

令和7年度(2025年度)児童・生徒の コンタクトレンズ使用状況調査

公益社団法人日本眼科医会 乳幼児・学校保健担当(令和7年度)

飯野 直樹・近藤 永子・丸山 耕一・宮本 智
村上 美紀・柏井真理子・白根 雅子

はじめに

わが国のコンタクトレンズ装用者は約1,700万人以上と推計されており¹⁾、近年では美容目的でのカラーコンタクトレンズ(以下、カラコン)装用者も増加していることから、実数は更に多いと考えられる。また新しい近視進行抑制治療用としてのコンタクトレンズも発売されており、今後も装用者増加が予想される。

本会では、平成12年(2000年)から平成30年(2018年)までの間、3年間隔で小・中・高校生を対象としたコンタクトレンズ使用状況の全国調査を実施してきた²⁻¹⁰⁾。これまでの調査では、文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課に実施許可を得た後、教育委員会学校保健担当課、学校長、養護教諭の協力のもと、アンケート用紙を配布・回収する形で行われてきた。しかしながらコロナ禍を境に調査を中断せざるを得なくなり、今回7年ぶりに調査を再開した。調査再開に当たり、学校現場での働き方改革の観点から学校側の協力が得られ難い状況となり、また学校現場等での個人情報の取り扱いからも以前のような調査方法での実施が困難となったため、今回はWEBアンケート方式に切り替えて実施した。

I. 対象・方法

本WEB調査は、令和7年(2025年)10月8日～10月14日までの期間で実施した。

小・中学生については、(株)クロス・マーケティングのモニター(20～69歳の男女)を対象とし、現在コンタクトレンズを使用している小・中学生の長子に関する現状を、保護者による代理回答で収集した。

高校生については、日本眼科医会調べLINEリサーチプラットフォーム利用の調査(調査協力:クロス・マーケティング)にて15～18歳の男女を対象とし、本人回答により収集した。

まず、予備調査においてコンタクトレンズ使用者を抽出し、使用者3,000サンプルが集まるまで継続した。その後、予備調査で抽出されたコンタクトレンズ使用者を対象として本調査を実施した。

1. 予備調査

予備調査では、1)性別、2)学校種別・学齢、3)居住都道府県、4)コンタクトレンズ使用状況、5)日本眼科医会のコンタクトレンズ啓発動画視聴経験の5項目を調査項目とした。

2. 本調査

本調査では、予備調査でサンプリングされたコンタクトレンズ使用者3,000名を対象に、1)使用しているコンタクトレンズの種類、2)最も使用しているコンタクトレンズの種類、3)コンタクトレンズをつけ始めた時期、4)コンタクトレンズをつけ始めた理由、5)1日におけるコンタクトレンズ装用時間、6)メガネの使用状況、7)コンタクトレンズ使用期限の遵守、8)コンタクトレンズケア方法の遵守、9)コンタクトレンズの入手経路、10)コンタクトレンズの定期検査の受診頻度、11)コンタクトレンズ使用中に感じた異常、12)眼科受診時の症状説明、13)コンタクトレンズ使用中に異常を感じても眼科を受診しなかった理由、14)カラコンの使用頻度、15)カラコンの入手経路、16)カラコン使用中に感じた異常、17)眼科受診時の症状説明(カラコン)、18)眼科を受診しなかった理由(カラコン)、19)日本眼科医会のコンタクトレンズ啓発動画を視聴した感想、20)日本眼科医会のコンタクトレンズ啓発動画の視聴意向の20項目を調査項目とした。

II. 結果

1. 予備調査結果

予備調査では13,425名から回答が得られた。

1) 性別(図1)

性別は男子7,213名(53.7%)、女子6,212名(46.3%)

であった。

2) 学校種別・学齢 (図 2)

学校種別は小学生 3,456 名 (25.7%), 中学生 2,720 名 (20.3%), 高校生 7,249 名 (54.0%) であった。

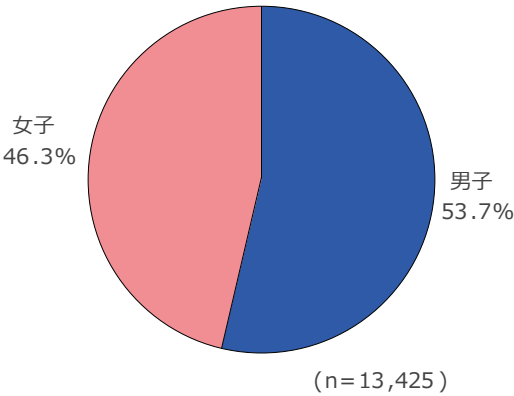


図 1 性別

3) 居住都道府県

居住都道府県では 47 都道府県全てから回答が得られた。

4) コンタクトレンズ使用状況 (図 3, 4, 5)

有効回答数は、小学生が 3,456 名、中学生が 2,720 名、高校生が 7,249 名であった。児童生徒全体におけるコン

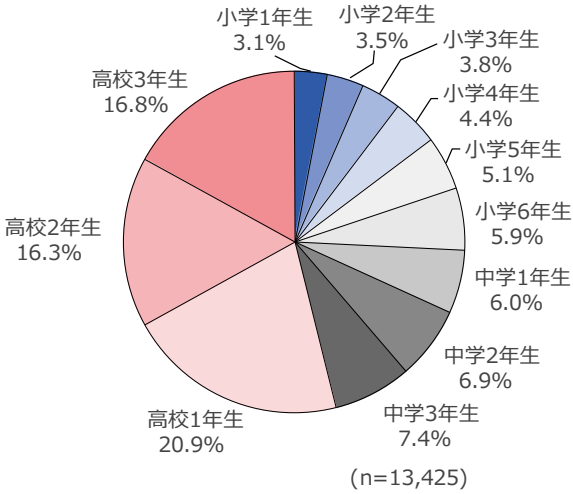


図 2 学校種別・学齢

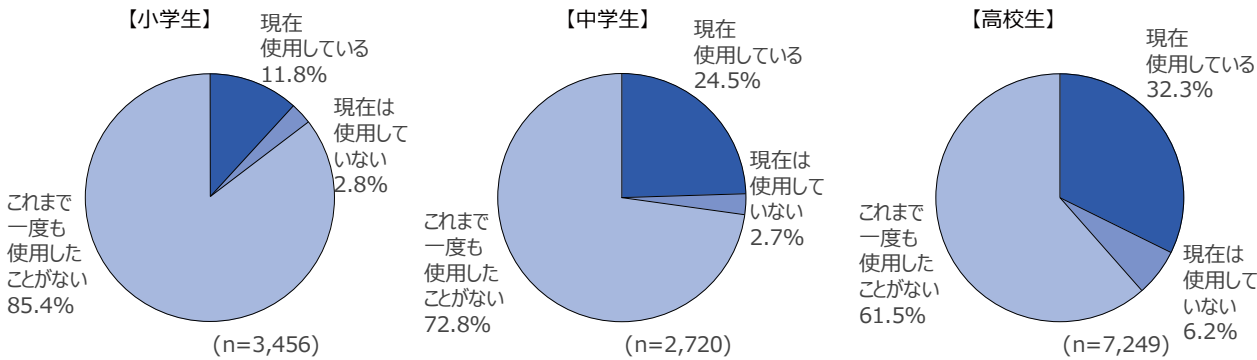


図 3 コンタクトレンズ使用状況 (学校種別)

		(%)		
		現在使用している	現在使用していない (過去に使用経験はある)	これまで一度も使用したことがない
性別	全体	25.5	4.5	70.0
	男子	21.3	4.5	74.2
性別	女子	30.3	4.7	65.1
学齢別	小学1年生	10.4	1.2	88.4
	小学2年生	11.4	1.7	86.9
	小学3年生	11.0	1.3	85.7
	小学4年生	11.3	1.2	85.5
	小学5年生	11.6	1.9	85.5
	小学6年生	13.9	1.4	82.7
	中学1年生	19.1	1.6	77.2
	中学2年生	25.4	1.1	72.4
	中学3年生	28.0	1.4	69.6
	高校1年生	27.5	1.2	67.3
	高校2年生	34.3	1.2	60.4
	高校3年生	36.4	1.3	55.3
学校種別	小学生	11.8	2.8	85.4
	中学生	24.5	2.7	72.8
	高校生	32.3	6.2	61.5

図 4 コンタクトレンズ使用状況 (学齢)

		(%)	
		男子	女子
学校種別	全体	45.0	55.0
	小学生	48.5	51.5
	中学生	35.2	64.8
	高校生	47.1	52.9

図 5 コンタクトレンズ使用状況 (学校種別での男女比)

タクトレンズ使用率は、25.5%であり、男女別では男子21.3%、女子30.3%と女子の方が高かった。学校種別でのコンタクトレンズ使用率は、小学生11.8%、中学生24.5%、高校生32.3%であり、学齢および学校種別が上がるにつれて使用率は高くなる傾向が認められた。

コンタクトレンズ使用数は、小学生408名、中学生667名、高校生2,343名であった。これらの男女比は小学生では男子48.5%、女子51.5%、中学生では男子35.2%、女子64.8%、高校生では男子47.1%、女子52.9%であり、いずれの学校種別においても女子の割合が高かった。

5) 日本眼科医会のコンタクトレンズ啓発動画視聴経験(図6)

有効回答数は、小学生408名、中学生667名、高校生

7,249名であった。日本眼科医会のコンタクトレンズ啓発動画の視聴経験がある者は、全体の12.6%であり、男女別では大きな差は認められなかった。学校種別では小学生72.3%、中学生40.0%、高校生6.7%であり、学齢および学校種別が上がるにつれて、コンタクトレンズ啓発動画の視聴率は低下する傾向が認められた。

2. 本調査結果

本調査では、予備調査においてコンタクトレンズを使用していると回答した3,000名を対象とし、回答を得た。内訳は、性別では男子1,407名(46.9%)、女子1,593名(53.1%)であった。学校種別では、小学生373名(12.4%)、中学生627名(20.9%)、高校生2,000名(66.7%)であった。

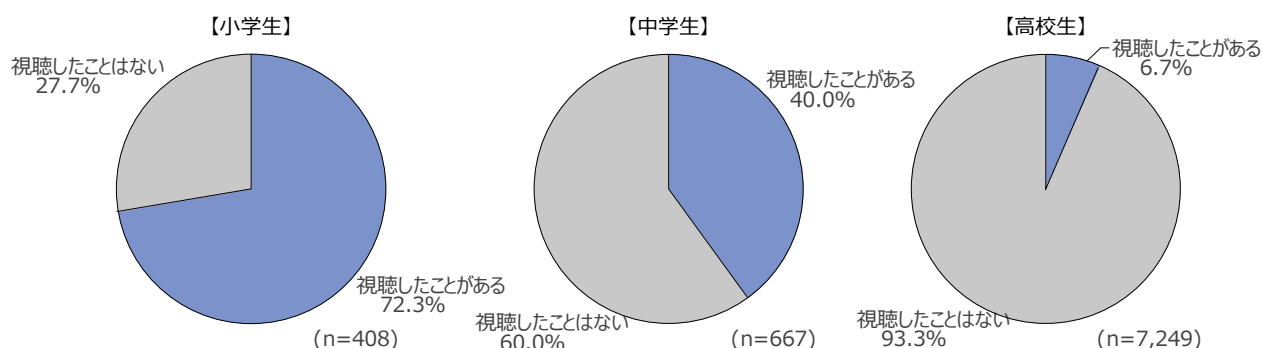
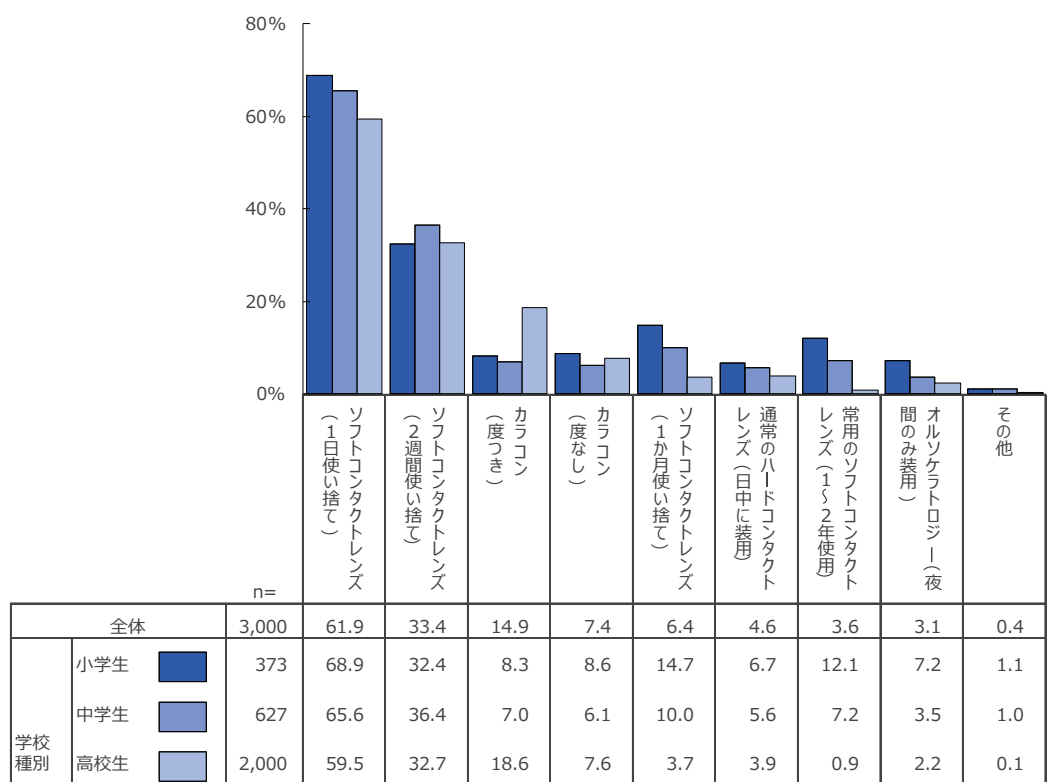


図6 日本眼科医会のコンタクトレンズ啓発動画視聴経験



※全体の値を基準に降順並び替え

図7 使用しているコンタクトレンズの種類

1) 使用しているコンタクトレンズの種類(複数回答)(図7)

有効回答数は、小学生 373 名、中学生 627 名、高校生 2,000 名であった。使用しているコンタクトレンズの種類は、全体では「ソフトコンタクトレンズ(1日使い捨て)」61.9%、「ソフトコンタクトレンズ(2週間使い捨て)」33.4%が上位2種類であり、3位以下を大きく引き離していた。

学校種別でみると、いずれの学校種別でも最も使用されているのは「ソフトコンタクトレンズ(1日使い捨て)」であった。

男女別では、「カラコン(度つき)」使用率は男子 4.4%、女子 24.2%であり、女子が男子を約 20 ポイント上回っていた。

学齢×性別でみると、「カラコン(度つき)」は特に高校生女子で利用率が高かった。また、メガネ使用状況別では、メガネ不所持群において「カラコン(度なし)」42.1%、「オルソケラトロジー」13.6%の利用率が高かった。

2) 最も使用しているコンタクトレンズの種類(図8)

有効回答数は、小学生 373 名、中学生 627 名、高校生 2,000 名であった。最も使用しているコンタクトレンズの種類は、前問と同様に、全体では「ソフトコンタクトレンズ(1日使い捨て)」54.1%、「ソフトコンタクトレンズ(2週間使い捨て)」29.3%が上位2種類であった。

学校種別でみると、いずれの学校種別においても最も使用されているのは「ソフトコンタクトレンズ(1日使い捨て)」であった。小学校低学年のコンタクトレンズ使用者では、「ソフトコンタクトレンズ(1日使い捨て)」が6割を超えていた。

学齢×性別でみると、「オルソケラトロジー」は小学校高学年での利用率が高かった。

また、メガネ使用状況別では、メガネ不所持群において「カラコン(度なし)」39.0%、「オルソケラトロジー」12.7%の使用率が高かった。

3) コンタクトレンズをつけ始めた時期(図9)

有効回答数は、小学生 373 名、中学生 627 名、高校生 2,000 名であった。コンタクトレンズの使用開始時期は、全体では中学1年生 20.1%、高校1年生 23.0%が比較的多かった。

男女別では、中学1年生での使用開始は女子が男子を上回っていた。

学校種別でみると、使用開始時期のボリュームゾーンは、小学生では「小学1年生」18.0%および「小学4年生」18.0%、中学生では「中学1年生」45.6%、高校生では「高校1年生」34.6%であった。

学齢×性別でみると、中学1年生では男女ともに7割以上が中学1年生または小学6年生で使用を開始していた。

また、メガネ使用状況別では、メガネ不所持群は他の群と比較して中学1年生での開始割合が9.6%と低く、高校3年生での開始割合が8.3%と高かった。

4) コンタクトレンズをつけ始めた理由(複数回答)(図10)

有効回答数は、小学生 373 名、中学生 627 名、高校生 2,000 名であった。コンタクトレンズの使用開始理由は、全体では「メガネが不便・わずらわしい、または見た目が気になる」が51.1%と最も多く、次いで「スポーツや運動のために便利だから」41.1%、「おしゃれや美容を意識したいから」29.3%であった。主な理由である「メガネが不便・わずらわしい、または見た目が気になる」は、小学生 29.5%、中学生 42.4%、高校生 57.9%であり、小学校と高校生の間で 20 ポイント以上の差が認められ、高校生で高かった。

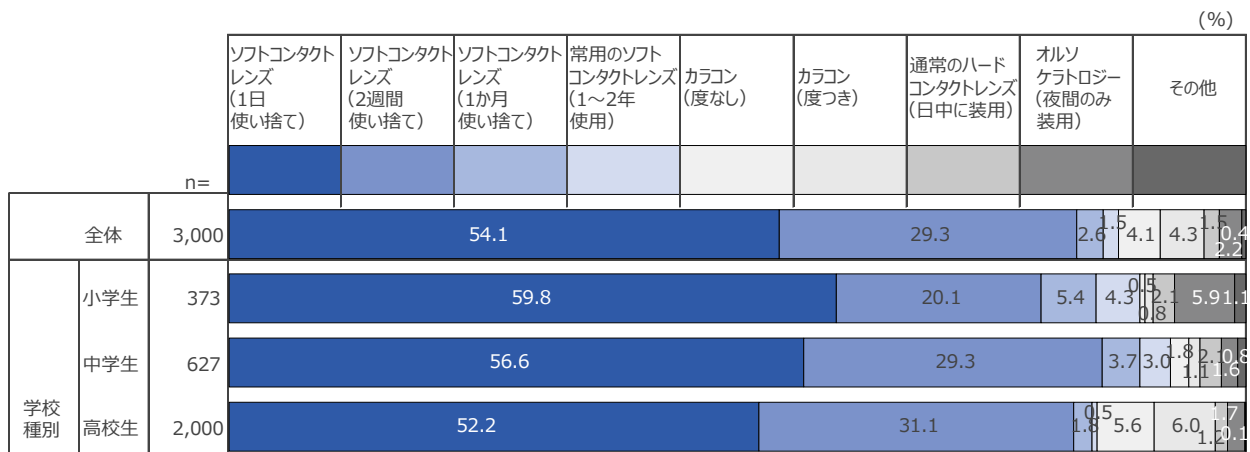


図8 最も使用しているコンタクトレンズの種類(学校種別)

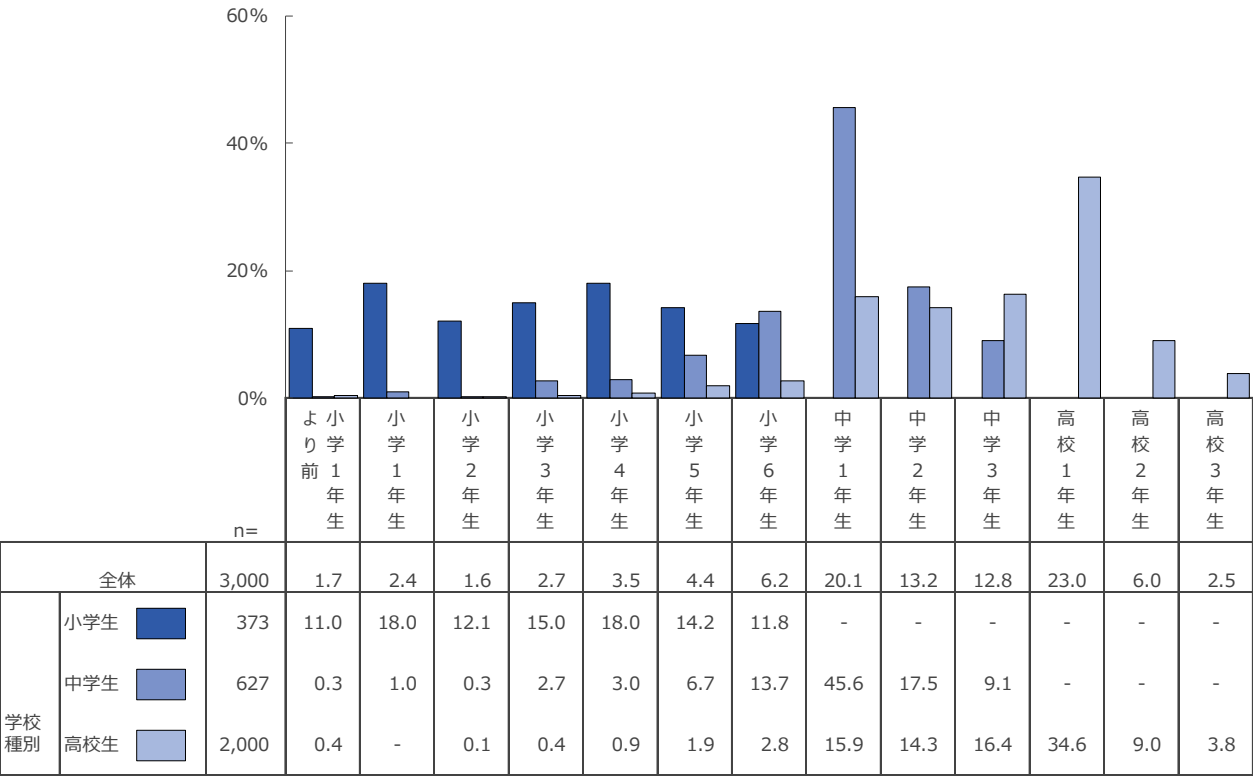
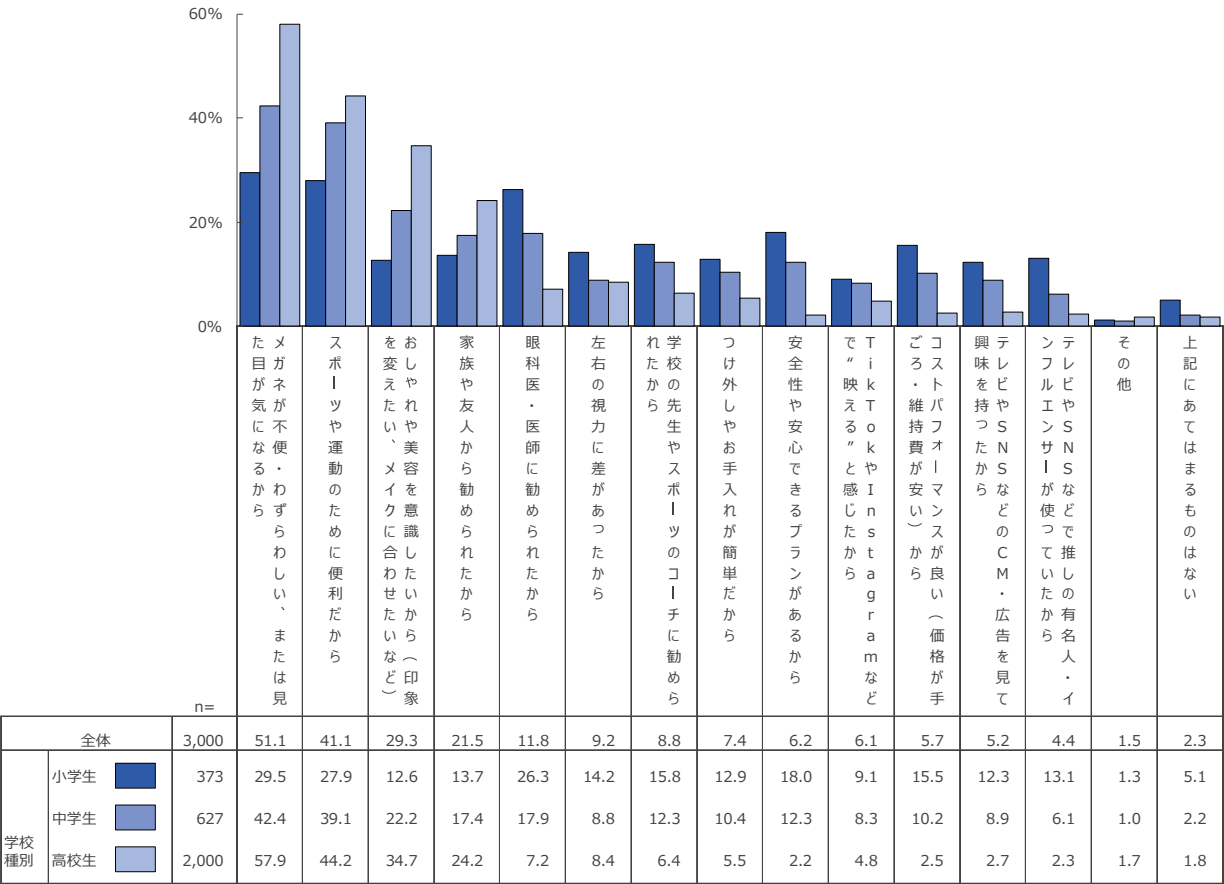


図9 コンタクトレンズをつけ始めた時期



※全体の値を基準に降順並び替え

図10 コンタクトレンズをつけ始めた理由

「おしゃれや美容を意識したいから」は、男女別では女子に多く、学校種別では高校生で多かった。

学齢×性別でみると、「おしゃれや美容を意識したい」は高校生女子で多く、顕著な性差が認められた。

また、メガネ使用状況別では、メガネ所持不使用群において「メガネが不便・見た目が気になる」が56.7%と特に多かった。

5) 1日におけるコンタクトレンズ装用時間(図11)

有効回答数は、小学生373名、中学生627名、高校生2,000名であった。1日におけるコンタクトレンズの装用時間は、全体では「6時間以上12時間未満」40.8%、「12時間以上15時間未満」33.0%が多かった。

学校種別でみると、装用時間のボリュームゾーンは、小学生では「6時間以上12時間未満」50.9%、中学生では「6時間以上12時間未満」56.8%、高校生では「12時

間以上15時間未満」40.3%であった。すなわち中学生から高校生になるタイミングで「6時間以上12時間未満」の割合が減少し、「12時間以上15時間未満」の割合が増加していた。

学齢×性別では、いずれの学年においても男女間で大きな差は認められなかった。

また、メガネ使用状況別では、メガネ所持不使用群において、他の群と比較して相対的にコンタクトレンズ装用時間が長かった。

6) メガネの使用状況(図12)

有効回答数は、小学生373名、中学生627名、高校生2,000名であった。全体におけるメガネ使用率は73.9%であり、性別による大きな差は認められなかった。

学校種別でみると、メガネとコンタクトレンズを併用している割合は、小学生76.7%、中学生82.3%、高校生

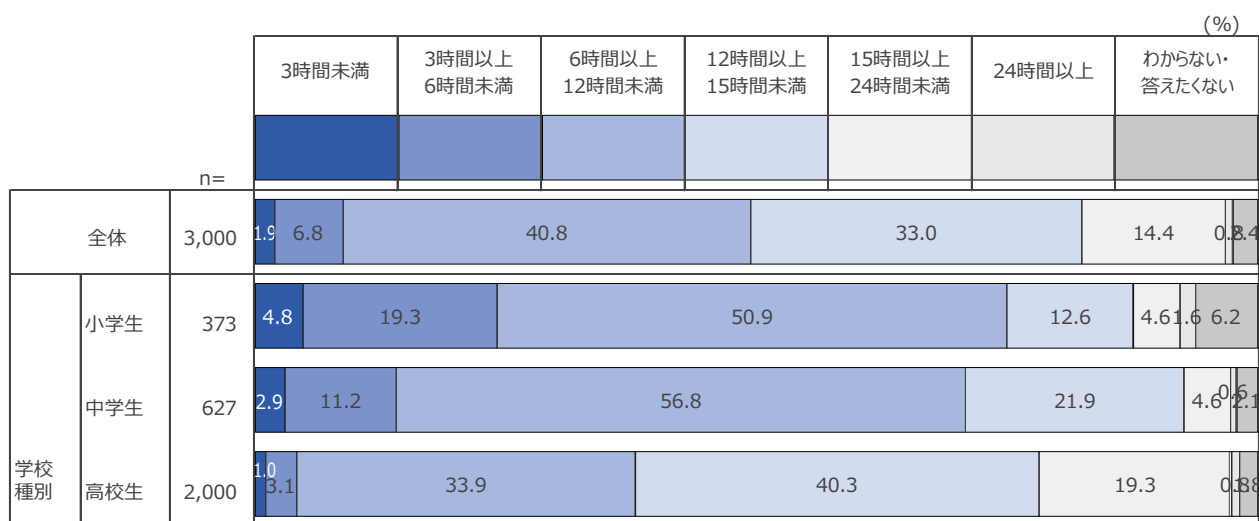


図11 1日におけるコンタクトレンズ装用時間

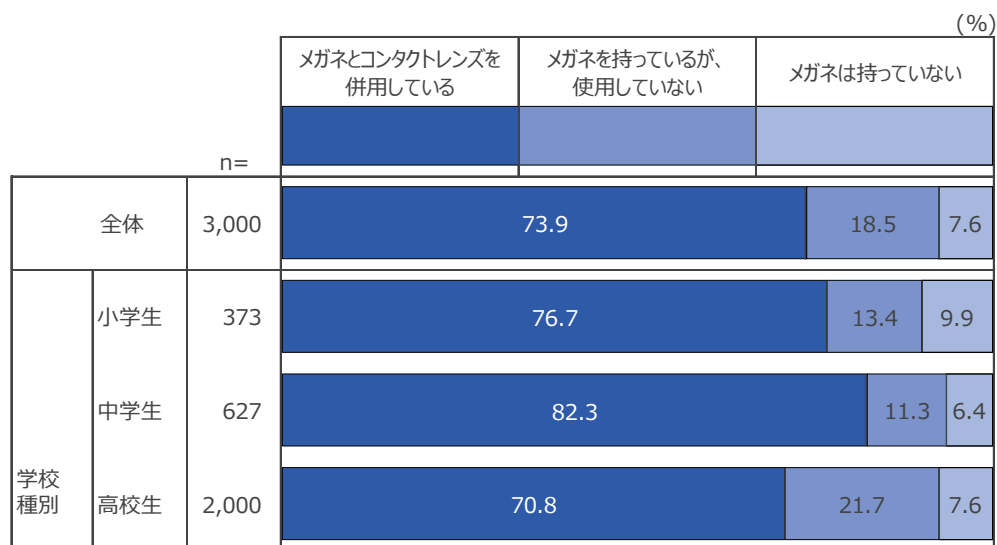


図12 メガネの使用状況

70.8%であり、中学生で最も高く、高校生で最も低かった。

学齢×性別でみると、メガネとコンタクトレンズを併用している割合は、小学5年生女子で最も低く(56.8%)、中学1年生男子で最も高かった(88.7%)。

7) コンタクトレンズの使用期限の遵守(図13)

有効回答数は、小学生373名、中学生627名、高校生2,000名であった。コンタクトレンズの使用期限を「守っている」者は全体の67.8%であり、「ほぼ守っている」を含めると9割を上回った。学校種別でみると、使用期限を遵守している割合は、小学生68.4%、中学生70.3%、高校生66.9%であった。性別や年齢別で比較しても同様の傾向が認められ、基本的な使用ルールは属性によらず概ね理解・実践されている可能性が示唆された。

小学校1・2年生では、全員が「守っている」または「ほぼ守っている」という結果となった。

学齢×性別でみると、参考値ではあるが、小学校低学年で特に遵守率が高い傾向がみられた。

また、メガネ使用状況別では、使用期限を守っている割合は「メガネ併用群」>「メガネ所持不使用群」>「メガネ不所持群」の順であった。

8) コンタクトレンズのケア方法の遵守(図14)

有効回答数は、小学生373名、中学生627名、高校生2,000名であった。コンタクトレンズのケア方法を「守っている」者は全体の54.0%であり、「ほぼ守っている」および「ワンデーのためケア不要」を含めると9割を上回った。使用期限の遵守と同様に、性別や学齢別で比較しても全体的な傾向に大きな差は認められなかった。

学校種別でみると、「ワンデーのためケア不要」の割合は学齢とともに増加する傾向がみられ、特に高校生では中学生を10ポイント以上上回っていた。

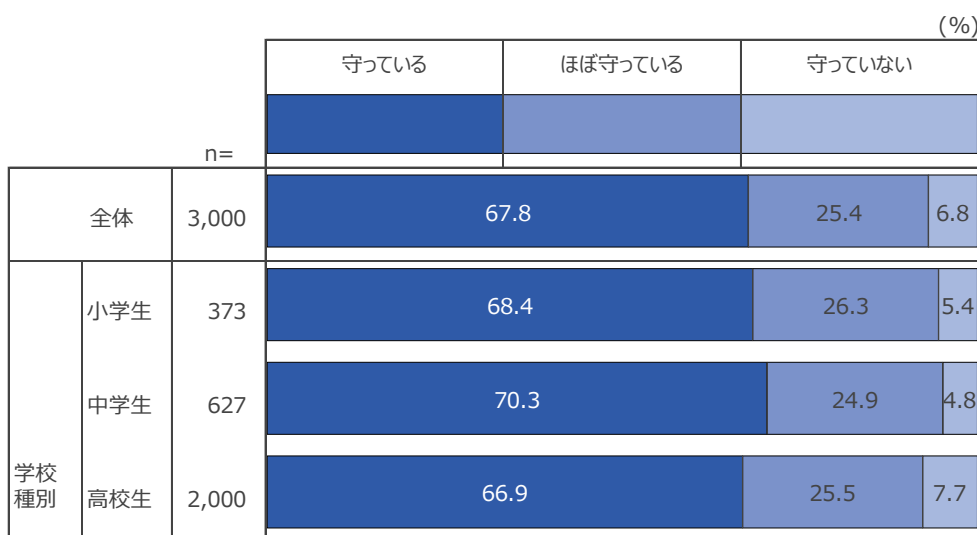


図13 コンタクトレンズの使用期限の遵守

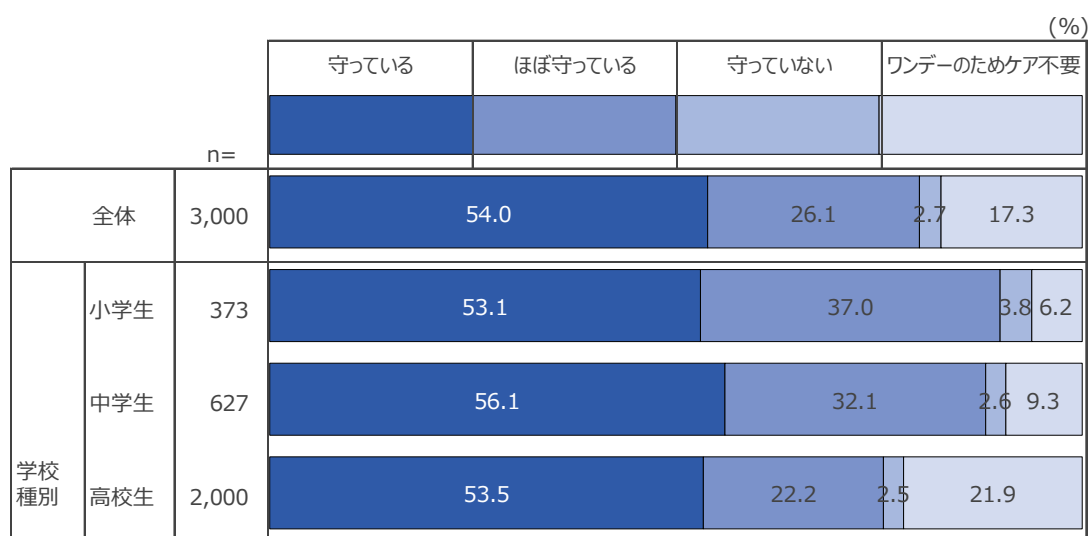


図14 コンタクトレンズのケア方法の遵守

学齢×性別でみると、前問（コンタクトレンズの使用期限の遵守）と同様の傾向が認められた。

また、メガネ使用状況別では、ケア方法を守っている割合は「メガネ併用群」＞「メガネ所持不使用群」＞「メガネ不所持群」の順であった。

9) コンタクトレンズの入手経路（複数回答）（図 15）
有効回答数は、小学生 369 名、中学生 613 名、高校生 1,865 名であった。コンタクトレンズの入手経路は、全体では「眼科医療機関」42.4%が最も高く、次いで「インターネット・通販」30.5%、「コンタクトレンズ量販店」27.6%であった。

学校種別でも、「眼科医療機関」は小学生 34.7%、中学生 33.9%、高校生 46.7%といずれも最も高かった。「インターネット・通販」は小学生 21.1%、中学生 28.2%、高校生 33.0%であった。また、小学校では「メガネ店」27.6%、「薬局・ドラッグストア」23.0%が中学生および高校生より高く、「インターネット・通販」21.1%を上回っていた。

メガネ使用状況別では、メガネ不所持群は、「眼科医療機関」33.6%に加え、「インターネット・通販」15.8%および「コンタクトレンズ量販店」17.1%のいずれも、他の群と比較して低かった。

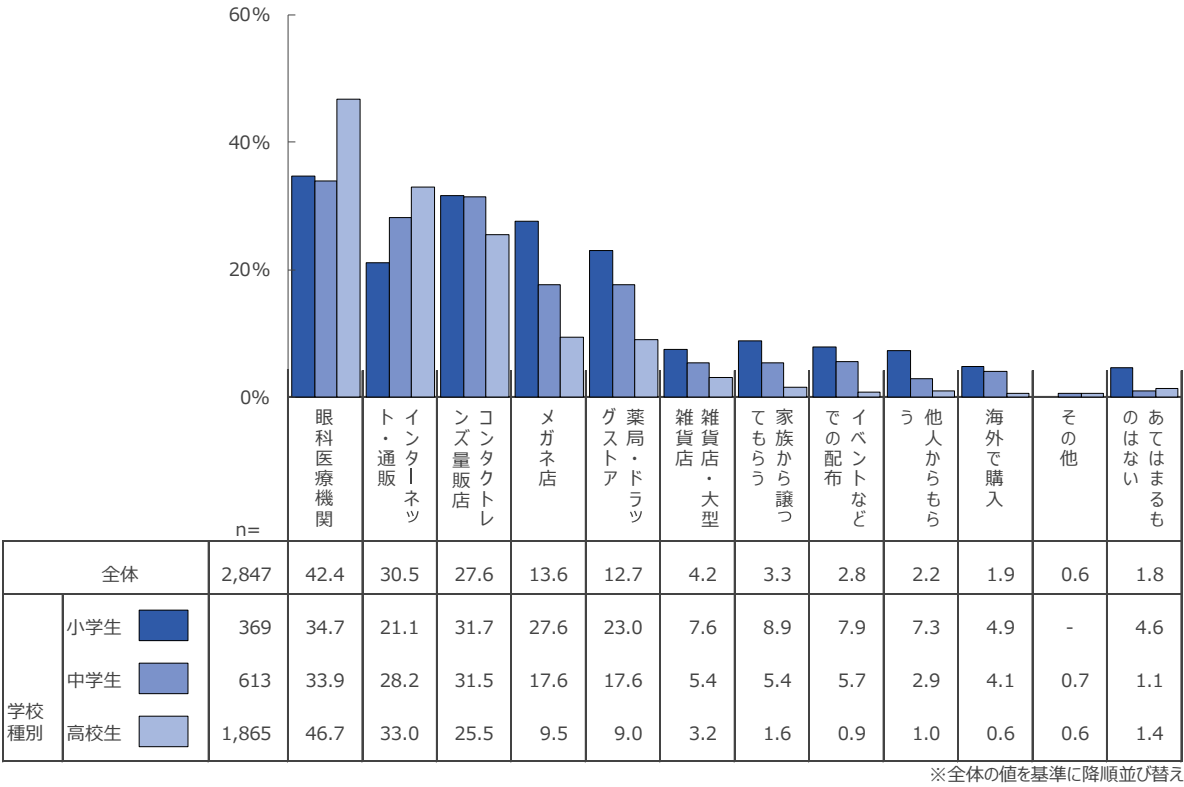


図 15 コンタクトレンズの入手経路

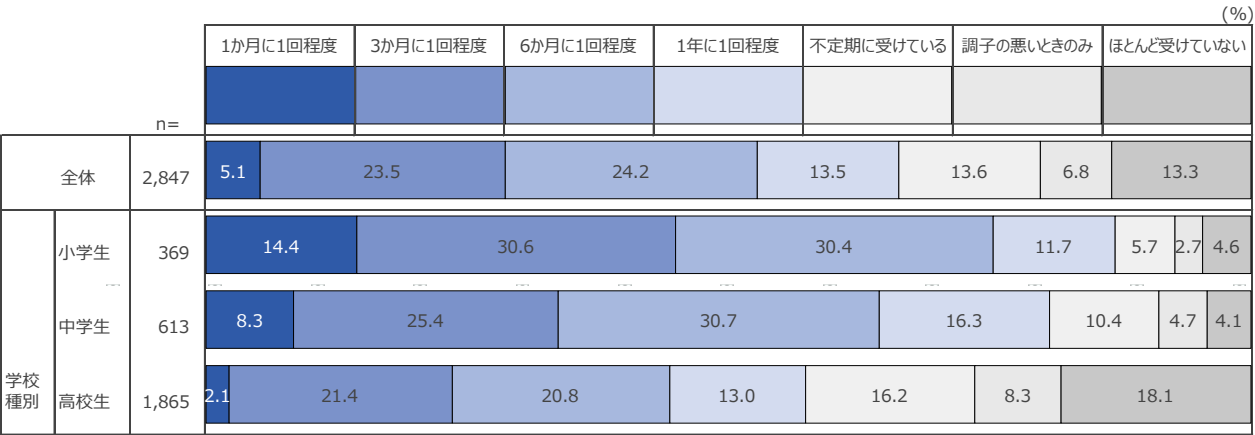


図 16 コンタクトレンズの定期検査の受診頻度

10) コンタクトレンズの定期検査の受診頻度 (図 16)

有効回答数は、小学生 369 名、中学生 613 名、高校生 1865 名であった。コンタクトレンズの定期検査の受診頻度は、全体では「3 か月に 1 回」23.5% および「6 か月に 1 回程度」24.2% がボリュームゾーンであり、合わせて 47.7% と約半数を占めていた。

学校種別でみると、受診頻度のボリュームゾーンは、小学生では「3 か月に 1 回」30.6%、中学生では「6 か月に 1 回」30.7%、高校生では「3 か月に 1 回」21.4% であった。一方で、高校生では「ほとんど受けていない」18.1% が比較的高かった。小学生から中学生、中学生から高校生へと学齢が上がるにつれて受診頻度は低下する傾向が認められた。

学齢×性別でみると、「ほとんど受けていない」は高校生において多く、特に高校 2 年生女子では 2 割を上回っていた。また、メガネ使用状況別では、メガネ不所持群において「ほとんど受けていない」31.5% が他の群と比較して 2 倍以上高かった。

11) コンタクトレンズ使用中に感じた異常 (複数回答) (図 17)

有効回答数は、小学生 369 名、中学生 613 名、高校生 1,865 名であった。コンタクトレンズ使用中に感じた異

常は、全体では「乾燥感」38.1% が最も高く、次いで「異物感」24.8%、「目の痛み」22.3% であった。

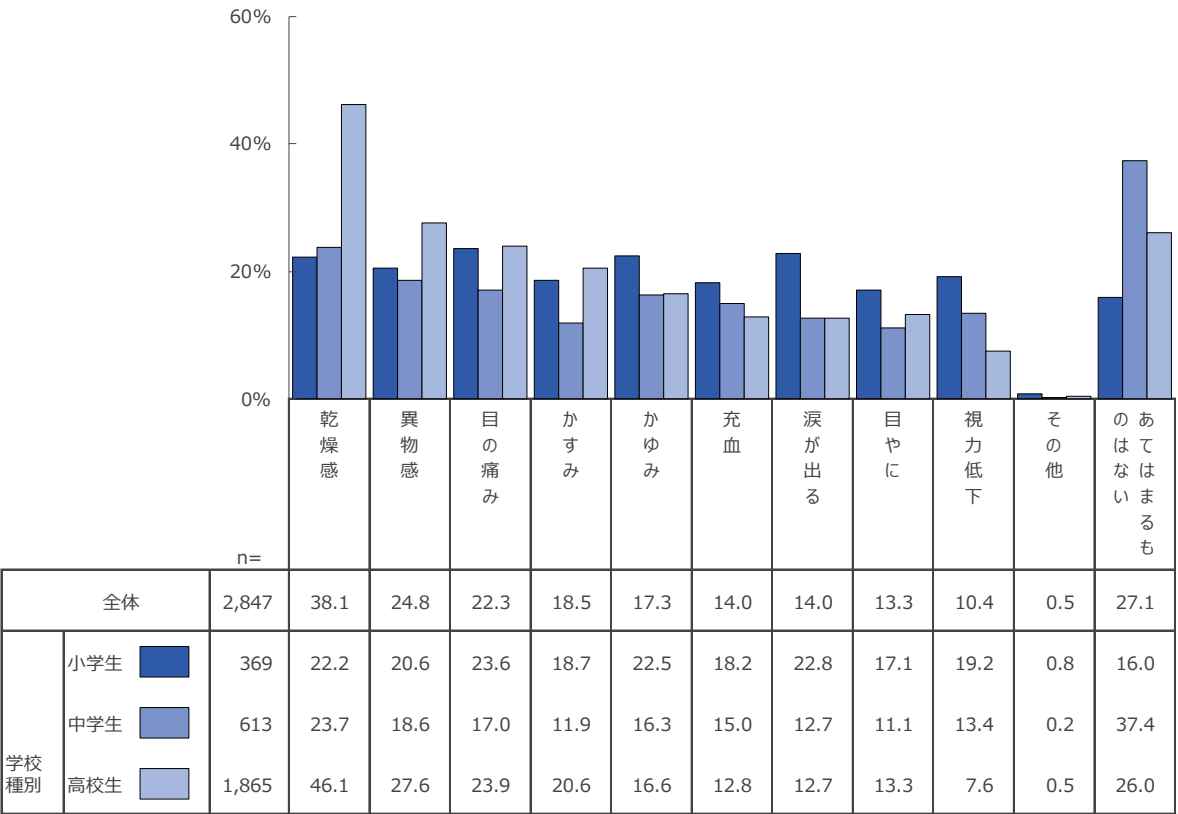
学校種別でみると、小学生では「目の痛み」23.6%、中学生および高校生では「乾燥感」が最も高く、それぞれ 23.7%、46.1% であった。高校生では小学生および中学生と比較して「乾燥感」の割合が約 2 倍と高かった。

学齢×性別でみると、「乾燥感」は特に高校生女子で多く認められた。また、メガネ使用状況別では、メガネ不所持群は「あてはまるものはない」40.4% の割合が高かった。

12) 眼科受診時の症状説明 (複数回答) (図 18)

有効回答数は、小学生 369 名、中学生 613 名、高校生 1,865 名であった。コンタクトレンズ使用中に異常を感じて眼科を受診した際の症状説明は、全体では「アレルギー」12.2% が最も高く、次いで「角膜のキズ」11.3%、「結膜の炎症」10.2% であった。一方で、「あてはまるものはない」35.9% および「眼科を受診していない」32.4% の割合が高かった。

学校種別でみると、中学生および高校生において「あてはまるものはない」(それぞれ 29.5%、42.0%)、「眼科を受診していない」(それぞれ 27.7%、37.7%) の割合が高かった。



※全体の値を基準に降順並び替え

図 17 コンタクトレンズ使用中に感じた異常

学齢×性別でみると、「アレルギー」は小学生高学年で比較的高い傾向が認められた。

また、メガネ使用状況別では、メガネ所持群は「眼科を受診していない」43.8%の割合がかなり高かった。

13) 眼科を受診しなかった理由(複数回答)(図19)

有効回答数は、小学生49名、中学生170名、高校生703名であった。コンタクトレンズ使用中に異常を感じても眼科を受診しなかった理由は、全体では「受診する

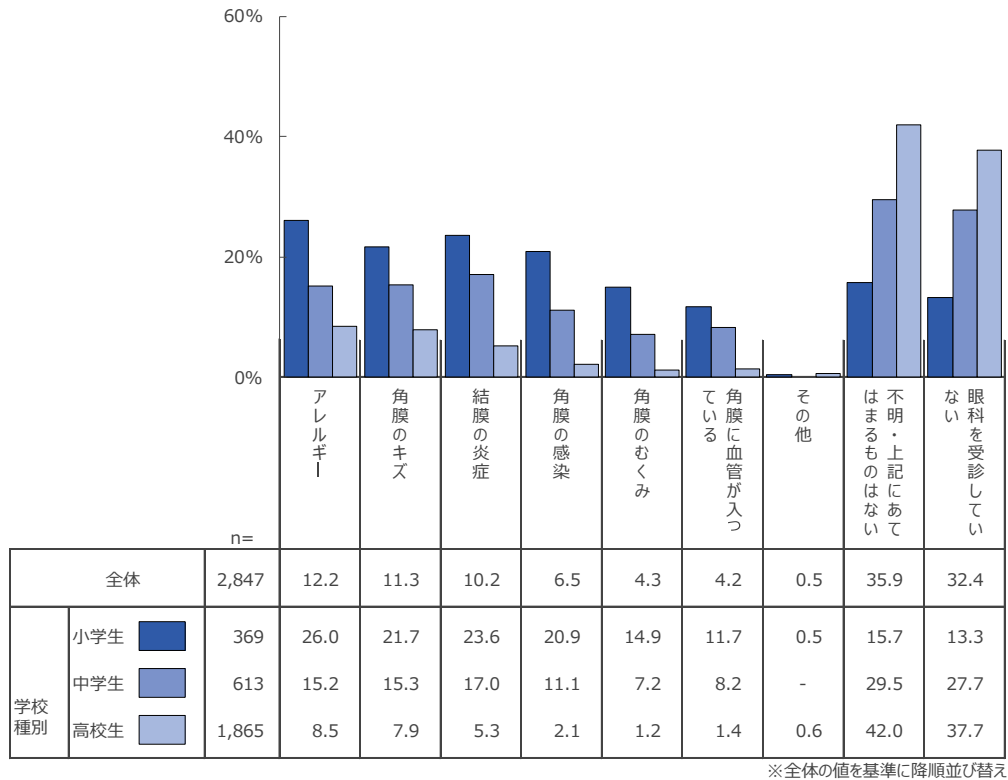


図 18 眼科受診時の症状説明

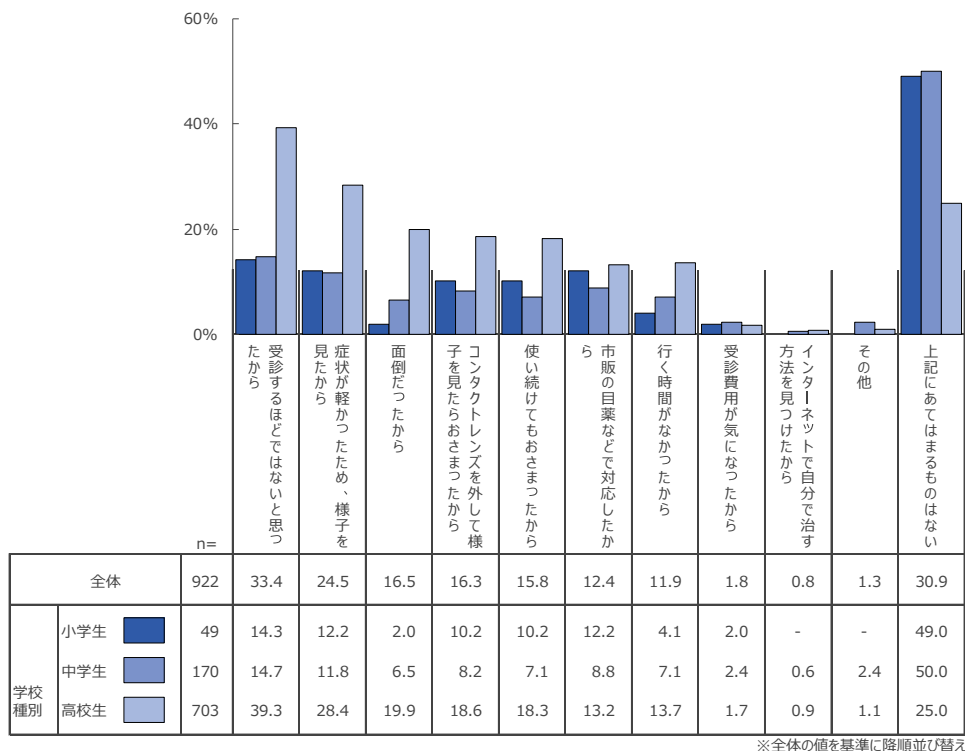


図 19 眼科を受診しなかった理由

有効回答数は、小学生 48 名、中学生 68 名、高校生 507 名であった。カラコンの使用頻度は、全体では「遊びに行くときのみ」37.9%が最も多く、次いで「毎日」24.9%、「週3～6日程度」11.7%であった。性別でみると、女子では「遊びにいくときのみ」41.7%が男子よりも25ポイント以上高かった一方で、「不定期につけている」9.1%は男子より10ポイント以上低かった。

学齢×性別でみると、カラコン使用者の多くは高校生女子であった。一方で、少数ではあるが小学生での使用も認められた。また、メガネ使用状況別では、カラコン

図 20 カラコンの使用頻度

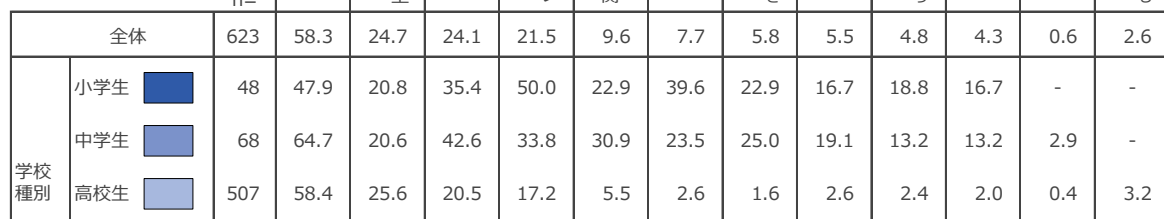


図 21 カラコンの入手経路

の使用頻度に顕著な差は認められなかった。

15) カラコンの入手経路(複数回答)(図 21)

有効回答数は、小学生 48 名、中学生 68 名、高校生 507 名であった。カラコンの入手経路は、全体では「インターネット・通販」が最も多く、2 位以下を 30 ポイント以上上回っていた。眼科医療機関での入手は、わずか 9.6%にとどまっていた。

学校種別でみると、主なカラコン入手経路は、小学生では「コンタクトレンズ量販店」50.0%、中学生では「インターネット・通販」64.7%、高校生では「インターネット・通販」58.4%であった。学齢×性別でみると、「インターネット・通販」は高校生女子、特に高校 3 年生女子で非常に多かった。また、メガネ使用状況別では、メガネ不所持群において「眼科医療機関」2.7%が特に低かった。

16) カラコン使用中に感じた異常(複数回答)(図 22)

有効回答数は、小学生 48 名、中学生 68 名、高校生 507 名であった。カラコン使用中に感じた異常は、全体では「乾燥感」49.3%が最も高く、次いで「異物感」27.9%、「目の痛み」23.4%であった。

学校種別でみると、中学生では「異物感」39.7%が小学生、高校生に比べて多かった。学齢×性別でみると、「乾燥感」は高校生 3 年生女子で特に多かった。また、メガネ使用状況別では、メガネ不所持群において「目の痛み」30.0%の割合が高かった。

17) 眼科受診時の症状説明(カラコン)(複数回答)(図 23)

有効回答数は、小学生 48 名、中学生 68 名、高校生 507 名であった。カラコン使用中に異常を感じて眼科を受診した際の症状説明は、全体では「アレルギー」11.2%が最も高く、「角膜のキズ」10.6%、「結膜の炎症」9.8%であった。一方で、「あてはまるものがない」28.4%および「眼科を受診していない」46.7%の割合が高く、通常コンタクトレンズの場合と同様の傾向が認められた。

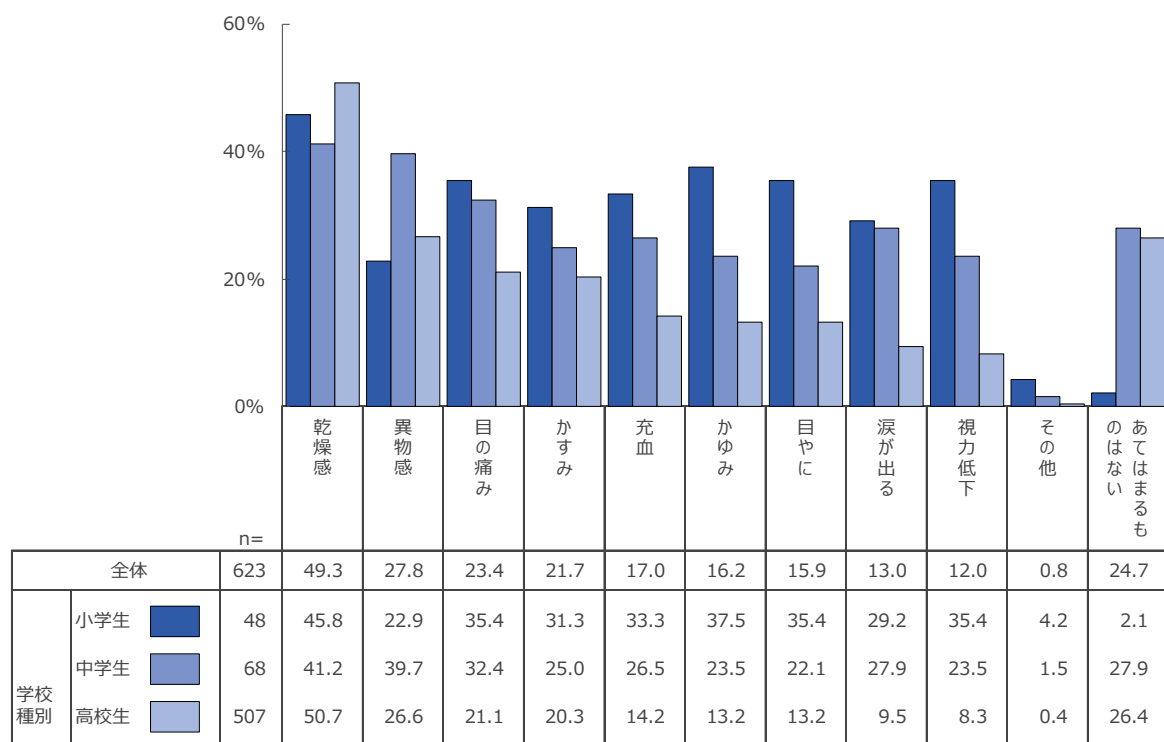
学齢×性別でみると、「眼科を受診していない」は高校生女子で特に多かった。また、メガネ使用状況別では、メガネ不所持群において「眼科を受診していない」71.8%が他の群と比較して 25 ポイント以上高かった。

18) 眼科を受診しなかった理由(カラコン)(複数回答)(図 24)

有効回答数は、小学生 0 名、中学生 14 名、高校生 277 名であった。カラコン使用中に異常を感じても眼科を受診しなかった理由は、全体では「受診するほどではないと思ったから」37.8%が最も高く、2 位以下を 10 ポイント以上上回っていた。通常コンタクトレンズの場合と全体的な傾向は一致していた。

学齢別でみると、高校 3 年生では「使い続けてもおさまったから」17.0%が比較的高い傾向が認められた。

学齢×性別でみると、「受診するほどではないと思ったから」は高校生女子で比較的高い傾向が認められた。



※全体の値を基準に降順並び替え

図 22 カラコン使用中に感じた異常

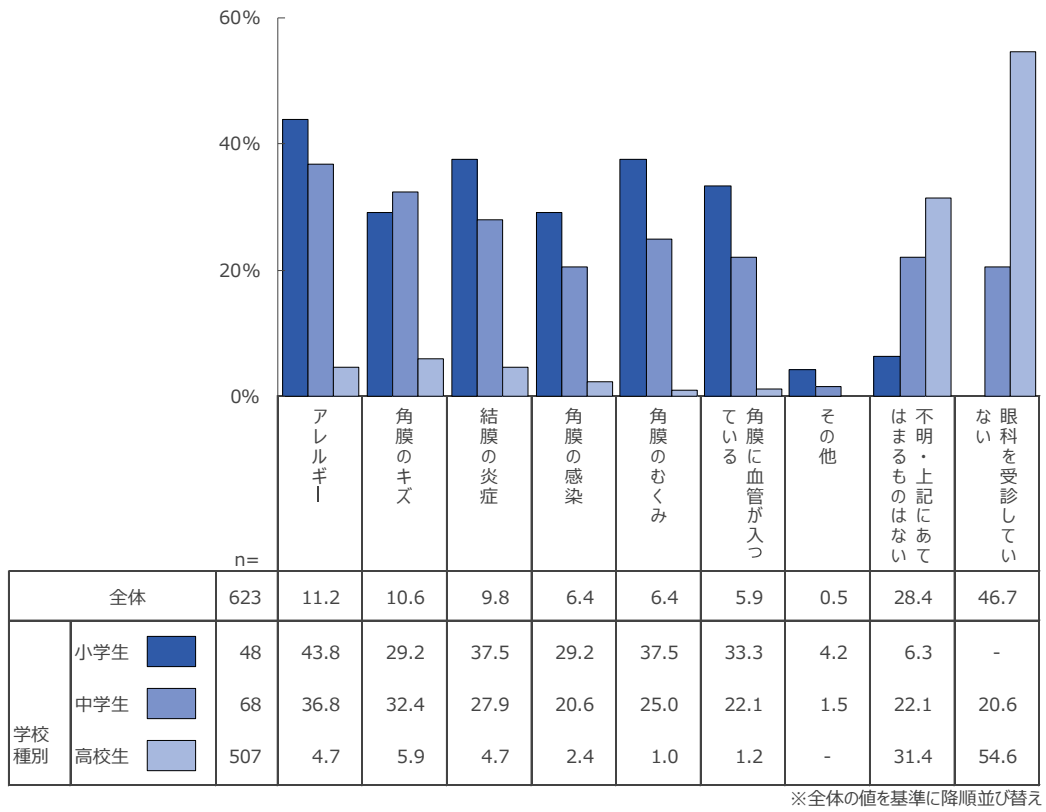


図 23 眼科受診時の症状説明 (カラコン)

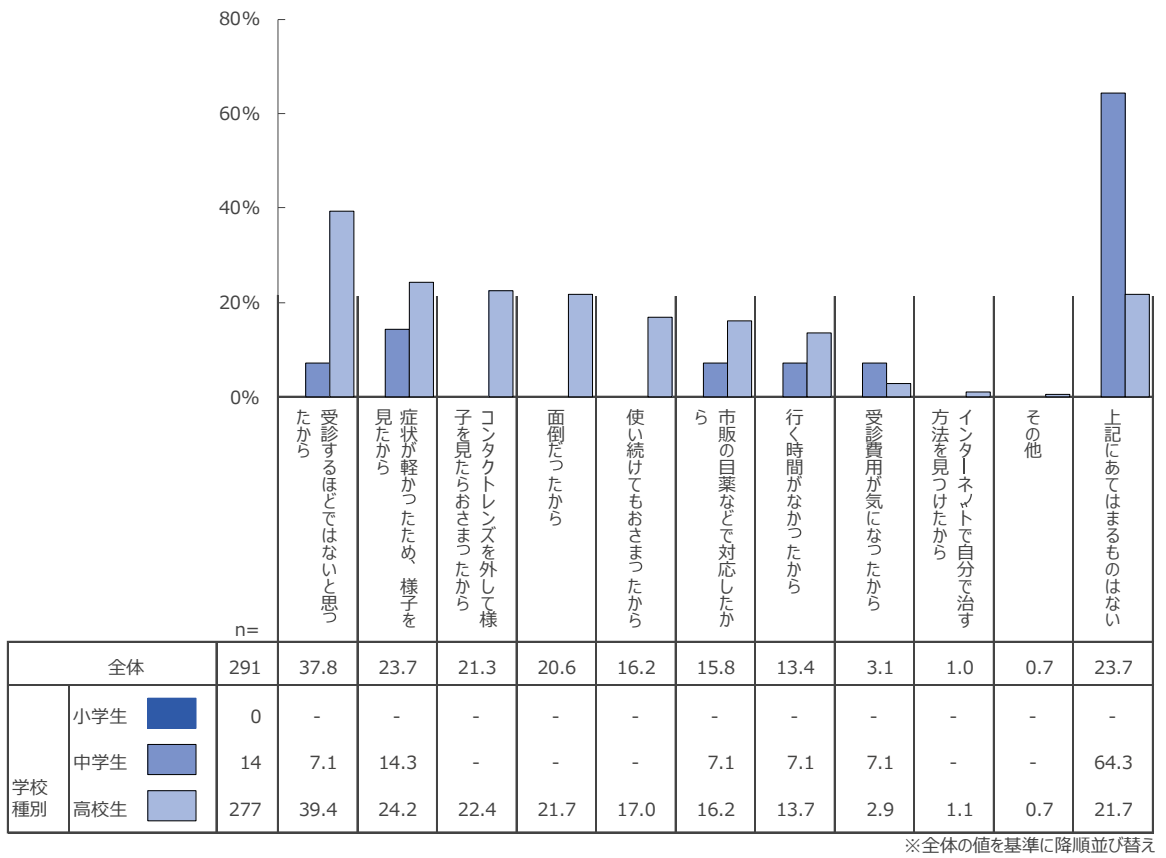


図 24 眼科を受診しなかった理由 (カラコン)

また、メガネ使用状況別では、メガネ不所持群において「受診するほどではないと思ったから」43.0%および「症状が軽かったため様子を見たから」30.4%が、他の群と比較して高かった。

19) 日本眼科医会のコンタクトレンズ啓発動画を視聴した感想（複数回答）（図 25）

有効回答数は、小学生 373 名、中学生 627 名、高校生 2,000 名であった。日本眼科医会のコンタクトレンズ啓発動画を視聴した感想は、全体では「内容がわかりやすかった」48.4% が最も高く、次いで「動画の長さがちょうどよかった」39.9%、「参考になった」27.5% であった。

うどよかった」39.9%、「参考になった」27.5% であった。

学校種別でみると、小学生では「参考になった」37.0%、「初めて知ることがあった」24.1%、「内容が難しかった」8.6% の割合が他の学校種別と比較して高かった。

学齢×性別でみると、「動画の長さがちょうどよかった」は高校生女子で比較的高い傾向が認められた。また、メガネ使用状況別では、メガネ不所持群において「動画の長さがちょうどよかった」29.4% および「今後はコンタクトレンズを外そうと思った」12.7% の割合が、他の群と比較して低かった。

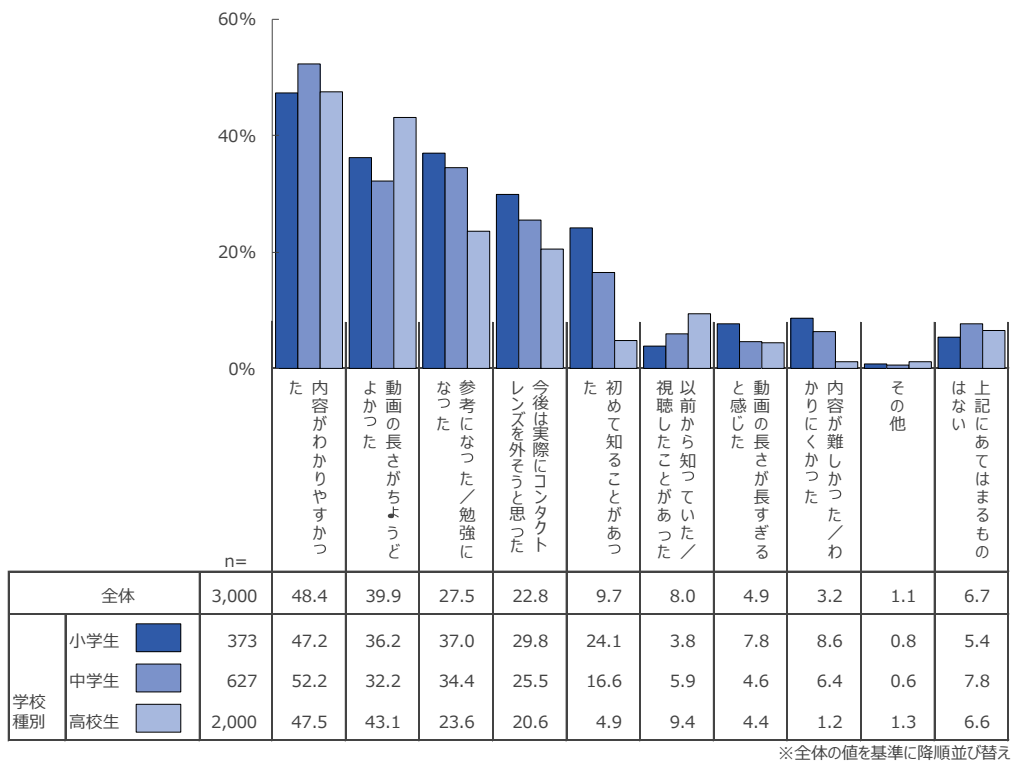


図 25 日本眼科医会のコンタクトレンズ啓発動画を視聴した感想

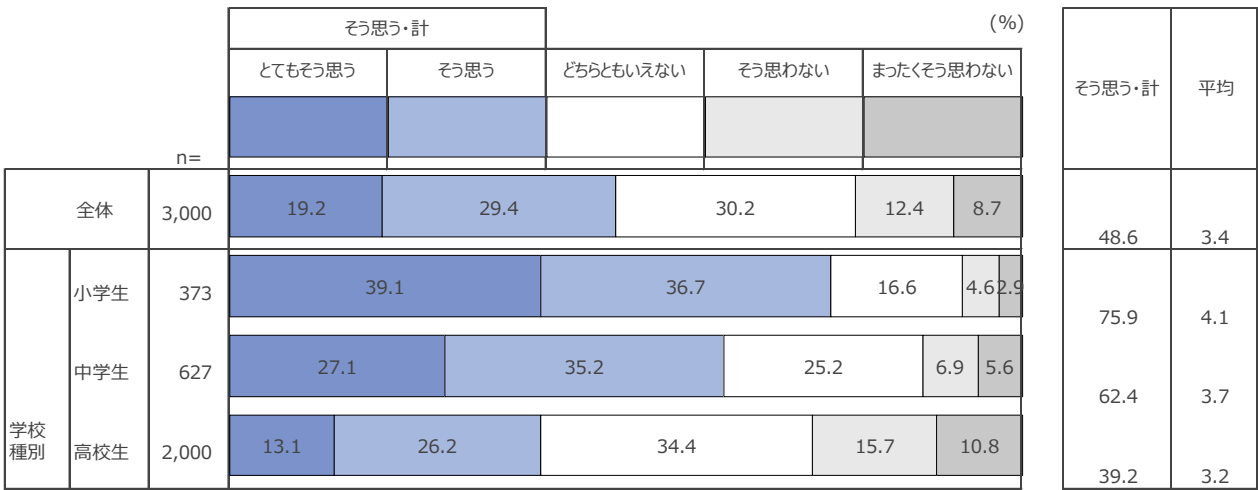


図 26 日本眼科医会のコンタクトレンズ啓発動画の視聴意向

20) 日本眼科医会のコンタクトレンズ啓発動画の視聴意向 (図 26)

有効回答数は、小学生 373 名、中学生 627 名、高校生 2,000 名であった。日本眼科医会のコンタクトレンズ啓発動画を他にも見てみたいかの設問では、全体で「とてもそう思う」19.2%、「そう思う」29.4%と、合わせて約半数が視聴意向を示した。

学齢別でみると、視聴意向は小学生、中学生、高校生の順に高かった。学齢×性別でみると、性別による差よりも学齢による差の方が顕著であった。また、メガネ使用状況別では、視聴意向は「メガネ併用群」>「メガネ所持不使用群」>「メガネ不所持群」の順で高かった。

Ⅲ. 考 察

本会では、平成 12 年 (2000 年) から平成 30 年 (2018 年) までの間、学校現場でのコンタクトレンズ使用状況の全国調査を 3 年間隔で実施してきた。従来は、都道府県ごとに各 1~2 校を選出し、アンケート用紙を配布する方法で行っていたが、コロナ禍以降、調査は中断していた。今回、調査再開に当たり、WEB アンケート方式へ切り替えて実施した。

予備調査では、小学生 3,456 名、中学生 2,720 名、高校生 7,249 名の計 13,425 名から回答が得られ、コンタクトレンズ使用率は全体で 25.5% であった。男女別では男子 21.3%、女子 30.3% と女子で高く、また学齢の上昇に伴って使用率は増加し、小学生 11.8%、中学生 24.5%、高校生 32.3% であった。これらの結果は、成長に伴う視力低下や行動範囲の拡大により、コンタクトレンズ需要が段階的に高まることを示唆している。前回の平成 30 年度調査と比較すると、特に小学生および中学生で使用率の上昇が顕著であった。

ただし、本調査は WEB アンケート方式で実施されており、従来の学校現場を通じた調査とは対象集団や回答行動が異なる可能性がある。特に、コンタクトレンズ使用者や本調査内容に関心の高い層が回答しやすい構造となっている可能性は否定できず、結果の解釈には一定の留意が必要である。すなわち、インターネット利用環境や調査内容への関心の程度により回答者が選択されることで、コンタクトレンズ使用者や健康意識の高い層が相対的に多く含まれ、選択バイアスが生じた可能性がある。そのため、今回の結果は近年の傾向を把握する上で有用である一方、過去調査との単純比較には慎重であるべきと考えられる。

本調査は、予備調査で抽出されたコンタクトレンズ使用者 3,000 名を対象として実施した。使用レンズの種類では、「ソフトコンタクトレンズ (1 日使い捨て)」およ

び「ソフトコンタクトレンズ (2 週間使い捨て)」が上位を占め、これは前回調査と同様の結果であった。特に小学校低学年では「1 日使い捨て」が 6 割以上を占めており、衛生面および管理のしやすさがレンズ選択に影響している可能性が示唆された。また、「オルソケラトロジー」は小学校高学年で使用率が高く、視力矯正のみならず近視進行抑制を意識した選択がなされている可能性が考えられた。一方、「カラコン (度つき)」は高校生女子で使用率が高く、視力矯正とおしゃれ目的の双方を求めるニーズが反映されていると考えられた。さらに、メガネ不所持群では「カラコン (度なし)」および「オルソケラトロジー」が高かったことから、コンタクトレンズ使用の目的や位置づけが他の群とは異なる可能性が示唆された。

コンタクトレンズ使用開始時期では、「中学 1 年生」および「高校 1 年生」が多く、進学に伴う生活環境の変化が、装用開始の契機となっていると考えられる。一方、メガネ不所持群では中学 1 年生で少なく、高校 3 年生で比較的多かったことから、視力矯正の必要性がより切実になった段階で導入されている可能性が示唆された。

コンタクトレンズ使用開始理由では、「メガネが不便・見た目が気になる」「スポーツや運動のため」「おしゃれや美容を意識したい」が上位であった。「メガネが不便・見た目が気になる」は高校生で多く、「おしゃれや美容を意識したい」は高校生、特に女子で多かった。また、メガネ所持不使用群で「メガネが不便・見た目が気になる」が多かったことから、機能面のみならず外見や使い勝手への不満も、コンタクトレンズ移行の重要な要因であると考えられた。これらの背景は、コンタクトレンズの長時間装用にもつながり得るため、メガネ併用の必要性に関する啓発が重要である。

1 日当たりの装用時間では、中学生から高校生にかけて「6 時間以上 12 時間未満」が減少し、「12 時間以上 15 時間未満」が増加しており、装用時間の長時間化が認められた。これは、通学、部活動、学習塾、趣味などにより、日常生活における装用場面が拡大した結果と考えられる。また、メガネ所持不使用群では他の群に比較して装用時間が長く、メガネよりもコンタクトレンズを常用する生活様式へ移行している可能性が示唆された。コンタクトレンズ装用時間が 1 日 12 時間以上の群とそれ以下の群とで角膜内皮細胞密度に有意差を認め、1 日の装用時間は 12 時間以下にとどめることが望ましいとする報告¹¹⁾ もあり、装用時間短縮の指導が必要と考えられる。

メガネの使用状況では、メガネとコンタクトレンズを併用している割合は中学生で最も高く、高校生で最も低

かった。成長に伴い視力矯正の必要性が増す一方で、見た目や利便性を重視してメガネ使用を控える傾向が強まることが示唆された。

コンタクトレンズの使用期限およびケア方法の遵守については、「守っている」「ほぼ守っている」を合わせるといずれも高率であり、基本的な使用ルールは概ね実践されていた。一方で、メガネ使用状況別にみると、「メガネ併用者」>「メガネ所持不使用者」>「メガネ不所持者」の順で遵守率が高く、メガネの併用・所持がコンタクトレンズの適正使用やケア行動に影響している可能性が示唆された。

コンタクトレンズの入手経路では、全体として「眼科医療機関」が42.4%と最も高かったものの、インターネット通販が約3割と比較的高かった。利便性の高さが背景にあると考えられるが、医師の診察や指導を受けずにコンタクトレンズを装用することは、コンタクトレンズ眼障害やレンズサイズ・度数不適合などのリスクにつながる可能性があり、安全性の観点から重要な問題である。

定期検査受診頻度では、「3か月に1回」および「6か月に1回」が多かったものの、学校種別が上がるにつれて受診頻度は低下していた。受診時には、定期検査を中断せず継続することの重要性を十分説明する必要があると考えられた。特にメガネ不所持群では「ほとんど受けていない」31.5%が他群より2倍以上高く、医療機関との接点が希薄なままコンタクトレンズを使用していることが示唆された。

使用中に感じた異常では「乾燥感」が最も多く、特に高校生では小中学生の約2倍であった。このことは、装用時間の長期化や使用頻度の増加と関連している可能性がある。また、眼科受診時の症状説明では、「アレルギー」「角膜のキズ」「結膜の炎症」がみられた一方で、「あてはまるものがない」および「眼科を受診していない」の割合も高く、異常を自覚していても受診に至らない例が少なくないことが示され、症状の理解が十分でない実態がうかがえた。さらに、メガネ不所持群では「眼科を受診していない」が高率であり、視力管理や医療機関との接点が乏しいまま、異常時にも自己判断で済ませる傾向が強いと考えられた。

眼科を受診しなかった理由としては、「受診するほどではないと思ったから」「症状が軽かったため、様子を見たから」が上位を占め、自己判断による未受診が多いことが示された。さらに「面倒だったから」も一定割合を占めており、症状の軽視や認識不足に加え、受診の手間に対する心理的負担も受診抑制要因となっていると考えられた。メガネ不所持群では「上記にあてはまるもの

はない」が多かったことは、受診判断の基準そのものが曖昧である可能性を示している。

カラコンについては、女子で「遊びに行くときのみ」の使用が多く、装用場面を明確に使い分けている傾向がみられたことから、視力矯正の有無にかかわらず、主としておしゃれ目的で使用されていると考えられた。また、入手経路では「インターネット・通販」が最も多く、「雑貨店・大型雑貨店」「薬局・ドラッグストア」がこれに続き、「眼科医療機関」は少数であった。すなわち、カラコンは専門的管理下よりも、手軽さを優先して日用品感覚で購入されている実態が示唆された。

カラコン使用中に感じた異常や受診時の症状説明は、通常のコンタクトレンズと概ね同様の傾向であり、レンズ種別にかかわらず共通したトラブルが生じていると考えられた。一方で、メガネ不所持群における「眼科を受診していない」は突出して多く、眼科医療機関での処方経験がないまま、通販や雑貨店等で購入している層の存在が危惧された。カラコンで眼科を受診しなかった理由でも、「受診するほどではないと思ったから」が最も多く、通常のコンタクトレンズの場合と全体的な傾向は一致していた。このことから、レンズ種別に関わらず症状の自己判断や一時的な改善が受診抑制につながっていると考えられ、異常時も深刻化しない限り受診しない行動が定着している可能性が示唆された。

日本眼科医会のコンタクトレンズ啓発動画視聴後の感想では、小学生で「参考になった」「初めて知ることがあった」が多く、内容がやや難しい面はあるものの、新規学習価値は高いと考えられた。一方、メガネ不所持群では「動画の長さがちょうどよかった」および「今後はコンタクトレンズを外そうと思った」が少なく、動画内容が意識や行動の変容にまで十分結びついていない可能性が示唆された。また、コンタクトレンズ啓発動画の視聴意向は学齢が低いほど高く、早期段階からの啓発の有効性が示された。

コンタクトレンズは高度管理医療機器であり、眼科医の診察に基づく処方、適正な装用時間、正しいレンズケア、定期検査が不可欠である。しかし現状では、初回は眼科医療機関で処方を受けたとしても、その後はインターネット販売や処方箋不要で購入可能な店舗等を利用する例が少なくない。インターネット販売では受診勧奨の記載がみられるものの、実際にはその確認が十分に行われていないと考えられる。また、使用者自身が定期検査の必要性を十分認識していないことも問題である。

本会は厚生労働省に対し、コンタクトレンズを眼科で処方することの重要性を継続して訴えてきたが、規制緩和と国民の利便性との狭間で、安全なコンタクトレン

使用を制度的に担保することは容易ではない。眼科医の管理下でコンタクトレンズを使用することの重要性について国民および行政の理解を得るためには、重篤なコンタクトレンズ眼障害例を継続的に示し、その危険性を可視化していくことも必要と考えられる。

さらに、過去4回にわたり厚生労働省より「コンタクトレンズの適正使用に関する局長通知」^{URL 1)}が発出されているが、これらは法令ではなく罰則規定を伴わない行政指導文書であるため、実効性には限界がある。こうした背景から、日本眼科学会、日本眼科医会、日本コンタクトレンズ学会、日本コンタクトレンズ協会の4団体連名で「コンタクトレンズ広告規制の強化に関する厚生労働大臣宛て要望書」^{URL 2)}を提出した。これが認められれば、コンタクトレンズについても薬剤と同様の罰則規定が適用され、不当な広告や販売への対策強化につながる可能性がある。

また、コンタクトレンズ使用者に対し、眼科医療機関での定期検査の重要性を訴える啓発活動も引き続き重要である。本会では啓発用印刷物や動画を作成しており、本会ホームページの「コンタクトレンズ関連情報」からコンタクトレンズ啓発動画 (YouTube 動画)^{URL 3)}にアクセス可能である。これらの資料をコンタクトレンズ使用者に対する啓発手段として積極的に活用いただきたい。

おわりに

本調査により、児童・生徒におけるコンタクトレンズ使用の低年齢化と一般化が進んでいる実態が明らかとなった。その一方で、カラコン使用、通販購入の拡大、定期検査受診率の低下など、安全な使用に関わる課題も示された。特に、メガネ不所持群および高校生では、長時間装用、定期検査未受診、異常時の自己判断による使用継続が目立ち、重点的な指導・啓発が必要と考えられた。

今後は、早期からの啓発の充実と眼科医療機関への継続受診を促す体制づくりが重要である。本調査は、児童・生徒をコンタクトレンズ関連眼障害から守るための基礎資料として有用であり、今後も継続的に実施する予定である。本調査が学校現場等における啓発活動に活用いただければ幸いである。

【文 献】

- 1) 木下 茂, 大橋裕一, 村上 晶, 他. コンタクトレンズ診療ガイドライン (第2版). 日眼会誌 2014; 118:557-591.
- 2) 吉田 博. 学校現場でのコンタクトレンズ使用状況調査 (小学生). 日本の眼科 2000; 71:1454.
- 3) 吉田 博. 学校現場でのコンタクトレンズ使用状況調査. 日本の眼科 2000; 71:1469-1474.
- 4) 宇津見義一. 2003年学校現場でのコンタクトレンズ装用状況調査. 日本の眼科 2004; 75:315-323.
- 5) 宇津見義一. 2003年学校現場でのコンタクトレンズ装用状況調査 (小学生). 日本の眼科 2004; 75:511-513.
- 6) 宮浦 徹, 植田喜一, 宇津見義一, 他. 平成18年度学校現場でのコンタクトレンズ使用状況調査. 日本の眼科 2007; 78:1187-1200.
- 7) 宇津見義一, 宮浦 徹, 柏井真理子, 他. 平成21年度学校現場でのコンタクトレンズ使用状況調査. 日本の眼科 2012; 83:1097-1114.
- 8) 宇津見義一, 宮浦 徹, 柏井真理子, 他. 平成24年度学校現場でのコンタクトレンズ使用状況調査. 日本の眼科 2014; 85:346-366.
- 9) 宇津見義一, 柏井真理子, 宮浦 徹, 他. 平成27年度学校現場でのコンタクトレンズ使用状況調査. 日本の眼科 2017; 88:179-199.
- 10) 渡辺英臣, 柏井真理子, 大藪由布子, 他. 平成30年度学校現場でのコンタクトレンズ使用状況調査. 日本の眼科 2019; 90:1194-1216.
- 11) 市岡 博. コンタクトレンズ装用による角膜内皮障害と安全基準. 臨床眼科 1999; 53:1286-1290.

【参考ウェブサイト】

- 1) 厚生労働省. コンタクトレンズの適正使用に関する情報提供等の徹底について. <https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11120000-Iyakushokuhinkyoku/0926.pdf> (2026年4月27日閲覧)



- 2) 公益社団法人日本眼科医会. 令和6年度事業報告. https://www.gankaikai.or.jp/about/R6_houkoku.pdf (2026年4月27日閲覧)



- 3) 公益社団法人日本眼科医会. コンタクトレンズ関連情報. <https://www.gankaikai.or.jp/contact-lens/index.html> (2026年4月27日閲覧)

