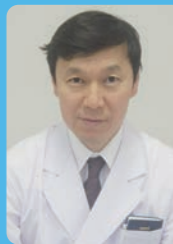


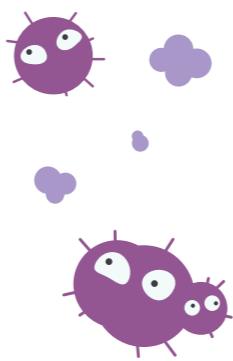
コンタクトっていいの?悪いの?



宇野 真
うの まこと
岐阜市眼科好明館
院長

コンタクトの怖さ

「カラコンってカワイイ〜」と、雑貨店で気軽にカラーコンタクトを買っている人はいませんか?それはNG!非常に危険な行為です。認可されているカラーコンタクトであっても、ごぼごぼして目を傷つけることがあります。さまざまな病気を引き起こします。特に怖いのは角膜潰瘍(かいじょうよう)です。アメーバやバイ菌が目の表面に付着して黒目が濁ってしまいます。



もちろんコンタクトレンズを装着することは、自分の目に異物を入れることに他なりません。トラブルをさけるため安全な使い方を確認してみましよう。

コンタクトの安全な装用方法

- ① まず消毒の前に、コンタクトレンズをしっかりごすり洗いして汚れをおとしましょう。
- ② 消毒ケースには新しい消毒液を注いでください。残っている消毒液に液をこぎ足して使用してはいけません。また、汚れたケースにはバイ菌が潜んでいます。消毒ケースはきれいに洗い、しっかりと乾かすようにします。
- ③ 3カ月に1度は、ケースを新しいものに換えましょう。コンタクトレンズの装用期間(開封してからの日数)は、きちんと守りましよう。



その他、レンズは長時間はめない、はめたまま寝てしまわない、3カ月に1度程度は眼科での定期検査を受ける、目に異常を感じたらすぐにコンタクトを外して眼科へ行くなど、基本的なことを守るようにしましょう。

おしゃれコンタクトも眼科で

「普段は透明なコンタクトをしているけれど、遊びに行く時だけ、カラーコンタクトでおしゃれをしたい!」こんな人は、かかりつけの眼科でサークルレンズについて尋ねてみてください。コンタクトの周辺だけが着色してある、いわゆる「メカ目」コンタクトです。カラーコンタクトに比べると安心なので、少し気分を変えたいときにはおすすりめです。

「インターネットで購入すれば楽ちん!」なんて思っていますか?商品トラブルがあった場合の責任の所在をはっきりさせたいときはおすすりめです。

眼科で定期検診を受けましよう

きりさせるため、コンタクトレンズの購入はネットではなく、実在する店舗での対面販売が推奨されています。



コンタクトレンズ自体は高度管理医療機器に指定されており、ちゃんと目にあっているかどうか、眼科での定期的な診察が必要です。処方度数の変更や、他のタイプの製品への交換などは、眼科専門医でないとなかなかあります。眼鏡のいらぬ快適な生活のほすが、文字通り「痛い目」に遭うことになりかねません。眼科での定期検査を受ける際に、自分のコンタクト使用法が適切かどうか、相談してみたいかがでしょうか。



組合員さんのおしゃべり広場

Chao!

今月のテーマ

あなたの趣味は何ですか?

忙しい日々の暮らしの中でも大切にしたい趣味の時間。あなたは、どんな趣味に没頭していますか?



手芸、楽しいです

完成していく過程と完成した時の喜び、楽しいです。人にあげても喜ばれるし。

(関市タマちゃん)

卓球、まだまだがんばります!

健康にもよく、ストレス発散できます。75歳、まだまだがんばります!

(各務原市猪子さん)

道の駅めぐりにハマっています

スタンプを集めたり、その土地の特産物を買ったり、美味しいものを食べたりと、旅行気分も味わえても楽しいです。県内にある54ヶ所の道

(各務原市くうちちゃん)

の駅の完全走破をめざしています。

(瑞浪市ゆいまーるさん)

パンを作っているときは最高に幸せ

パン教室に通い始めて3年、いろんなパンが焼けるようになりました。休日の朝にはピザを作ったりします。パンを作っているときは最高に幸せな気分です。

(大垣市スマイルさん)

笑ヨガも含めてヨガです

これは生協の企画で参加して知りました。身体が伸びて気持ちいい。心もリラックスします。

(可児市桜子さん)

夢中になれるパズル

パズルはいやなことがあっても夢中になってよいです。

(関市加藤さん)

コーラスでスッキリ!

大声でストレス発散。スッキリ!

(高山市戸田さん)

音楽を聴くこと、ライブに行くことです

元気をもらえたり、勇気づけられたり、知らないファンの人と仲良くなれて友達が増えていくのが嬉しいです。

(養老町まりさん)

読み聞かせのボランティアをしています

図書館や学校、慰問公演など、紙芝居や人形劇をしたり、絵本を読んだり・楽しい仲間と楽しい時間を過ごしています。元気をもらっています。

(可児市H-R-Oさん)

ジョギングでリフレッシュ

毎日5キロ、頭も身体もスッキリ、リフレッシュ!

(美濃加茂市みかんさん)

ラジオの懸賞に応募することです

結構、当たるんです。ラジオを聴いて応募する人がいないのかな?今まで一番すごいのは沖縄ペア旅行でした!

(多治見市ぶるさん)

子どものヘアアクセサリー作りにハマっています

子どもも喜ぶし、どんなデザインにしようかな?と考えるのも楽しいです。

(大垣市あっちゃりさん)

韓国語を学ぶことです

韓国語は日本人にとって馴染みやすく、漢字語は漢字を知っている日本人に理解しやすいです。ドラマも楽しくなります。

(可児市キムチさん)

趣味はひとりカラオケ!

自分の好きなアーティストの曲をひたすら歌います。本人映像ははずせません。

(御嵩町Yさん)

