

こんなとき、
気をつけて!

ソフトコンタクトレンズQ&A

Q 目が充血。でも痛くないから
このまま平気?

A 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、目ヤニなど、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。

Q 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?

A 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ため、基本的にはつけたままで問題ありません。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などは、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。

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

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。



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、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。



監修：公益財団法人 日本学校保健会
日本コンタクトレンズ学会 理事 宇津見義一



Q アイメイクは
してもいい?

A 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。

Q インターネットで
レンズを買ってもいい?

A 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ったり合ったものでなければなりません。

Q 目に異常がなければ、
定期検査は受けなくてもいい?

A 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。また個人差がありますが、成長期のお子さまは度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あります。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。

Q レンズをつけたまま
寝てしまった! どうする?

A 気づいたときに、すぐにはしましょう。昼寝や仮眠程度の短時間でも、必ずレンズははずしてください。角膜は寝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)。

Q1

コンタクトレンズが
ズレると、目の裏に
入っちゃう?



中学生・高校生のための

コンタクトレンズ ガイド

Q2

Q2

コンタクトレンズが
あれば、もうメガネは
いらない?

Q3

目にも
酸素が必要って
ホント?

勉強に部活にがんばるみんな、目の健康のこと、
ちゃんと考へてる? 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。

Q4

肌にダメージを
与える紫外線。
目は平気?

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?



Q5

体育のとき、
コンタクトレンズは
つけたままで
大丈夫?

◀◀◀ スタート

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?

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～よかったです

まぶたの奥は袋のようになっているから、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。

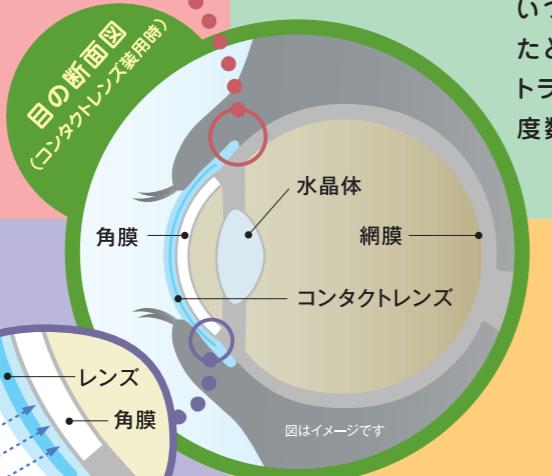
Q2

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。



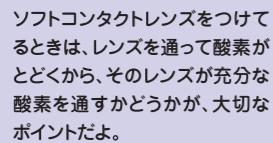
YES

目にも酸素が必要ってホント?



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!

拡大図



ソフトコンタクトレンズをつけるときは、レンズを通じて酸素がとどくから、そのレンズが充分な酸素を通すかどうかが、大切なポイントだよ。

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。それにメガネだとフレームが邪魔になることがあるけれど、コンタクトレンズなら何もつけてないと視野は変わらないからウレシイね。

きちんと守ってね~



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(使用期間)。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週間たったら、たとえレンズがキレイでも、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 眼科医の検査・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

1 day

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ましょう。

つける

* 手をせっけんでよく洗ってから、目に付ける。

*一度目からはずしたら再使用はできません。

2 week

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。

マルチバーバスソリューションの消毒液を使う場合

*マルチバーバスソリューション(MPS):1剤で洗浄・すすぎ・消毒・保存ができるケア用品

はずす

レンズにふれる前に、必ずせっけんで手を洗おう。

洗浄

レンズを手のひらにのせ、消毒液をそぞいで指の腹でゆっくりこすり洗い。裏側も忘れずに。

すすぎ

必ず消毒液で。水道水は絶対NG!

消毒・保存

消毒液をみたしたレンズケースにレンズを入れ、一定時間おく。※ケア用品によって時間が異なります。

つける

手をせっけんでよく洗ってから、目に付ける。

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おう。

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バーバスソリューション*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。

保護者の方へ



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？

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。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つるために、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。

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。

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。

定期交換タイプ
1～3ヶ月のサイクルで定期的に交換するタイプ。毎日装用してはず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。

2週間交換タイプ
最長2週間で交換するタイプ。毎日装用してはずすたびにレンズケア（洗浄・消毒など）をして再使用します。

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。

Q 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。
- ズレにくく、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。

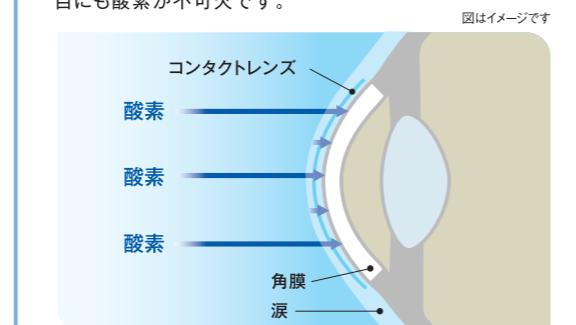
Q 補正すると、視力が悪くなる？

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ります。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。
両眼のうち低い方の視力。小数点以下第2位を四捨五入。

Q 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ますので、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、装用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、心臓ベ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用に向いているか、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。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っているか、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。

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

レンズの貸し借りは 絶対にしない

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。

Q 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。

Q 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って目が酸素不足になったり、汚れたレンズを装用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。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ブツブツができる状態

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。眼科の先生の指示に従い、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つても痛みが出にくいのです。そのため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。

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用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。

