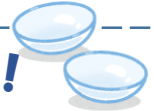




10月に入り、朝夕は寒いと感じる日もありますね。1日のうちで寒暖差が大きいこの時期は、衣服や寝具などで上手に体温調節をし、体調管理に努めましょう。また、後期授業が始まって間もないこの時期には、新たな悩みが出てきた人もいられるかもしれません。悩みは一人で抱え込まないことが大切です。相談先として、保健室も利用してくださいね。

コンタクトレンズは「高度管理医療機器」です！



現在、全国で約1,500万～1,800万人がコンタクトレンズを使用していると推定されており、国民の約10人に1人が使用している計算になります。問題なく使用できている人がいる一方、目がすぐ赤くなったり、ゴロゴロしたり、乾いたりして、コンタクトレンズ使用を続けることができない人もいます。その中には、もともと目にドライアイやアレルギーがあり、コンタクトレンズ使用に向いていない人のほか、コンタクトレンズの間違った使用法をしていることが原因の人もいます。コンタクトレンズは眼鏡と違い、激しい運動をしてもずれたりしないことや、カラー付きのものの場合、瞳の色などの見た目を変えておしゃれができるなどの利点があります。しかし、コンタクトレンズは直接角膜に接着して使用することから、角膜に傷をつける可能性があります。また、目の表面の涙（涙液）が減って乾燥することでも、角膜上皮細胞（角膜の一番外側にある細胞）が傷んでしまうことがあります。さらに、傷ついた角膜から病原体が目の中に入り、感染症を起こす可能性もあります。その結果、最悪の場合失明してしまうリスクもあることなどから、コンタクトレンズは、医薬品医療機器等法（※）で「高度管理医療機器」と分類されており、「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」とされています。

※医薬品医療機器等法：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

コンタクトレンズにはリスクがあることを認識し、使用する際は、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！



触る前に手を洗う



正しい洗浄と消毒（ケースも）



交換期限を守る



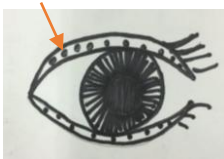
着けたまま眠らない



目の健康のために、アイメイクで気を付けたいこと



マイボーム腺



「粘膜部分」にはメイクをしない

まつ毛の生え際の内側の粘膜には、マイボーム腺の開口部が複数あります。ここから分泌される油分は、涙の表面を覆って蒸発を防ぐ役割をしています。

まつ毛の際（粘膜部分）にアイラインを引いたり、マスカラを根元まで塗ると、マイボーム腺が詰まり、ドライアイの原因になることがあります。

コンタクトレンズ着用は「メイクの前」に

メイク後の手は汚れています。化粧品の多くは、油分が多く含まれていることから、石けんでしっかり洗わないと、なかなか汚れが落ちにくいのです。メイク終了後の汚れた手でコンタクトレンズに触れると、レンズを汚してしまいます。そのため、コンタクトレンズを先に付けてから、メイクをする方が良いといわれています。

クレンジングは「コンタクトレンズを外して」から

メイク落としの際にクレンジング剤が目に入ることがあり、レンズを汚してしまう可能性があります。また、一部のソフトコンタクトレンズでは、クレンジングオイルによってレンズが変形することも報告されています。基本的には、クレンジングはコンタクトレンズを外してから行いましょう。旅行先などで、どうしてもコンタクトレンズをしたままメイク落としをせざるを得ない時は、クレンジング剤をコットンや綿棒に含ませて、目に入らない様に丁寧にメイク落としを行いましょう。