

## けつまくえん うつる結膜炎のおはなし



こんにちは。院長の梅津由子です。

今回は「うつる結膜炎」いわゆる「はやり目」のお話をしたいと思います。

「めやに」がでて白目が赤くなる結膜炎、原因には様ざまなものがあります。中でもウイルスによっておこる結膜炎は、感染力が強いことから「はやり目」と呼ばれ、目をこすった手やハンカチなどから他の人にうつることがあります。これには、アデノウイルスが原因の流行性角結膜炎・咽頭結膜熱と、エンテロウイルスかコクサッキーウイルスが原因の急性出血性結膜炎の3つがあります。感染してから発症するまでを潜伏期といいます。アデノウイルスでは約1週間、エンテロウイルスでは約1日です。流行性角結膜炎は、ある日、急に白目が真っ赤になり「めやに」がでます。「めやに」は大量で、朝起きたとき「めやに」で目が開かないくらいになります。涙目になったり、まぶたがはれたりすることもあります。細菌など他の原因による結膜炎にくらべ症状は重いことが多く、耳の前にあるリンパ節がはれて触ると痛みがあります。細菌性結膜炎では抗菌薬を2~3日点眼すれば、症状が改善して治りますが、ウイルス性結膜炎には、今のところ特效薬はありません。感染してから抗体ができ、それがウイルスを退治するまでに時間がかかるので、完全に治るのに2~3週間かかってしまいます。特效薬はありませんが、炎症をおさえたり、細菌の混合感染を予防したりするための点眼薬を使用します。「はやり目」と診断されたら、家族やまわりの人にうつさないように注意する必要があります。発病から日が浅いほど感染の危険が高いため、この時期は自宅療養をしてください。感染を予防するためには、まず石鹸と流水で手や指についたウイルスをよく洗い流すことです。「めやに」や涙がでると、つい目を触りたくなります。このような場合はハンカチやタオルではなく、ティッシュペーパーなど使い捨てのものでふき取り、すぐ捨てましょう。

麻疹や風疹は、一度かかると再びその病気に感染することはありません。これはからだの中にウイルスに対する抗体ができ、その後も免疫という見張り番をするからです。このようなタイプの免疫を終生免疫といいます。ウイルス性結膜炎の場合も終生免疫ができるので、一度つらい思いをすればもうかかることはありません。ただしウイルスの種類が異なれば、またかかることもあります。



# 目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、目の健康に関する情報や、耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。



## ソフトコンタクトレンズの種類について



ソフトコンタクトレンズは、水分を含んだやわらかい素材のため、装用感が良く、ずれにくいのが特徴です。

### ★従来型ソフトコンタクトレンズ★

個人差はありますが、1枚のレンズを1～1.5年使用するため経済的です。しかし長期間使用するので、汚れが蓄積しやすくなります。そのため、毎日のレンズケアがとても重要になります。

### ★使い捨てコンタクトレンズ★

1ヵ月、2週間、1日のタイプのレンズがあり、定期的に交換するので清潔に使えます。最近では、ほとんどの人が使い捨てコンタクトレンズを使っています。基本は1～6ヵ月ごとの処方になり、定期検査ごとに度数、フィッティング、装用感などの見直しができるのでおすすめです。乱視のレンズ、遠近両用レンズ、装用感の良いレンズ、黒目を大きく見せるサークルレンズなど、バリエーションも豊富です。1枚当たりの値段が安いので、紛失や汚れたときなど、気軽に新しいコンタクトレンズに交換できます。

#### <2週間使い捨てタイプ ・ 1ヵ月使い捨てタイプ>

2週間使い捨てタイプは最長2週間、1ヵ月使い捨てタイプは最長1ヵ月使用できます。毎日のレンズケアが必要です。交換期限は【実際に使用した日数】ではなく【開封してからの日数】です。使わない日があっても、決まった期間で必ず交換します。コンタクトレンズをほぼ毎日使用する人向きです。

#### <1日使い捨てタイプ>

1日で捨てるので、毎日新しいコンタクトレンズを使用でき、手入れもいりません。レンズの汚れによる目のトラブルも減少します。毎日使用する人はもちろん、休みの日しか使用しない方や、週3～4日しか使用しないという方におすすめです。また、初めてコンタクトレンズを使用する方は、レンズの出し入れに慣れるまでの数ヵ月を1日使い捨てタイプのレンズ、出し入れが慣れてきた頃に、ご希望に応じてケアの必要な2週間使い捨てタイプのレンズに切り替えていくという使い方をおすすめしています。

### ★どのレンズにしたらいいのかわからないという方★

くっきりコンタクトでは、レンズ選びのアドバイスをおこなっております。また、新発売レンズや遠近両用レンズ、サークルレンズのお試しもできますので、レンズ選びに迷ったときは、いつでもご相談ください。



コンタクトで夏のおしゃれを楽しもう♪  
目玉いきいきライフ!

### 編集後記

新しい本が入りました！お子様向けのヨシタケシンスケさんの絵本、みんな大好きドラえもんの本が増えました。情報誌も充実していますヨ！待合時間が少しでも心地よくなりますように◎  
YASU・やこ・茶々

