

一般に広く普及しているコンタクトレンズですが、大きく分けて、ハードコンタクトレンズ（ハード）とソフトコンタクトレンズ（ソフト）の2種類があります。

最近では、使い捨てソフトレンズが主流になっていますが、ハード（特に酸素透過性のもの）には捨てがたいメリットがあります。目への酸素供給量が多いため、ソフトより目の健康維持がしやすい特長があります。

コンタクト使用時、目に届く酸素の量が少ない

ハードコンタクトレンズ

状態が長く続くと、角膜（黒目）の細胞が損傷したり、感染症になりやすくなったりします。

ハードレンズは大きさが角膜より小さいため、角膜の周辺部は直接酸素に触れます。素材自体も

酸素透過性です。瞬きによりレンズが動くので、その都度、角膜の表面に涙が流れ、目に酸素が運ばれます。

ハードの場合、目にゴミが入ったり、角膜が傷

目の健康維持に利点

ソフトにも乱視用はありますが、乱視用でさらに遠近両用タイプはあり

ソフトにも乱視用はありますが、乱視用でさらに遠近両用タイプはあり



ことがあります。

また、激しい運動時には落ちやすいのも弱点です。週末だけスポーツをする人なら、一日の使い捨てソフトレンズと併用すればいいでしょう。

- ① 乱視があるけど遠近両用を使いたい
 - ② 夜遅くまで働く
 - ③ 近視が強い
 - ④ 長時間の装着が多い
 - ⑤ ソフトでは乾燥がづらい
 - ⑥ できるだけはつきり見たい
 - ⑦ ランニングコストをできるだけ安くしたい
- 。このような人は一度ハードレンズの装用を検討してみてもいいかがでしょうか。

（小杉眼科副院長・

林 康司

〈第4月曜掲載〉