



はじめよう!

ソフトコンタクトレンズ ——初めて—— BOOK

大切な目の健康を守るために

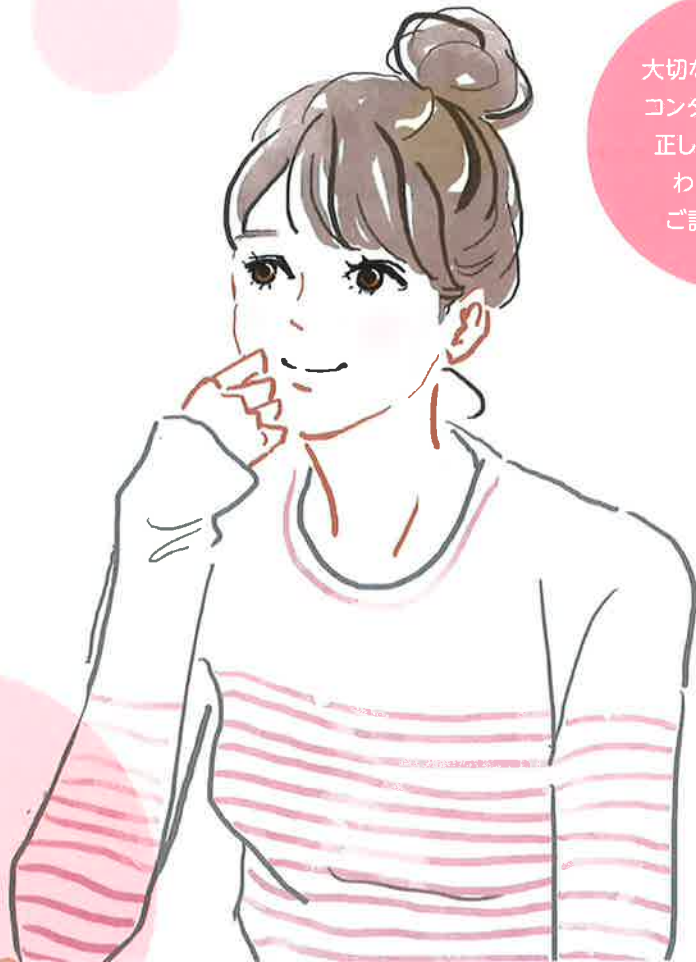
コンタクトレンズは目に直接装着する高度管理医療機器です。必ず眼科医の検査、処方を受けてお求めください。

コンタクトレンズをご使用前には、必ず添付文書をよく読み、表現や内容で分からないところがあれば必ず眼科医に相談し、よく確認してからご使用ください。

◎特にご注意ください(1日使い捨てレンズ・2週間交換レンズ)

- レンズの使用期間を超えた装着は絶対にしないでください。
- 一度目からはずしたら、再使用しないでください。(1日使い捨てレンズ)
- 装着時間を正しくお守りください。
- 取扱方法を守り、正しく使用してください。
- 定期検査は必ず受けてください。
- 異常を感じたら直ちに眼科を受診してください。
- 破損などの不具合があるレンズは絶対に使用しないでください。

大切な目のために。
コンタクトレンズの
正しい使い方を、
わかりやすく
ご説明します。



Enhance Program

CooperVision®

レンズのつけはずしから快適なコンタクトライフのためのちょっとしたコツまで、コンタクトレンズに関するさまざまな疑問にお答えします。

Enhance Program とは、クーパービジョンが提供する啓発・情報提供プログラムです。

クーパービジョン 検索

<http://www.coopervision.jp/>



※スマートフォンの方はQRコードからもご覧になれます。
※スマートフォンでご覧の際はパケット通信料が発生します。

クーパービジョン・ジャパン株式会社

製品についてのお問い合わせ先

☎ 0120-132-410

受付時間 9:00~17:00(土・日・祝日除く)

監修：医学博士 糸井素純
(道玄坂糸井眼科医院)

どんなコンタクトレンズがあるの？

コンタクトレンズの種類

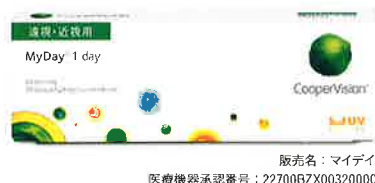
コンタクトレンズには、大きく分けると「ソフトコンタクトレンズ」と「ハードコンタクトレンズ」があり、それぞれに特長があります。あなたの目に最適なレンズを眼科の先生と相談して決めましょう！

ソフトコンタクトレンズ

ソフトコンタクトレンズは、水を含んでやわらかい素材でできているコンタクトレンズです。直径は、おおよそ14mmくらいで、黒目よりも少し大きいくらいです。レンズがやわらかいため、目になじみやすく、はじめて入れたときから異物感をあまり感じません。日本では1日使い捨てレンズと2週間交換レンズがポピュラーです。

1日使い捨てレンズ

毎日新しいレンズと交換する使い捨てコンタクトレンズです。使い捨てですのでレンズケアは不要です。レンズをはずしたら必ず捨てます。スポーツのときだけでなく、コンタクトレンズを毎日使わない人にも最適です。



販売名：マイデイ
医療機器承認番号：22700BZX00320000

2週間交換レンズ

毎日、レンズをケアしながら使い、2週間ごとに交換するレンズです。1日使い捨てタイプより経済的に使いたい方におすすめです。



販売名：バイオフィニティ
医療機器承認番号：22200BZX00714A01

Check!

ソフトコンタクトレンズの交換期間には、上記以外にも「1カ月交換タイプ」「従来型タイプ（約1年使い続けるタイプ）」などがあります。また、近視や遠視を矯正するレンズだけではなく、乱視矯正用や老視（老眼）矯正用のソフトコンタクトレンズもあります。

メガネとの違いは？

メガネをかけたときの顔の印象が変わります。またフレームの内側しか見えません。度数が強いとゆがんで見えたり、物の大きさが違って見えることもあります。一方でメガネが原因で目の病気になることはほとんどなく、かけはらずやお手入れも楽です。

さっそく使い始める前に

まずは眼科での検査を

直接目につけて使用するコンタクトレンズ。コンタクトレンズは、高度管理医療機器。瞳に直接いれるものだから、必ず眼科で検査と処方を受けてください。使う前には、目の病気などがいないか、コンタクトレンズに適しているかを確認してもらい、自分の目にぴったりのレンズを選んでもらいます。

眼科での検査から購入まで

STEP 1

問診を受ける

目や体の状態、スポーツをするかなど普段の生活、コンタクトレンズを使用した理由などを聞かれます。



STEP 2

レンズの決定

トライアルレンズの検査の結果をもとに、装着感や見え方など総合的に判断し、ぴったりのレンズをお選びします。



STEP 3

検査を受ける

視力検査や目のカーブ、目の病気がないかなど、様々な検査を受け、トライアルレンズを決めます。



STEP 4

装着脱の練習

取り扱い方法やレンズケアの説明を受けた後、レンズのつけ方やはずし方の練習をします。



STEP 5

フィッティング

検査結果を元に決めたトライアルレンズを実際に装着し、度数やカーブが合っているかを調べます。



購入!

いよいよ購入！コンタクトレンズによる眼障害を未然に防ぐためにも眼科で定期検査を受けてください。



※問診から装着脱の練習までの時間は、はじめてだと、1～2時間ほどかかります。また、レンズに慣れるまで時間がかかることがあります。

Check!

購入後は、定期的に眼科で検査を受けてください！

目の調子や状態が悪いときなど、コンタクトレンズが装着できない場合もあります。また、目を休めるためにも、メガネは必ず用意してください。

コンタクトレンズの正しい使い方

快適に使うために知っておこう！

正しいレンズケアをしないとレンズが汚れて、目のトラブルの原因になります。正しい使い方を守って、快適に過ごしましょう。

レンズケアについて

※マルチパーパスソリューション (MPS) を使ったケア方法

レンズをはずした後

※1日使い捨てタイプは、一度外したら再利用はできません。

はずす 手をせっけんでよく洗いましょう。レンズをはずしたらレンズをMPSでよくすすぎます。

こすり洗います 手のひらの上でレンズの表裏を20回ずつこすり洗いして、MPSですすぎます。

消毒保存 MPSを満たしたレンズケースにレンズを入れ一定時間おくと消毒が完了します。

レンズを入れる時

ソフトレンズケースは、1ヶ月に一度交換がおすすめです。レンズケースも洗いましょう。

レンズをレンズケースから取り出し、MPSですすいで装着します。

レンズケースを流水あるいはMPSでよく洗いましょう。

レンズケースの中のMPSを捨てます。

レンズケースを自然乾燥させてください。

完了!

つけ方



レンズを利き手の人差し指に乗せず。レンズの表裏の確認をして、レンズにキズ・ゴミなどがなければ確認してください。※レンズを乗せる指先の水気をよく拭き取っておきましょう。

レンズを持っていない方の手の人差し指で上まぶたを、レンズを持っている手の中指で下まぶたを押さえ、目を大きく開けます。

目が大きく開いていることを確認し、そっとレンズを目に入れます。

レンズが目に入ったことを確認、ゆっくり指を離しながら、ゆっくり目を閉じてください。目に違和感がないことを確認してください。

はずし方



鏡を見て、レンズが黒目についていることを確認します。

少しあごを引き、上目づかいで鏡を見るようにします。

利き手の中指で下まぶたを引き下げながら、同じ手の人差し指でレンズを黒目よりも少し下方にずらします。

利き手の親指と人差し指でレンズの下のほうをつまみます。

目の健康を守るために

コンタクトレンズによる目のトラブル

コンタクトレンズは正しく使わないと目のトラブルの原因になります。ここで目のトラブルについて知っておきましょう！

コンタクトレンズの4つのルール

ルール1 コンタクトレンズは毎日ケアしましょう。(1日使い捨てタイプを除く)

ルール2 定期検査を受けましょう。

ルール3 コンタクトレンズの交換時期をまもりましょう。1日使い捨てレンズは1日で、2週間交換レンズは開封後2週間できちんと捨てましょう。

ルール4 コンタクトレンズを使っている人もメガネが必要です。目の調子が悪い時や、目に傷がついたときなどのために、メガネは用意しておきましょう。

レンズの汚れによる目のトラブル例

巨大乳頭結膜炎

コンタクトレンズについた汚れやコンタクトレンズを入れることによる刺激が原因でアレルギー性結膜炎を起こし、まぶたの裏にブツブツができた状態です。かゆみを感じたり、目ヤニが出たりします。



角膜浸潤

細菌の感染などで角膜(黒目)に炎症が起こり、白血球が集まっている状態です。特に角膜が傷ついているときに、汚れたコンタクトレンズを使用すると感染しやすくなります。



酸素不足による目のトラブル例

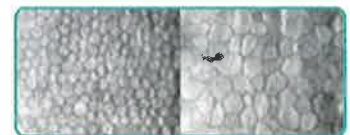
角膜血管新生

角膜が酸素不足になると、白目の血管が角膜に侵入してくる場合があります。これを角膜血管新生といいます。角膜血管新生は、自覚症状がほとんどないため気がつかないうちに進行することも多く、進行した場合、コンタクトレンズ装用を中止する必要があります。



角膜内皮細胞の減少

角膜の酸素不足の状態が長期間続くと、角膜内皮細胞の数が減少していくことがわかっています。また、一度失われた角膜内皮細胞は二度と再生しません。



正常な内皮細胞(左)と従来素材ソフトコンタクトレンズ長期使用によって減少した内皮細胞(右)

Check!

だからこそ… 定期検査を受けましょう!

コンタクトレンズが乾燥したら？

そもそも……

乾燥感の原因はさまざま！

ソフトコンタクトレンズを入れると、目の表面の涙の膜が薄くなり、涙が蒸発しやすくなります。また、レンズが乾燥すると収縮・硬化し、異物感の原因となります。

レンズの乾燥による異物感や曇りの他に、コンタクトレンズの硬さによる異物感やコンタクトレンズの汚れも「乾燥感」として感じられることがあります。



乾燥を軽減するには



人工涙液などを点眼する

※コンタクトレンズ装着時でも使用可能な人工涙液タイプの点眼液もありますので、眼科医にご確認ください。



パソコンを使っているとき、意識してまばたきをする

※部屋が乾燥している場合は加湿器を使ったり、濡れたタオルを干したりすることもおすすめです。



温湿布などを使って、目のまわりをあたためる

例えば…

シリコンハイドロゲルなどの素材や、うるおい成分入りのレンズにする、汚れのつきにくい1日使い捨てレンズなどにする。

Memo

乾燥が気になる場合は、まず眼科医にご相談ください。コンタクトレンズと目の相性も乾燥感の原因場合があります。コンタクトレンズの種類を変えるだけで、乾燥感が軽減することもあります。

乾きにくいコンタクトレンズについて、眼科医にぜひご相談ください。

メイクはコンタクトレンズをする前？後？

メイクはコンタクトをした後

メイクをした後でコンタクトレンズを扱うと、化粧品がコンタクトレンズについて、目に入ってしまふことがあります。



メイクをする前



メイクはコンタクトレンズをつけてから！

メイクを落とす時



先にコンタクトレンズを外そう！

Memo

化粧品やクレンジングなどに触れた手でコンタクトレンズを扱うのはNG!!
化粧品などがコンタクトレンズについて、目の中に入ってしまいます。

ヘアスプレー、デオドラントスプレーなどのスプレー類は必ず目を閉じる!!

アイライナーを、まつ毛の生え際や内側まで引くのはNG!

まつ毛の内側にまでアイラインを引いてしまうと、ドライアイなどの原因となります。

マスカラを根元まで塗るのはNG!

マスカラがレンズについてしまうと、結膜炎など眼障害の原因となります。

分泌腺(マイボーム腺)をアイラインやマスカラでふさいでしまうと、目が乾いてしまう!!

まぶたの縁には目の表面をおおっている涙が蒸発して乾燥しないようにしてくれる油性の液が出る分泌腺(マイボーム腺)があります。