

☆超危険なコンタクトレンズのNGケア3つ☆

コンタクトレンズを愛用している方が最近増えてきました。でも、コンタクトレンズは目の表面というデリケートな場所に装着します。ケアをおこたると「アカント アメーバ」にかかる恐れも!! では、やってはいけないケア方法を挙げていきます。

1. レンズを装着する時に手を石鹸で洗わない

手や指は微生物が付きやすく繁殖しやすいところです。指先の汚れがレンズについて繁殖するケースは多いのです!

指でコンタクトレンズを触る前には石鹸でしっかり手洗いするよう心がけましょう。もし、外出している時に洗っていない手でレンズに触ってしまった時は、レンズを洗浄消毒が終わるまでは装着しないようにしてください。

2. レンズのこすり洗いを全くしてない

洗浄液に浸けるだけでは消毒効果は不完全であり、国民生活センターによるとレンズのこすり洗いを毎日おこなわないと殺菌はできないとのこと。

こすり洗いの方法はボシュロムをはじめとするメーカーのサイトで紹介されています。「洗浄液に浸ければ大丈夫」と安心せずに、きちんと洗うことが大切です!!!

3. レンズケースは洗いっぱなし!!

コンタクトレンズの洗浄や保管、持ち歩きするためのレンズケースのメンテナンスや定期的な交換は大切ですが、レンズの手入れはしていてもケースの方は見落としがちです。

実はケースも雑菌が繁殖しやすいもの。毎日、洗浄して自然乾燥しないとダメです。そして3カ月使ったら新しいケースに買い替えが必要です!

こすり洗いやケースの手入れなど、「えっ? こんなに面倒なの?」と思うかもしれませんが。消毒薬を使っているから大丈夫では、と思うかもしれないですね。けれど、コンタクトレンズは目に直接触れる物。感染してから治療するとなると大変ですし、視力への影響や痛みなどもあります。日ごろからのケアはしっかりおこないたいものです☆

アメーバについて

アメーバは普通の抗生物質が効かず、治療が困難な病気です。重症化しやすく、時には何ヶ月も治療を続ける必要があり、また失明もありえます!!

こんなにコンタクトのケアが大変だ
とは思っていませんでした。コンタクトを使う
ときは十分なケアが必要だと思いました。



1-D 原田 歩実

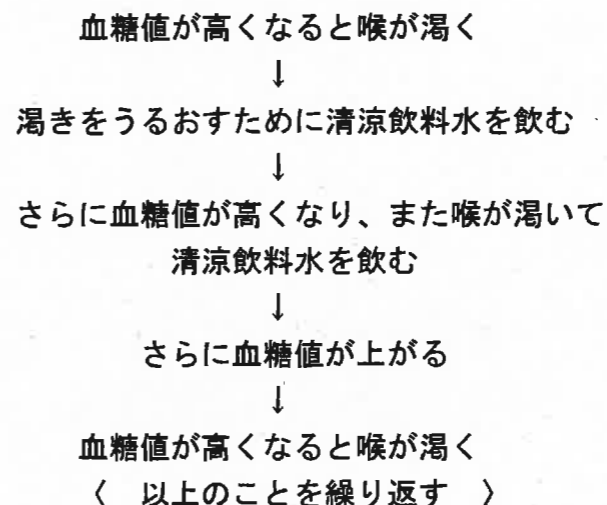
最近気温が高く、暑くなってきています。そのため、ジュースや清涼飲料水をペットボトルで飲む機会が多くなっています。今では、ペットボトル症候群という現代病がみられるようです。

○ペットボトル症候群とは?

スポーツドリンクや清涼飲料水などを大量に飲み続けることによっておこる急性の糖尿病です。体がダルイ、喉が渇くなどの症状がみられます。ひどくなると、こんすい状態になることもあります。

ペットボトル症候群の名称は、容器そのものではなく、ペットボトルの中身であるブドウ糖を中心とした糖分の取りすぎにより起こることからつけられました。ペットボトル症候群は、本人が無自覚のまま悪化しているケースが多いので十分注意しましょう。

○ペットボトル症候群スパイラル



調べてみて、スポーツドリンク
などをたくさん飲まないように
気をつけたいと思いました。

○ペットボトル症候群を防ぐには

- ・清涼飲料水を冷やしすぎない
- ・水がわりに飲まない
- ・食前に飲まない
- ・冷蔵庫に常備しない



今回は、ペットボトル症候群について紹介させていただきました。これから気温が高くなり、スポーツドリンクや清涼飲料水などを飲む機会が多くなっていくと思うので、十分注意していきましょう。