

コンタクトレンズの使い方

正しい使い方で快適な学校生活を！

コンタクトレンズは正しく使用しないと、目の病気やトラブルの元となります。コンタクトレンズをつけて学校生活を送っているAさんの1日から、正しい使い方をおさらいしてみましょう。



2weekソフト
コンタクトレンズを
使用中

Aさん

レンズケアはちゃんとして
いるけれど、時々、忘れて
しまいそうになることも…



朝

寝坊しちゃった！ 早くレンズをつけなきゃ！

石けんで手を洗い、
慌てずゆっくりつける

起きてすぐに、
急いでつける

ここに注意！ レンズを触る前は必ず手を洗い、汚れやゴミがつかないようにしましょう。慌ててつけると、目につめがあたり、危険も。レンズが欠けていないかなどもつける前に確認を。

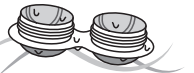


装着完了！ レンズケースを片づけよう

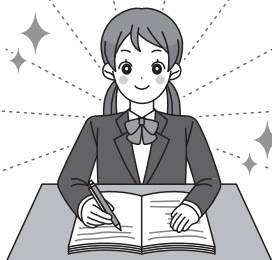
レンズケースの中の
保存液を捨て、
すすぎ洗いをして乾かす

保存液が入ったままの
状態で片づける

ここに注意！ 雑菌の繁殖を防ぐため、レンズケースを洗い、自然乾燥させます。雑菌がついたレンズを目に入れると、感染症や炎症の原因となります。また、長く使うと汚れが蓄積するので、1.5~3カ月を目安に新品に交換しましょう。



昼



もしも こんな症状があれば
コンタクトレンズを
外そう

目が乾いてきた



目が乾き、目とレンズの間の涙が不足すると、レンズが張りついて、目を傷つけてしまうことも。メガネと予備のレンズケースはいつも持ち歩きましょう。



夕方

ただいまー！ 疲れたから、ちょっと休憩しようかな

家に帰ったら、
すぐにレンズを外す

休憩してから
レンズを外す

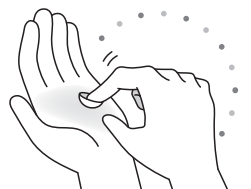
ここに注意！ 休憩するつもりが、レンズをつけたままうたた寝…なんていうのはNG。レンズを長時間つけていると目が酸素不足になります。また、寝ている間はまばたきをしないため目が乾き、レンズが張りつきます。無理に外そうとすると目を傷つける危険があるので、帰ったらすぐ外しましょう。

明日もつけるからレンズを洗って保管しよう

専用のケア用品で
レンズを洗浄・消毒し、
新しい保存液に浸ける

レンズを水道水で洗い、
水に浸ける

ここに注意！ 2week用など繰り返し使うレンズは、専用のケア用品を使い、添付文書などに記載の方法で洗浄・消毒しましょう。レンズの使用期限を超えていないかも、しっかり確認を。



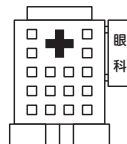
定期的に
目の健康
チェックを

こんな症状はないかな？

- 目の痛み、かゆみ、充血、異物感など
- 目が乾く、疲れやすい
- 視力が下がった



コンタクトレンズは「医療機器」です。3カ月に1回は眼科で診てもらいましょう。気になる症状がある時も、すぐに使用をやめ、医師に相談してください。



ここで説明した
「正しい使い方」は
カラーコンタクトレンズも
同じです。

