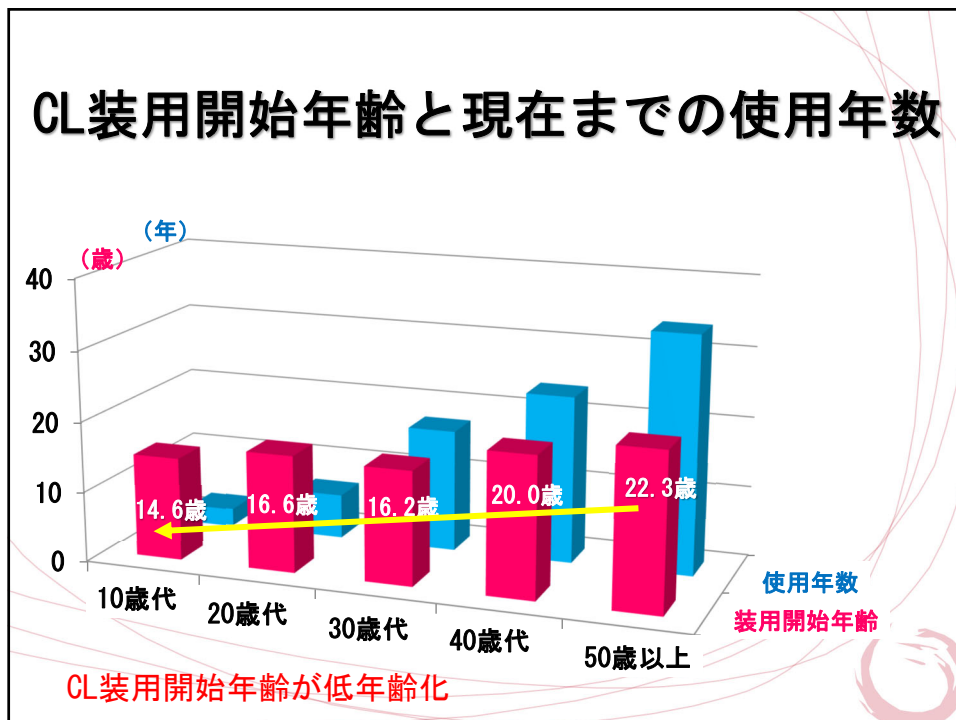
当院でのアンケートから 「初めてCLにした理由」

(来院したCL装用者190名 13歳～64歳)

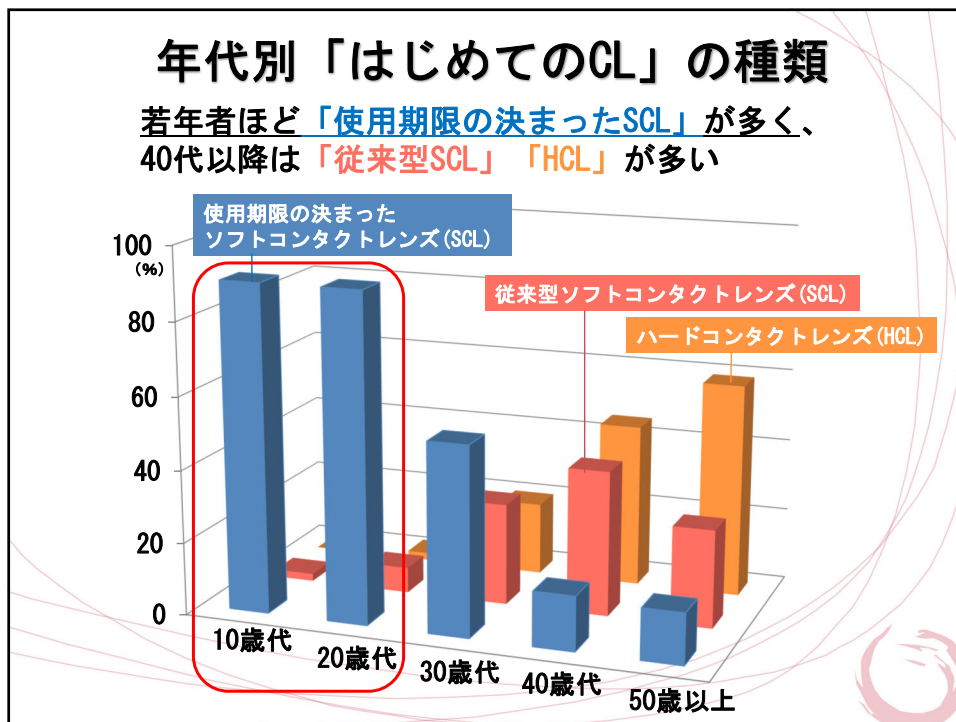
年代 (平均年齢)	10代 (16.9歳)	20代 (22.9歳)	30代 (33.9歳)	40代 (43.7歳)	50以上 (56.0歳)
スポーツ	56	40	40	18	22
左右差	0	4	4	8	4
強度	2	4	4	15	44
乱視	2	2	0	8	4
美容的	10	28	24	15	9
眼鏡が不便	52	56	72	70	65
勧められて	10	4	8	13	9

複数回答可 (%)

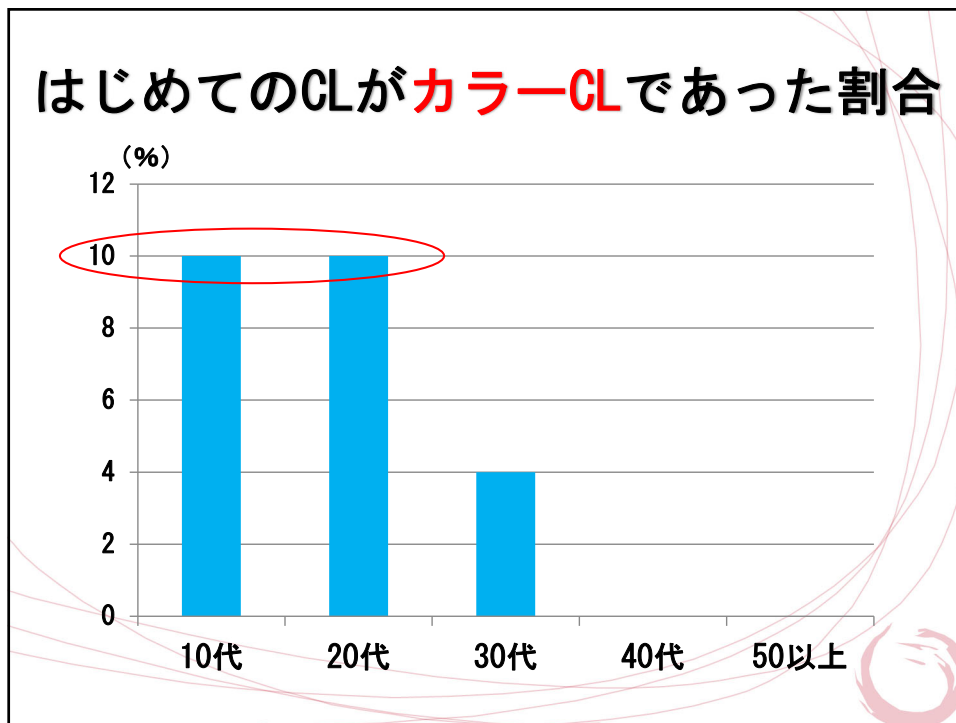
15



16



17



18

当院でのアンケートのまとめ

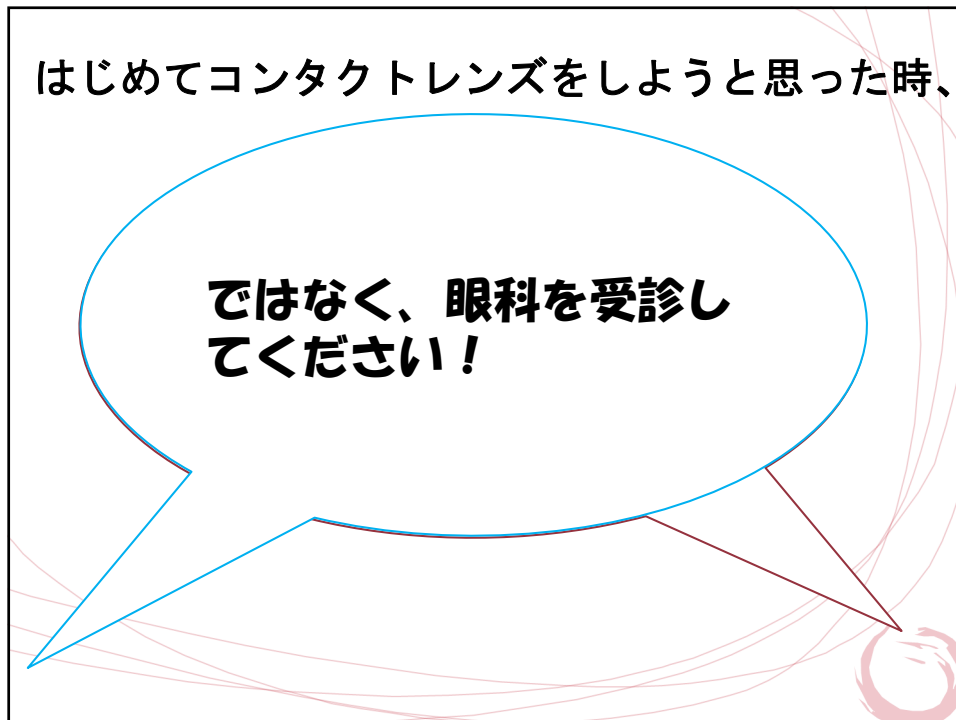
- 10歳代では、スポーツをするために初めてCLを使用することが、他の年代よりも多い
- 10歳代の「はじめてのCL」は、ほとんどが、使用期限の決まったSCLである
- 10歳代と20歳代では、10人に1人の割合で「はじめてのCL」がカラーCLである

19

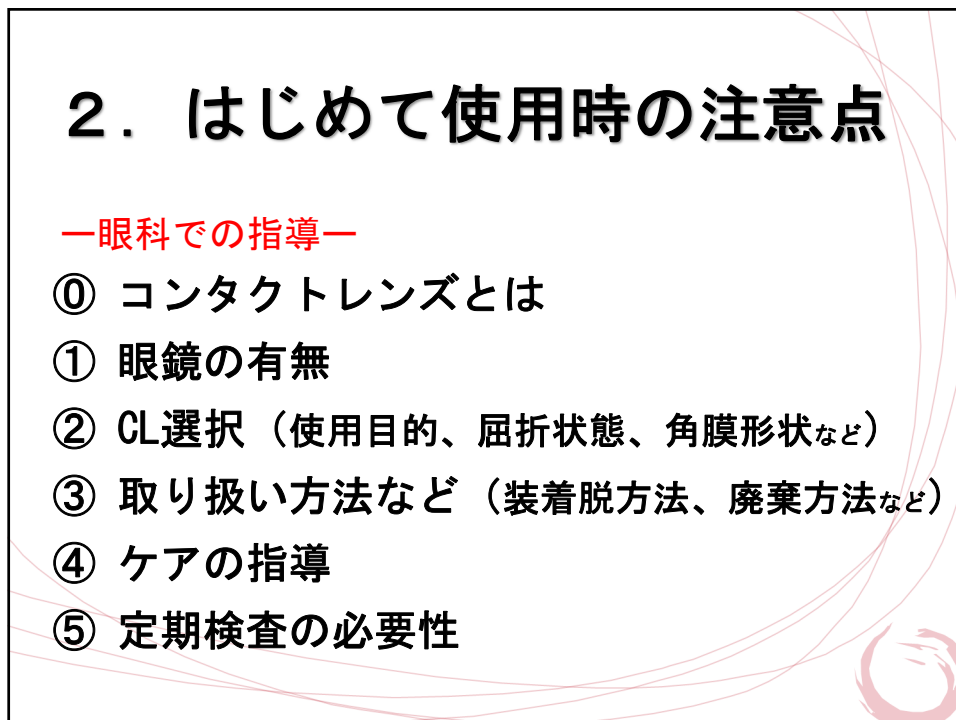
本日の内容

1. コンタクトレンズの種類
2. はじめて使用時の注意点
3. 使用の現状
4. 小学生と保護者への指導

20



21



22

① コンタクトレンズとは

本人と保護者に説明

- ・ 眼にとって異物である
- ・ 高度管理医療機器である
- ・ 障害を起こすと失明する可能性がある
- ・ 自分の眼に責任を持つ必要がある



など . . .

23

① 眼鏡を持っておくこと




帰宅したらCLをはずして眼鏡を装用する
CLを装用できない時に眼鏡が必要である
所持していないと、無理にCLを使用してしまう



24

② CL選択

- ☆ 期限の決まったSCL (最長使用期限)
 - 1日使い捨て (1 Day)
 - 頻回交換型 (2 Week)
 - 定期交換型 (1 Month)
- ☆ 従来型SCL
- ☆ HCL (従来型が基本だが3Month交換型もある)




- ・ 使用目的
 - たとえばスポーツ時のみか毎日の使用か
- ・ 屈折状態
 - 乱視の状態、遠視や近視の程度
- ・ 角膜形状
 - 不正乱視など形状異常の有無


人によって適するCLが違う。自分に合ったCLを！

25


③ 取り扱い方法などの指導



SCLの正しい向き



SCLが裏返し



レンズ取り扱いの指導

レンズに触れる前に
レンズに触れる


レンズの装着方法

レンズの外し方

装用時間

装用(使用)期間

廃棄方法



洗面所でレンズが
流れてしまわない
ように

CLの装着方法や
外し方を指導

宮本裕子. コンタクトレンズセミナー コンタクトレンズ処方 はじめの一步 12. 患者指導. あたらしい眼科32:665-666, 2015

26

④ ケアの指導

こすり洗い
やすすぎに
ついて指導


ケアの必要性（なぜケアが必要なのか）

ケア用品の種類

レンズの基本的なケア方法

レンズケースのケアと交換

レンズケースの取り扱い
などの指導



宮本裕子：コンタクトレンズセミナー コンタクトレンズ処方 はじめの一步 13. 患者指導2（レンズケア）.
あたらしい眼科32：831-832、2015
宮本裕子：実際のコンタクトレンズ処方. Aコンタクトレンズ処方にあたって知っておくべき基礎的事項. 3. コンタクトレンズのケア
あたらしい眼科32臨時増刊号：123-125、2015

27

⑤ 定期検査の必要性

屈折の変化のチェックや
眼障害の早期発見の為に重要！

検査や診察を行うだけではなく
使用状況について毎回確認する

- ケア方法（使用しているケア用品について）
 - レンズを取り扱う前に石鹼を使ってしっかり手洗い
 - 擦り洗いは裏表各20回～30回（まわして擦らない）
 - 勢いよくすすいでからSCLを装着する
 - ケースの洗浄と乾燥、定期的に交換
- 使用期限の遵守や装用時間について

28

度なしカラーCL使用者の定期検査の状況

定期検査を受けない人が**93.6%**を占める

度なしカラーCL使用者のほとんどが定期検査を受けない現状がある

平成23年日本コンタクトレンズ学会調査 学校保健教材 より

29

定期検査を受けずにカラーCL使用例

21歳 女性	18歳 女性
1ヶ月交換型の度なしカラーCLを購入して装用していた いつも2ヶ月くらいで交換	インターネットでカラーCLを購入し使用

角膜感染症を生じて高度な視力低下を認めた例

西田功一他：近畿大学眼科に紹介となったカラーコンタクトレンズ装用に伴う眼障害の検討. 日本コンタクトレンズ学会誌 60 : 129-134, 2018

30

本日の内容

1. コンタクトレンズの種類
2. はじめて使用時の注意点
3. **使用の現状**
4. 小学生と保護者への指導

31

CL使用者実態調査

一般社団法人日本コンタクトレンズ協会による調査結果から

実施日：2019年1月16日～1月23日（第5回）

対象：15歳～59歳の女性（計2400人）

方法：インターネットによるアンケート調査

購買実態、眼科受診状況、廃棄方法について

www.jcla.gr.jp/news/pdf/press_release_chousakekka_20190910.pdf

32

購買実態（CL購入場所）

2014年	2019年
眼科及び併設店でCLを購入する人の割合が減少し、インターネットや雑貨店で購入する人の割合が増加	

www.jcla.gr.jp/news/pdf/press_release_chousakekka_20190910.pdf

33

眼科受診状況（受診実態）

2014年	2019年
CLを購入する都度に受診している人の割合が激減し、購入時毎回受診しない人の割合が激増している	

www.jcla.gr.jp/news/pdf/press_release_chousakekka_20190910.pdf

34

廃棄方法（CLを捨てる場所）

10歳代の26.6%の人は、常にゴミ箱以外の場所にCLを捨てている
全体で見ても、20.6%の人が常にゴミ箱以外の場所に捨てている

www.jcla.gr.jp/news/pdf/press_release_chousakekka_20190910.pdf

35

CL使用者（コロナ禍での）実態調査

一般社団法人日本コンタクトレンズ協会による調査結果から

実施日：2020年8月14日～8月16日

対象：2020年にコンタクトレンズを使用した
15歳～59歳の男女（計2200人）

方法：インターネットによるアンケート調査
購買実態、コロナ禍での使用状況について

http://www.jcla.gr.jp/news/pdf/press_release_kishahappyou20200910.pdf

36

購買実態（CL購入場所）

2019年	2020年
<p>眼科及び併設店でCLを購入する人の割合が減少し、 インターネットで購入する人の割合が増加</p>	

http://www.jcla.gr.jp/news/pdf/press_release_kishahappyou20200910.pdf
http://www.jcla.gr.jp/news/pdf/press_release_chousakekka_20190910.pdf

37

コロナ禍でCLの使用が減少

2020年1月から4月15日までと16日以降を
比較するとCLの使用時間が減少し、
眼鏡や裸眼で過ごす時間が増加している

http://www.jcla.gr.jp/news/pdf/press_release_kishahappyou20200910.pdf

38

コロナ禍でCLの使用が減少、なぜ？

その理由としては、外出が減ったから
と答えた人の割合が高かった

http://www.jcla.gr.jp/news/pdf/press_release_kishahappyou20200910.pdf

39

本日の内容

1. コンタクトレンズの種類
2. はじめて使用時の注意点
3. 使用の現状
4. 小学生と保護者への指導

40

11歳 女兒

学校健診で眼科受診を勧められたために受診
検査を施行した時、検査員が違和感に気が付き
本人に尋ねたところ、SCLを装用中と判明

前眼部写真を供覧

41

右眼

左眼

充血し、球結膜に傷が認められた


42

黙って母親のSCLを装着
はずそうとしたが、できずに装着したままだった
たまたま受診したところ、今回の件が発覚した
装着したレンズは、両眼とも近視度数の強いSCLと判明

CLに関する知識は無く、
興味本位でSCLを装着

このころから、CLに関する
教育が必要だなあ・・・

興味が先に立ち正しい知識をもたずに使用した
「はじめてのコンタクトレンズ」でした



43

CLを使用し始める時から、CLとは何か、
正しい使用方法を守らないとどうなるか、
眼科受診の必要性などについて知っておく

そのために、例えば


↓

学校で、CLに関する授業を受ける
YouTubeなどを通して啓発動画で学ぶ

44

大阪府健康医療部薬務課製造審査グループに協力
「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」

小学5, 6年生を対象に、
CLに関する教育をしよう！



授業のための資料

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

大阪府健康医療部薬務課のホームページ

45

事務連絡
令和元年11月11日

各 { 都道府県
保健所設置市
特別区 } 衛生主管部(局)薬務主管課 御中

厚生労働省医薬・生活衛生局医療機器審査管理課
厚生労働省医薬・生活衛生局医薬安全対策課

「コンタクトレンズの適正使用に関する小・中学生への教育について」
教育用資料の公表について

今般、大阪府健康医療部長より、別添のとおり大阪府薬事審議会医療機器安全対策推進部において、コンタクトレンズの適正使用に関する低年齢層向け教育用冊子、教育用冊子と対になる教育用スライド及び教育内容を整理した教育者向け資料が取りまとめられた旨の連絡がありましたので、情報提供いたします。

なお、本資料については、大阪府健康医療部薬務課のホームページから入手可能であることを申し添えます。

「コンタクトレンズの適正使用に関する小・中学生への教育について」
URL : http://www.pref.osaka.lg.jp/yakumu/kiki_taisaku/contact_kyoiku.html

46

コンタクトレンズって 知ってる？

～便利^{べんり}だけと間違^{まちが}うと怖い^{こわ}
コンタクトレンズの話^{はなし}～




 大阪府

47

今日^{きょう}のお話し^{はなし}

- コンタクトレンズってなに？
- 正^{ただ}しく使^{つか}わないと・・・
- どう選^{えら}ぶ？
- コンタクトレンズを使うには
- 定期^{ていぎ}的に眼科^{がんか}に行^いこう！



48

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！



合計44枚のスライドを用いて授業を行う

大阪府 健康医療部薬務課 平成31年3月

49

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、眼精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ため、「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られます。
- 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、「コンタクトレンズの適正使用に関する小・中学生向けに保護者・先生向けに教育方法の検討」をテーマに大阪府薬事審議会医療機器部会において調査報告書として取りまとめました。
保健主事や養護教諭の皆様におかれましては、保護者の方への保健指導等の機会、学校医による講演等、保護者へより教育の場など、様々な機会を通して、コンタクトレンズ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受診する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取組についてご協力をお願いします。

— 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！
(コンタクトレンズを使わないと・・・)

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！

さらに、現場の先生方に対して、授業のための解説資料

本書は、この調査報告書に基づき、コンタクトレンズを安全に使用してもらうための取組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参考にしてください。
 また、小学生・児童・生徒向け資料の見本として作成した冊子、スライドの構成と運動させているので、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_kki_taisaku/contact_kyokai.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。

大阪府健康医療部薬務課 平成31年3月

50

25

スライドの要点を記載した内容の冊子を印刷して配ることも可能

右は冊子の裏表紙ですが、保護者向けに、後ろからも読めるようになっています

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～



大阪府 健康医療部業務課 平成31年3月

51

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ください。眼科では視力だけでなく眼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ください。
- 定期・頻回交換タイプは密封してから期間を開けて保管してください。密封した後、しばらく使用していない場合は、必ず眼科医と相談してください。
- カラーコンタクトレンズは、装用時に目への負担になりやすいものが多く、注意が必要です。視力補正とカラーコンタクトレンズの両方を受診してください。

正しい取り扱い方をし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って清潔を保つ。
 - 保存液は毎回交換する。
- 装着時間を正しく守り、就寝中はめが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のを確認してあげましょう。
- 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増えます。
- 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、目をこする仕草（視力低下の恐れ）
- カラコン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定期的な検査を受けるときは必ず眼科に

- 気づかないうちに目の状態が悪くなっているかもしれません！
定期的な眼科受診と定期的な検査を受けることで、目の状態（肉眼的に欠けや破損など）にも注意して受診し、適切な処置を受けることができます。
- 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着したままでは点眼できない目薬があります。
- 薬師部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、利用者に障がいが多いことが指摘されています。レンズの正しい度は処方されています。
- 自分では問題ないと思っても、眼障がいが増えたり、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。

11







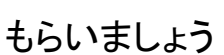
52

2019年度授業風景

児童の皆さんは、熱心に耳を傾けてくれた
最後に、「今は眼鏡ですが、CLにしたいと思った時、
今の話を忘れないようにしようと思います！」という
発言があった

2020年には、日本眼科医会が作成した動画も使用したところ、
非常に興味を示し集中して視聴していた

53

コンタクトレンズを使いたい時は、へ行きましょう！
コンタクトレンズをつくる前に、を持っていますか？
レンズ使用スケジュールを守りましょう！
正しく使わないと、なることもあります
ひとりひとりで目に合うレンズが違います
友だちに貸すのは、
使い捨てのレンズ以外は、が必要です
定期的に、へ行って、目の状態やレンズの状態をみて
もらいましょう



54

感想文の例（五年生）

- ・CLの種類について勉強になった
- ・正しく使わないと大変なことになるので、CLを使う時には正しく使おうと思う
- ・家族でCLについて話そうと思う

などの感想があり、
CLに関する正しい意識付けができた

55

おわりに

- ・ 近年は、はじめてCLを使用する年齢が低下している
- ・ 10歳代20歳代のはじめてのCLは、使用期限の決まったSCLがほとんどで、10%はカラーCLであった
- ・ はじめてCLを使用する前に、CLに関する正しい知識を持つべきである
- ・ そのためには、教育現場でCLに関する正しい知識を教育することは大切だと思う
- ・ 将来CLを使用する時、その授業を思い出して眼科を受診し、CLを正しく使用して眼障害が減ることを願う
- ・ YouTubeを通して若者に啓発ができれば、さらに良い



56



57