

ほけんだより ③

男鹿工業高校
保健室
R6. 3. 11

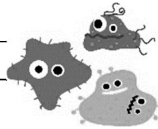
正しく使用しないと失明？コンタクトレンズ（カラコン含む）の使い方

コンタクトレンズを正しく使用しないと眼障害を引き起こし、最悪の場合、失明することもあります。

〈眼障害の例〉

角膜上皮障害

レンズ装用時間が長すぎて角膜に負担がかかったり、レンズの汚れなどによって角膜にキズがつくと、角膜上皮が剥がれることがある。そこから細菌やカビなどが侵入して感染症の原因となる。治りにくく、治っても**混濁や視力障害が残る**場合が多い。



緑膿菌角膜潰瘍

角膜のキズから細菌やカビなどが侵入することによって感染し、潰瘍を生じます。治りにくく、治っても**混濁や視力障害が残る**場合が多い。

巨大乳頭結膜炎



レンズの汚れによるアレルギー。上のまぶたの裏側にある結膜が炎症を起こして充血し、ぶつぶつした乳頭ができる。かゆみがあり、目ヤニが出てレンズの装用に影響する。

アcantアメーバ角膜炎

汚れた淡水や土の中にいるアcantアメーバがレンズなどについて目に入り、角膜のキズから侵入して感染する。非常に治りにくく、**視力障害が残る**場合が多い。

プールや風呂場ではコンタクトを外しましょう

水回りには雑菌が多く、そのような水が目に入るとコンタクトと目の間で雑菌が繁殖することがあります。また、浸透圧の差でレンズが変形することもあります。

⚠ よくある間違った使い方 ⚠

コンタクトの使用期間を過ぎても使っている。

使用期間が過ぎ、汚れが付きやすくなった劣化したコンタクトを使い続けると、目の乾燥で角膜に細かな傷がつき、眼障害の原因となります。

また、使用期間は「**開封後からの使用できる日数**」のことで、たとえば、使用期間内のうち、1日つけていないからと、1日多く使うこともやめましょう。

コンタクトの洗浄・保存が正しくない。

洗浄・保存を正しく行わないと、細菌が繁殖し、眼障害となります。

- コンタクトに触る時には、必ず石けんで手を洗い、清潔にしてからはずす。
- 保存する場合は、専用の洗浄液を使用し、こすり洗いをして、毎回新しい洗浄液に浸す。
- コンタクトケースも毎回しっかり乾燥させ、定期的（3ヶ月に1回）に交換する。



コンタクト（カラコン含む）を使用している人は眼科で定期検査をしましょう。

心が軽くなる「リフレーミング」を身に付けよう！

〈リフレーミングとは〉

物事において見方（フレーム）を変えて、別の視点を持つこと。



〈リフレーミングの効果〉

- ① ポジティブな自己分析・他者理解
- ② 気持ちの切り替えがうまくなる
- ③ 課題解決の能力が高まる

物事には**良い面**と**悪い面**の両方があり、自分自身の捉え方次第で変わります。ピンチをチャンスに変えましょう！

〈リフレーミングの方法〉

言葉や表現を変えて物事をとらえてみます。考え方としては、ネガティブ表現をポジティブ表現に変換、問題や障害をチャンスや成長の機会ととらえ直します。

ネガティブ表現	リフレーミング ➔	ポジティブ表現
臆病		慎重、用心深い、きちんとしている
飽きっぽい		好奇心旺盛、環境に馴染みやすい
「失敗してしまった。」		「学びを得られた。次、うまくいくにはどうしたらいいだろう。」
「もう少しで大事な試合が始まる。失敗したらどうしよう。」		「練習したことを実戦で生かすチャンスだ！思い切り力を出そう！」

☆相手の立場や気持ちを理解する☆

リフレーミングのコツは自分の凝り固まった考え方に気づくことです。気づくことができると、決めつけや思い込みなどに縛られていたことが分かります。事実を見つめ、つまずいている部分を再度イメージしながら、とらえ直していくことを心がけましょう。自分と他人はそれぞれ違った価値観を持っていることを忘れず、**相手の立場や気持ちを理解しようとする姿勢**が大切です。