

メガネと コンタクトレンズ

監修 千葉県医師会 佐野 研二 医師

最近は視力が1.0に満たない小中学生がとても増えており、平成29年度は過去最高※を記録してしまいました。

目が悪くなったらそのままにせず、視力を補正する補正具を使つたほうが目に負担がかからないことを知っていますか？

今号では、代表的な補正具のメガネとコンタクトレンズについて

学びましょう！

※裸眼視力1.0未満の割合…小学生32.46%・中学生56.33%・高校生62.3%／文部科学省(平成29年度学校保健調査より)

*補正とは、たりないとおぎない正すこと *裸眼とは、補正具をつけないときのこと



A 判定 視力 1.0 以上

B 判定 0.9～0.7

C 判定 0.6～0.3

D 判定 0.2 以下



視力は「学校の視力検査」で
A・B・C・D の4段階で
判別されています。○C

*判別とは、見分けること

C 判定 で
メガネなどの
視力補正具を
つかいます。



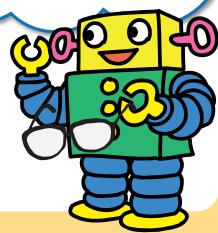
まちが
間違っている
ウワサ！

「メガネをかけたりはずしたりしていると、
目がもっと悪くなる（近視※がすすむ）」と考えている人も
多いのですが、これには根拠がありません。

むしろ近くを見るときは
「メガネをはずしていたほうが、
近視は進みにくい」
とも考えられています。

※近視…少し離れているものがはっきり見えず、ぼんやり見える症状

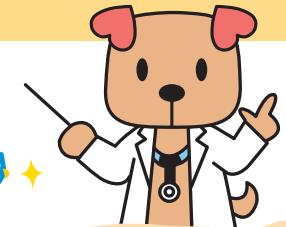
じょうきょう
その場の状況に
合わせて、
メガネを使えば
いいんだね！



目が悪くなったら視力を補正する 補正具を使いましょう!



物が見にくくなってしまっても
ガマンしてしまうと、
こんなことがおこります。



- ◎ 勉強に支障(さしさわり)が出てしまう
- ◎ 目を細めてみたりするので、ヘンなくせがついてしまう
- ◎ もっとみえづらくなってしまう
(近視がすすんでしまう)



視力を補正するものは、メガネとコンタクトレンズがあります。



メガネのいいところ！

★目に直接つけるものではないので、目にやさしい
(メガネが原因で目に傷がつくようなことがない)



メガネのちょっと心配なところ…

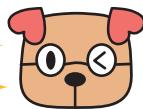
★メガネのレンズは目から少しはなれているので、物の大きさや形が少し違うようにみえる
★メガネは動作によってはズレやすい
★顔のいんじょうがかわる

コンタクトレンズのいいところ！

★目に直接つけるので、自分の目で見るのと同じ
★湯気などでレンズがくもる心配がない
★スポーツのときなどじゃまにならない
★顔のいんじょうが変わらない

コンタクトレンズのちょっと心配なところ…

★目に入れるため正しいケアが必要。
取りあつかいをまちがえると、
目のトラブルになってしまう
★なれるまでに時間がかかる
★日々のケアや管理がたいへん



マナボっと世代にはメガネをおすすめします！

コンタクトレンズを
つけていたときにおこ
る、突然のアクシデント
(ゴミや砂が目に入る・
ズレる、など)にきちんと
対応できるようになっ
てからにしましょう！



コンタクトレンズ開始
の目安は「管理ができる
かどうか」ということ
です。また、定期的に検査
をしに通院できるかどう
かも、大切な条件です。



コンタクトレンズで間違った処置をすると、
角膜を傷つけるおそれがあります！

取りあつかい
注意だピッ！

将来、視力の補正具として コンタクトレンズを考えてもいいひと

こんな人は、
将来コンタクトレンズに
してもいいいでしょう。

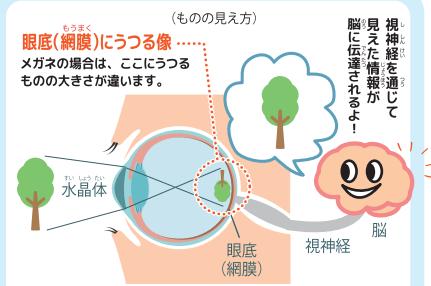


① 視力の左右差が大きい人

- コンタクトレンズは、度によって見える像の大きさが変わらないため

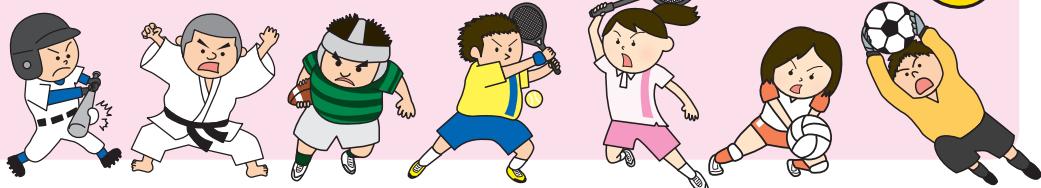


左右のメガネ度数が違うと眼底に映る像の大きさが左右で異なってしまい、モノが二重に見えてしまうことがあります。(たとえば、一重の○を見ても、二重丸◎に見えたりします。)しかしコンタクトレンズは、あまり違いがないため適正な視力を得やすくなります。



② スポーツをする人

- 激しいスポーツは、メガネだとこわれてしまい顔を傷つける可能性があるため



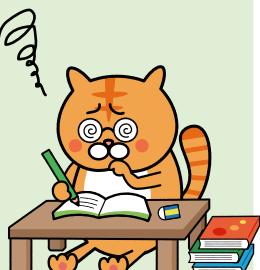
試合中に人とぶつかって
メガネが飛んだり、割れたり
するとあぶないピッ！

③ 近視や乱視※の強い人



- 強い近視メガネだとレンズが厚く重くなるため
- コンタクトレンズのほうがストレスが少ないことがあるため
- 強い乱視をメガネで矯正すると、ゆがんで見えてしまうことがあるため

※乱視…距離に関係なくピントが合わなくなり、全体的にぼやけてみえる症状



保護者のみなさまへ

小学校高学年になると、コンタクトレンズを考えるお子さんもいらっしゃると思います。しかし、最初はメガネをつくってください。理由は、メガネがないと、コンタクトレンズを長時間装着してしまったり、目の調子が悪いときも、無理してつけてしまうことにつながるからです。

コンタクトレンズは、衛生面の管理や装着時のアシデントなどの対応が難しいことから、眼科医そして保護者の方が「子ども自身が自分で扱える」と判断したタイミングが始める時期だと思います。また、目に異常がなくても、定期的な眼科医の定期検査は受けるようにしてください。

取り上げてほしいリクエスト・感想などお便り待っています！

※個人情報保護のためお送りいただいたハガキなどは、(公社)千葉県医師会が保管をし、連絡の目的以外に使用することはありません。