

Quiz

ちゃんと
分かってるかな？

中学生・高校生のための

コンタクトレンズ ガイド

勉強に部活にがんばるみんな、目の健康のこと、
ちゃんと考えてる？コンタクトレンズに興味
がある人も、すでに使っている人も、大切な目の
こと、コンタクトレンズのこと、正しく知ろう。

まずはクイズです。
目や視力、コンタクトレンズのこと
どれくらい知ってる？



スタート

保護者の
方へ

お子さまの目の
悩みを見逃さないで！

成長期のお子さまに、適切な視力補正を

成長期のお子さまは、近視が進みやすい傾向があり、視力低下も起こり
やすくなる時期です。実に中高生の2人に1人が、「裸眼視力1.0未満」と
いう統計が出ています*。視力が低下すると、黒板の字が見えにくい、
ボールが見えにくいなど、学業やスポーツに支障をきたす場合も。
お子さまの視力低下を見逃さず、適切な視力補正を行うために、保護者
の方の注意が必要な時期といえます。また、視力低下は近視だけが
原因とは限らず、目の病気の可能性もあるため、視力の低下に気づ
いたら、なるべく早く眼科に相談してください。

補正すると、視力が悪くなる？

コンタクトレンズやメガネだけが原因で近視が進む
ことはありません。しかし実際の度数よりも強い度
数のものを使うと、近視が進みやすくなることもあ
るといわれています。定期的に眼科で検査を受け、
目に合ったメガネやコンタクトレンズを使いましょう。

* 文部科学省 平成19年度 学校保健統計調査より。
田舎のうち低い方の視力、小数点以下第2位を四捨五入。

清潔さ、つけ心地、
使いやすさに配慮

「見る」を快適にサポートする、ソフトコンタクトレンズ

コンタクトレンズには、水をほとんど含まないかたい素材でできた
ハードコンタクトレンズと、水分を含んだやわらかい素材でできたソフト
コンタクトレンズがあります。中でも、1日や2週間など、一定期間で
交換するソフトコンタクトレンズは、目の健康に大切な「清潔さ」と「快
適さ」を追求して生まれたレンズです。

ソフトコンタクトレンズの主な種類

1日使い捨てタイプ
目からはずしたら、再び使わ
ず捨てて毎日新しいレンズに
交換するタイプ。レンズケア
は不要です。

2週間交換タイプ
最長2週間で交換するタイプ。
毎日装着してはすすたびに
レンズケア(洗浄・消毒など)を
して再使用します。

定期交換タイプ
1～3か月のサイクルで定期的
に交換するタイプ。毎日装着し
てはすすたびにレンズケアを
して再使用します。一般的には定期的
なタンパク除去も必要です。

従来型タイプ
約1年使用するタイプですが、長く
使用するので、汚れが蓄積しやす
いといわれています。

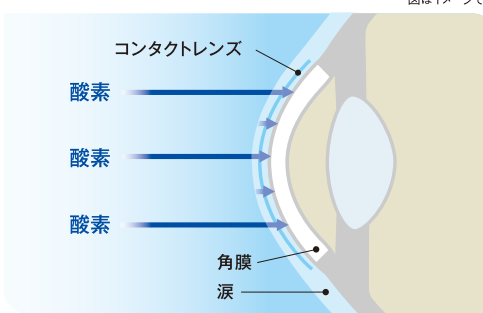
どんなメリットがあるの？

- 早く捨てるタイプほど汚れが蓄積する前に
新品と交換するから、レンズは清潔。
- レンズがやわらかいから、目になじみやすい。
- スレにくく、視野が広く保てるので、
スポーツにも集中できる。
- 万が一なくした場合も、スペアがあるから安心(従来型を除く)。
- 1日使い捨てタイプはケア不要。

お子さまの健康な毎日のために
適切な視力補正について
考えてみませんか？

コンタクトレンズをつけていても
目に酸素は届く？

私たちが呼吸によって体に酸素を取りこむのと同じように、
目にも酸素が不可欠です。



コンタクトレンズは程度の差はありますが、酸素を通すように
つくられているので、目に必要な酸素は届いています。お子
さまの長期的な目の健康を考えた場合、装着するレンズが
どれだけ多くの酸素を通すかも大切なポイントです。



お子さまの目の
健康を守るために

ソフトコンタクトレンズの6つのルール

コンタクトレンズは、心臓ペースメーカーや人工関節などと同じ「高度管理医療機器」に指定されています。
ルールを守って正しく使うようご指導ください。

1 眼科医の検査・処方を受けましょう

眼科医が、コンタクトレンズの装着に向いているか、どんなレン
ズが適しているかを判断します。目の状態は人それぞれです。
一人ひとりの目に合ったレンズを処方してもらいましょう。
※医師の処方なしでインターネットなどで購入しないよう、ご指導ください。

2 定期検査を受けましょう

目のトラブルの中には、ほとんど自覚症状がないものも多くありま
す。目に異常を感じなくても、定期的に眼科医に目の健康状態を
チェックしてもらいましょう。検査の頻度については、眼科医の指示
に従ってください。
※充血や痛み、違和感など、目に異常を感じたら、すぐにコンタクト
レンズをはずし、眼科に行くようご指導ください。

3 決められた装用方法を守りましょう

お子さまが正しく使えているか、チェックしてあげてください。

装用時間と装用期間を
守りましょう

装用時間とは「1日に何時間レ
ンズをつけるか」、装用期間とは
「1枚のレンズを何日間使うか」
を意味します。必ず眼科医に指
示されたとおりに使いましょう。

レンズの貸し借りは
絶対しない

他人のレンズを使って目にトラ
ブルを起こす例が少なくありま
せん。お友だちにレンズを借り
たり貸したりすることのないよう、
ご指導ください。

寝るときは、
レンズを
はずしましょう

レンズにふれる前は、
せっけんで手を
洗いましょう

レンズをつけてから
メイクを
しましょう

4 適切なレンズケアを行いましょう

2週間交換タイプなどは、レンズケアが必要です。眼科医の指示
に従い、こすり洗いを含めた適切なレンズケアをしましょう。

5 メガネを使用しましょう

帰宅したらメガネにしましょう。どんなレンズも目にとっては異物
です。メガネを必ず併用してください。

6 目に異常があったらレンズをはずしましょう

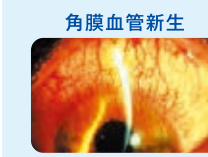
ソフトコンタクトレンズはやわらかいので、目に軽いキズなどの異常
があっても痛みが出にくいのです。そのために少しでも目に異常
があればレンズをすぐにはずしましょう。

2週間交換タイプのコンタクトレンズ。
途中で使わない日があったから、
まだ使える？

「装用期間」とは、実際にレンズを使用した日数で
はなく、開封した日から経過した日数をいいます。
途中で使わない日があっても、装用期間内に新し
いレンズと交換してください。

目のトラブルって？

コンタクトレンズをつけたまま寝てしまつて目が酸
素不足になったり、汚れたレンズを装着して炎症を
起こしたり、正しく清潔に使わないとトラブルの原
因になります。目に充血などの異常がないか、お子
さまの目の状態を確認してあげてください。



目の上方から角膜に血
管が伸びている状態



上まぶたの裏側に大きな
プツプツができた状態

カラーコンタクト
レンズの注意点

誰でも簡単に使用できると
思いませんか？

カラーコンタクトレンズは通常のコンタクトレン
ズと同じく高度管理医療機器に指定されてい
ます。大切な目に直接つけるものですから、
眼科医の指導なしに自分の判断で装着するこ
とは大変危険なことです。また、カラーソフト
コンタクトレンズは色素が入っているため、目
が酸素不足になりやすいので注意が必要です。
必ず眼科医の検査・処方を受けて正しく使
いましょう。



保護者の方へ

こんなとき、
気をつけて！

ソフトコンタクトレンズQ&A

目が充血。でも痛くないから
このままで平気？

痛みがなくても、目にトラブルが起きてい
ることがあります。痛みだけでなく、充血
やかゆみ、目やなど、少しでも目に異常を感じ
たら、レンズをはずして眼科医に相談してくだ
さい。

部活でスポーツをするときなど
レンズはつけたままで大丈夫？

ソフトコンタクトレンズなら、スポーツなど
の激しい動きでもずれにくいので、基本的
にはつけたままでも問題ありません。レンズを落
としてしまう心配がある場合や、部活のときだけ
使用する場合は、予備のレンズを携帯できる
1日使い捨てタイプが望ましいといえます。

アイメイクは
してもいい？

必ずレンズをつけてからメイクをしてくだ
さい。化粧品には油分を含むものが多く、
手や指に化粧品がついたままレンズにふれると、
レンズに汚れが付着し目のトラブルの原因に。
メイクをするときは、化粧品が目に入らないよう
に気をつけて。メイクを落とすのは、レンズを
はずしてから。

目に異常がなければ、
定期検査は受けなくてもいい？

知らず知らずのうちに、目に問題が発生し
ている場合があります。また個人差はあり
ますが、成長期のお子さまは目の進行が速い場
合があり、レンズの度数が合わなくなっているこ
とも。目の健康を保つために、定期的に目の検査
を受けましょう。

インターネットで
レンズを買ってもいい？

必ず目の検査を受け、眼科医に処方され
たものを買ってください。レンズは度数やデ
ザインだけで決められるものではありません。そ
のときの目の状態など、一人ひとりの目にぴた
り合ったものでなくてはなりません。

レンズをつけたまま
寝てしまった！ どうする？

気づいたときに、すぐにはずしましょう。昼
寝や仮眠程度の短時間でも、必ずレンズを
はずしてください。角膜は眠っている間も酸素を
必要とするため、レンズをつけたまま寝ると、角
膜が酸素不足になりトラブルが起きる場合があり
ます(医師に許可された場合を除く)。

紫外線の影響は
肌だけでなく目にも……！？

目の健康のために
目にも紫外線対策を

しみ・しわ・そばかすなど、肌にダメージを与える紫外線。
実は目にも影響を与えるといわれています。ダメージが
蓄積すると、白内障など眼病の原因になる可能性が指摘
されています。将来のお子さまの目の健康を考えて、目の
紫外線対策を。視力を補正している方向けに最近では
紫外線をカットするコンタクトレンズ*も販売されてい
ます。外出する場合は帽子やサングラスとの組み合わせが
おすすめです。

*UV吸収剤を配合したコンタクトレンズは、UV吸収サングラス
などの代わりにはなりません。



眼科へ
行こう！

コンタクトレンズは正しく使用し、眼科での定期検査を受けましょう。

監修：公益財団法人 日本学校保健会
神奈川県眼科医会 会長 宇津見義一



パソコン、スマホ、タブレット……

目の健康のために、デジタルデバイスをうまく使おう！

近年、スマートフォン（スマホ）の普及や学校の授業へのICTの導入などにより、中高生がタブレットやパソコンなどを含めたデジタルデバイスを使用する機会や時間が増えています。長時間にわたって近い距離で画面を見る機会が増えると、近視になる可能性が高まります。デジタルデバイスは日常生活に欠かせない便利なものですが、みなさんは正しい使い方を知っていますか？学校にいるとき、自宅にいるとき……。正しい使い方で、近視から目を守りましょう！

ちゃんと
気をつけてね～



学校では

照明も面倒がらずに調整しよう！

照明は基本的に点けておきましょう。電子黒板を使う場合は、光の反射を抑えるよう、状況に応じて調整しましょう。

画面に反射防止用フィルタを使ってる？

反射防止フィルタなどを使うと、画面の反射の軽減、破損時の安全性が向上します。

机・椅子の高さは合ってる？

机と椅子の高さは、自分の身長などに合わせて調節を。机や椅子、電子黒板などを見やすい位置に移動してもよいです。

目の健康は正しい姿勢から！

深く座って椅子の背に背中をつけ、膝が直角になるのが椅子のベストな高さです。机は、手を置いたときに肘が直角になる高さに調整しましょう。目と画面の距離は30cm以上離し、目線が画面と垂直になるように意識して。

目と画面の距離は30cm以上
目線は画面と垂直にする

画面の角度
を傾ける

床に両足
をつける

背中を
伸ばす

お尻を後ろにして
深く腰掛ける

正しい姿勢が
大切だよ！

カーテンを使おう！

カーテンや、照明環境で画面への映り込みを防止しましょう。遮光カーテンや廊下側のカーテン設置などで対応し、カーテンの開け閉めで、明るさを調整します。

30分に1回 20秒以上、 目を休ませて

30分以上本や画面を見続けると近視が進行しやすいので、30分に1回は、20秒以上、画面から目を離し遠方を見ながら目を休めましょう。

ここをCHECK！

- カーテンを上手に使って、光の映り込みを防いでいますか？
- 室内照明は点けていますか？
- 自分の席は、電子黒板が見やすい位置になっていますか？
- デジタルデバイスを使うとき、正しい姿勢を意識できていますか？
- 反射防止フィルタで映り込みを防いでいますか？
- 目と画面の距離は30cm以上離れていますか？
- 30分に1回、20秒以上、目を休めていますか？

自宅では

反射防止フィルタをうまく使おう！

スマホなどをソファやベッドで寝転んで使うと、部屋の照明がモニターに映り込んで目に負担をかけてしまうことも。反射防止フィルタをつけて、しっかりと対策を。

部屋の照明（昼間／夜）をチェック！

部屋の照明は明るくすぎないことも重要。明るすぎると目に悪影響を及ぼすことも。昼間と夜で部屋の明るさが変わる場合は、画面の明るさを調整してみてください。

使う時間の長さを意識しよう！

放課後や休日はデジタルデバイスを長く使いがち。30分に1回は画面から目を離して遠くを見るなど、20秒以上目を休めましょう。

本や画面との距離は30cm以上をキープ！

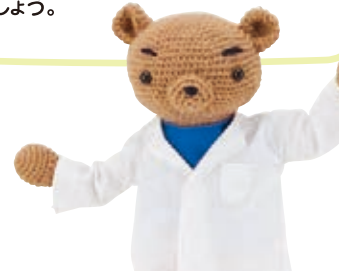
本や画面と目の距離を30cm以上離し、長時間近距離で見続けないようにしましょう。20cmなど近距離で見ると目が疲れ、近視が進行しやすくなります。

就寝前1時間は スマホの使用を控えよう！

寝る直前まで強い光を発するスマホなどのデジタルデバイスを見ると、入眠作用がある「メラトニン」というホルモン分泌が抑制され、寝つきが悪くなるなど、体内時計のバランスに悪影響があります。就寝前1時間以内のデジタルデバイスの使用は控えましょう。

外で体を動かすことも 目の健康につながるよ！

デジタルデバイスの長時間の使用は、目の疲労や頭痛、肩こりなどの原因に。時間があるときには外に出て遠くを見たり、身体を動かしたりすることを心がけましょう。



目の不調、見逃していませんか？

視力の低下は少しずつ進むもので、自分ではなかなか気づきにくいことも。以下のチェック項目を確認して、少しでも症状があると思ったら、眼科を受診しましょう。

- 最近、黒板が見えにくくなった気がする
- 近くを見ると目が疲れる
- 本を読むときに、思わず顔を近づけてしまう
- 目のピントが合いにくい
- デジタルデバイスと自分との距離が近くなった
- 夕方になると物が見えにくい
- テレビを見るときに目を細めてしまう

※コンタクトレンズは適切な装用時間を守りましょう。12時間以内が推奨。学校から帰ったらメガネにしましょう

知ってる？目のこと、コンタクトレンズのこと

Q1

コンタクトレンズがズレると、目の裏に入っちゃう？

NO

あ～よかった



まぶたの奥は袋のようにになっているから、コンタクトレンズがズレても目の裏に入りこむことはないよ。安心して！でもレンズがたびたびズレるようであれば、眼科の先生に相談してね。

Q2

コンタクトレンズがあれば、もうメガネはいらない？

NO

メガネはずっと必要なアイテム。目にいつもと違う感じがしたり、目が疲れたときは、メガネにチェンジ。無理はトラブルのもと。眼科で検査を受けて度数のあったメガネを用意しよう。

Q3

目にも酸素が必要ってホント？

YES

目の角膜（黒目部分）には血管がないので、涙を通して空気中から酸素を直接取り入れているよ。目に届く酸素が不足すると、充血（白目が赤くなる）などのトラブルの原因に！

Q4

肌にダメージを与える紫外線。目は平気？

NO

実は目も、紫外線の影響をうけるってわれているよ。将来目の病気につながることも。視力が悪い場合は紫外線カットコンタクトレンズで、目にも紫外線対策を。日差し強い日は、帽子をかぶってね。

Q5

体育のとき、コンタクトレンズはつけたままで大丈夫？

YES

ソフトコンタクトレンズなら、ズレたり目から落ちたりしにくいから、思いっきり体を動かせるよ。コンタクトレンズなら何もつけてないときと視野は変わらないからウレシイね。

Q6

決められた期間を過ぎても、レンズがキレイならまだ使える？

NO

コンタクトレンズには使用できる期間が決まっています（装用期間）。パッケージを開封してから、1日使い捨てタイプなら1日、2週間交換タイプなら最長で2週間たったなら、たとえレンズがキレイに見えても、必ず捨てて、新しいレンズと交換してね。

大切な目のために

ルールを守って正しいケアを

6つのルールを守ろう

- 1 眼科の先生の検査・処方を受けましょう。
- 2 正しい装用方法を守りましょう。
 - 決められた期間内に交換しましょう。
 - 1日の装用時間を守りましょう。
- 3 定期的に目の検査を受けましょう。
- 4 適切なレンズケアを行いましょう*。
 - ※ケアが必要なレンズの場合
- 5 メガネを使用しましょう。
 - 帰宅したらメガネにしましょう。
- 6 目に異常があったらレンズをはずしましょう。

レンズケアについて

1day

1日使い捨てタイプ

1日使い捨てタイプはレンズケアが不要です。ただし、レンズにふれる前は、必ずせっけんで手洗いをしよう。

つける

※一度目からはずしたら再使用はできません。

2week

2週間交換タイプ

2週間交換タイプは毎日のケアが大事。きちんとケアしないと、レンズが汚れて目のトラブルの原因に。正しいケア方法を習慣づけよう。

マルチパーパスソリューションの消毒液を使う場合
※マルチパーパスソリューション（MPS）：1剤で洗浄・すすぎ・消毒・保存ができるケア用品

はずす

※一度目からはずしたら再使用はできません。

洗浄

※一度目からはずしたら再使用はできません。

すすぎ

※一度目からはずしたら再使用はできません。

消毒・保存

※一度目からはずしたら再使用はできません。

つける

※一度目からはずしたら再使用はできません。

必ず眼科の先生の検査・処方を受けてから、目に合ったレンズを使ってね～



手の汚れは水だけでは落ちないよ！



レンズケースもケアしよう
レンズケースに細菌やカビが増えないように、消毒液は毎回必ず捨てて、レンズケースをマルチパーパスソリューション*でよく洗い、フタを開けたまま自然乾燥させよう。また定期的に、新品のケースと交換しよう。

カラーコンタクトレンズの注意点

コンタクトレンズは厳しい管理のもとでつくられています。度なしのカラーコンタクトレンズも眼科の先生の検査・処方を受けてから買う。

レンズケア用品（化学消毒剤）について

ケア用品にはマルチパーパスソリューション*といわれるタイプ、中和して使うタイプなどがあります。レンズや目の状態によって使えないものもあるので、必ず眼科の先生に指示されたものをケア用品の説明書に従って使ってね。開封後1～2ヵ月で消毒効果が減るので注意!!

きれいに見えても汚れている！

コンタクトレンズには、涙などに含まれるタンパク質、空気中のほこりや花粉など、さまざまな汚れが付着します。しっかりケアをして、レンズを清潔に保とう。