

# コンタクトを使用している人は？

## ●取り扱いに注意しよう

まず、コンタクトレンズは、本来メガネでは矯正が難しい人、スポーツなどで激しい動きをする人などが使用する目的で作られたものです。それが、メガネをかけるよりも見た感じがすっきりしているなどの理由で特に女性の注目を集め、次第に浸透し、最近では中学生もコンタクトを使用するようになりました。

ただし、メガネのように取り扱いが容易ではありません。角膜に傷がついたり、細菌が眼に入るなどのトラブルも少なくありません。

## ●トレーニングはできるだけメガネをかけて行う

通常、コンタクトは視力を完全矯正して作るため、コンタクトをして視力回復のトレーニングをすることはお勧めできません。また、コンタクトは角膜にぴったりと装着する

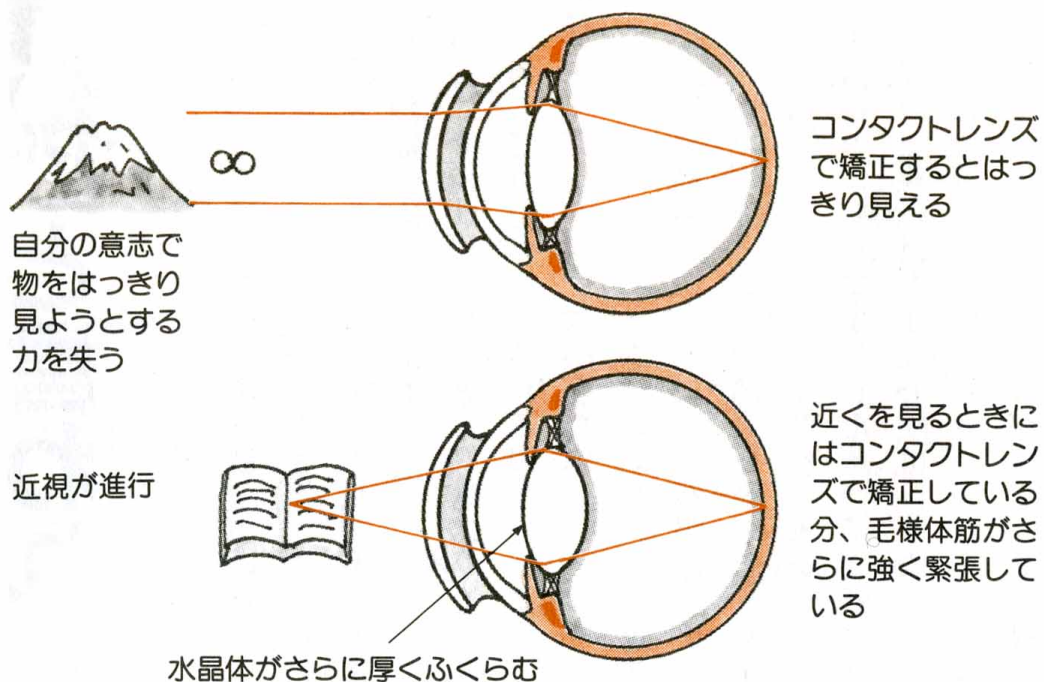
ため、まばたきをするたびに少しずれたりします。ですから、できるだけ完全に矯正していない度の弱いメガネをかけるか、裸眼でトレーニングをしてください。

## ●コンタクトを使用する人は勉強用メガネを

先ほども説明したように、コンタクトは完全矯正で作ることが多いため、遠くを見るときはともかく、勉強や読書をするときなどには眼の遠近調節がかなり必要になります。この調節は毛様体筋によって行われるため、近視の進行につながりかねません。そこで、勉強用メガネをお勧めします。

メガネをコンタクトの上から使用することにより、本来毛様体筋にかかる負担をレンズがカバーすることになります。ただし、近業状態や時間などによりレンズの強さもさまざまですから、センターでご相談ください。

## コンタクトレンズは常に矯正の状態



## コンタクトレンズの使用が適している人は？



左右不同視の人  
(悪いほうの眼だけに使用)



乱視の人  
(ハードコンタクトレンズを使用)



強度近視の人