

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。

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。

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。毎日装着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。
- 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？

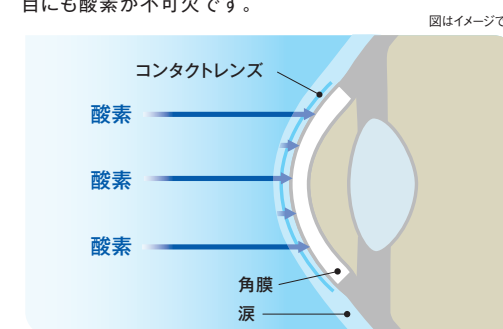
Q 補正すると、視力が悪くなる？

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。
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。

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。

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。

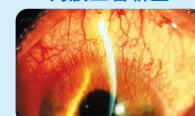
Q 2週間交換タイプのコンタクトレンズ。途中で使わない日があったから、まだ使える？

「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。

角膜血管新生



目の上方から角膜に血管が伸びている状態

巨大乳頭結膜炎



上まぶたの裏側に大きなブツブツができた状態

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
思っていますか？

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。



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
このままで平気？

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

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
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。また個人差はありますが、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。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。

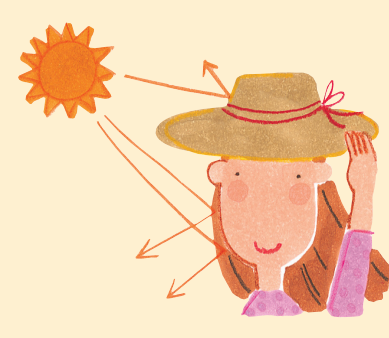
Q
インターネットで
レンズを買ってもいい？

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の合ったものでなくてはなりません。

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、すぐにはずしましょう。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）。

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。



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

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？



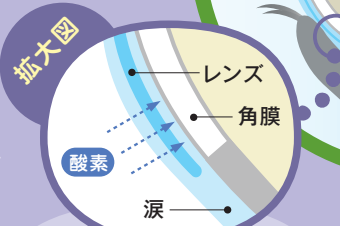
まぶたの奥は袋のようにになっているから、コンタクトレンズがズレても目の裏に入りこむことはないよ。安心して！でもレンズがたびたびズレるようであれば、眼科の先生に相談してね。

Q2
コンタクトレンズがあれば、もうメガネはいらない？



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？



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？



実は目も、紫外線の影響をうけるっていわれているよ。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。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？



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？



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。

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。

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
手をせっけんでよく洗ってから、目につける。

*一度目からは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
レンズにふれる前に、必ずせっけんで手を洗おう。

洗浄
レンズを手ひらのひらにのせ、消毒液をそそ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
すすぎは必ず消毒液で。水道水は絶対NG！

消毒・保存
消毒液をみだ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、目につける。

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。

