

コンタクトレンズがあれば メガネはいらないの？

視力を補うためのメガネやコンタクトレンズを持っている人の割合は7割を超えているそうです。特にコンタクトレンズの利用者は、技術の進歩に伴って急増しました。メガネとコンタクトレンズのメリットやデメリットを理解して、上手に使い分けるようにしましょう。

メガネでは、視力低下をしっかり補ってくれる、目に直接触れないので衛生的、また簡単にかけてははずしたりできるといったメリットがありますが、視野が狭い、運動に不向きなど、少し不便な点があります。一方、コンタクトレンズでは、視野が広い、かけ外しの面倒がないなどのメリットがありますが、目に直接触れるので、目に負担をかけないよう注意が必要となります。



最近のコンタクトレンズには酸素が通過しやすい素材が使われています。血管のない角膜は涙から酸素を取り込んでいますが、コンタクトレンズでふたをしてしまうと酸素不足になって問題を起すことがあるからです。また、コンタクトレンズに付着したよごれなどが目の病気の原因になることがあり、衛生面の課題を解決するために使い捨てタイプが広く使われるようになってきました。とはいえ、眼科医が指示する定期的なレンズの交換、適切な洗浄や消毒をおこたると、目にとっては安全とは言えません。コンタクトレンズ装用中に少しでも目に違和感を感じたら、すぐにはずしてメガネに代えるなど、メガネとコンタクトレンズの両方を上手に使いましょう。また、コンタクトレンズによる眼病の中にも初期症状があまりないものも多いので、問題がないと思っても定期的に眼科を受診するよう心がけましょう。

