

アルコン製品情報

URL alcon-contact.jp



詳しいソフトコンタクトレンズ装用動画サイト

URL <https://alcon-contact.jp/howto/guide/?xadid=howto>



コンタクト 使い方

Q 検索

アルコン製品のお問い合わせ先

日本アルコンビジョンケアコール

ミワクノ ヒ ト ミ
 0120-389-103

24時間365日対応。

初めての コンタクトレンズ マニュアル

ご使用前に必ずお読みください。

コンタクトレンズは黒目(角膜)に直接のせて使用するものです。
コンタクトレンズの取り扱い方法を誤ると眼障害の原因となることがあります。

安全に装用するために、必ず各製品の添付文書(取扱説明書)をよく読み、眼科医の指示に従い、正しい取り扱い方法を守ってください。添付文書(取扱説明書)は大切に保管してください。



守ってほしいコンタクトレンズの使い方ルール

1 | 眼科医の検査・処方を受ける

コンタクトレンズを購入するときは必ず眼科医の検査・処方を受けてから購入してください。

2 | 決められた装用時間・期間を守りましょう

まだ使えるかな？と思っても、決められた期間・時間を超えて使用するはやめてください。

3 | 定期検査を受けましょう

自覚症状がなくても、トラブルが隠れているかもしれません。定期的に検査を受けて目とレンズの状態を確認することが大切です。

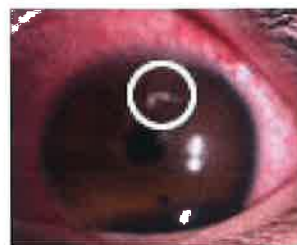
4 | 適切なレンズケアを行いましょう

1日使い捨てタイプ以外のコンタクトレンズは消毒などのレンズケアが重要です。ケアを怠るとレンズの汚れで目に傷をつけたり、場合によっては角膜感染症という重い眼障害の原因となることがあります。毎日のしっかりケアが大切です。

正しい使い方をしないと、
さまざまな眼障害を引き起こす可能性も！

コンタクトレンズによる眼障害(一例)

☐ 角膜浸潤



☐ 点状表層角膜症



☐ 角膜潰瘍



☐ 巨大乳頭結膜炎



☐ 急性角膜上皮浮腫



☐ 角膜上皮びらん





レンズを扱うための準備

詳しくは動画でチェック▶



STEP 1 | 準備

目やレンズを傷つけないように爪を短く切っておきます。

※お化粧はレンズをつけた後に行ってください。



レンズを出しやすくするために、まずは容器を軽く振ってください。
容器手前をしっかり持ち、アルミホイルをはがしてください。
レンズが取り出しやすいよう最後までしっかり開けます。

STEP 2 | レンズの取り出し方

Aの方法でレンズを上手く取り出しにくい場合には、**B**の方法で取り出してください。

A 指の腹につける



指の腹にレンズをつけ、まっすぐ持ち上げます。



爪を立てたり、かきだしたりするとレンズを傷つけることがあります。

B 手のひらに保存液ごと出す



手のひらに保存液ごと出してやさしくつまんで取り出します。

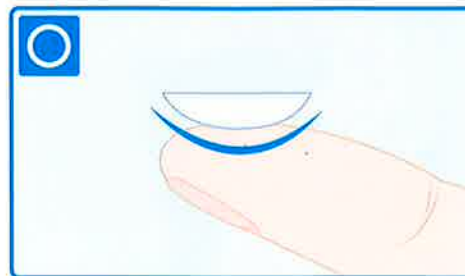
STEP 3 | レンズのチェック

レンズに欠けや傷がないかを必ず確認してください。

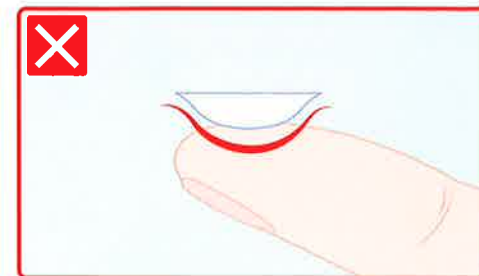
※もし異常があった場合は絶対に装用しないでください。

STEP 4 | 表裏の判別

A レンズを指先にのせる方法



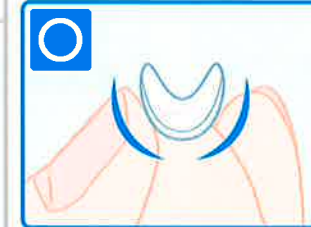
レンズのふちが内側に丸くなっていたら表です。



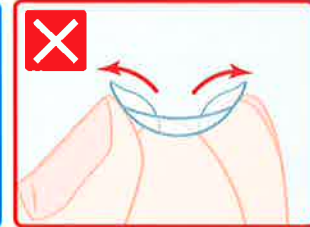
レンズのふちがわずかに外に反転していたら、裏です。

B レンズをつまんで見分ける方法

容器から取り出したレンズを、人差し指の先にのせ、もう一方の親指と人差し指の腹で、軽くつまみます。爪をたててつまみ過ぎないようにします。



レンズが内側に丸くなっていれば表です。



レンズの先端が外側に反転していれば裏です。

※製品によっては、裏表を見分ける文字や数字が印字されている場合があります。
乱視用レンズの場合：OKという文字表記の場合→ OK：正常 NO：裏返し



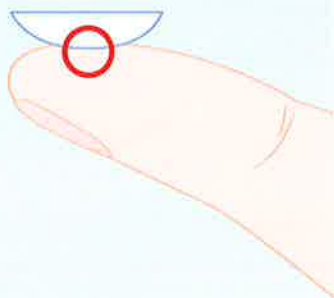
レンズのつけ方

詳しくは動画でチェック▶



STEP 1

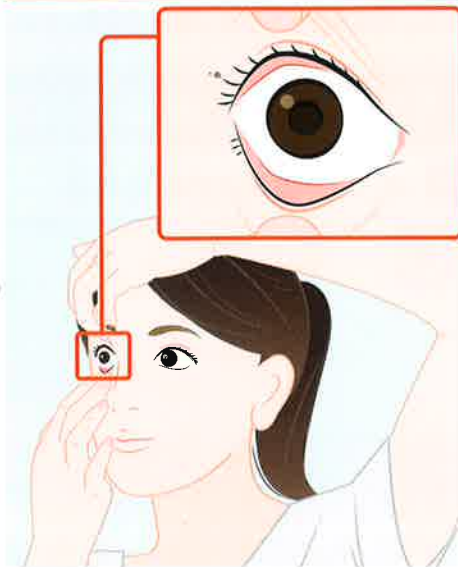
レンズを指にのせる位置



レンズを指先にのせます。

STEP 2

指で目を大きく開く



上まぶたのまつげの生え際を押さえて引き上げます。
下まぶたも同様にし、指で目を大きく開きます。



目を大きく開いていない。



◀CHECK!

指は両まぶたのまつげの生え際にあてて目を大きく開きます。



指が邪魔をしている。



◀CHECK!

レンズを入れない方の目も、手で隠さないようにします。



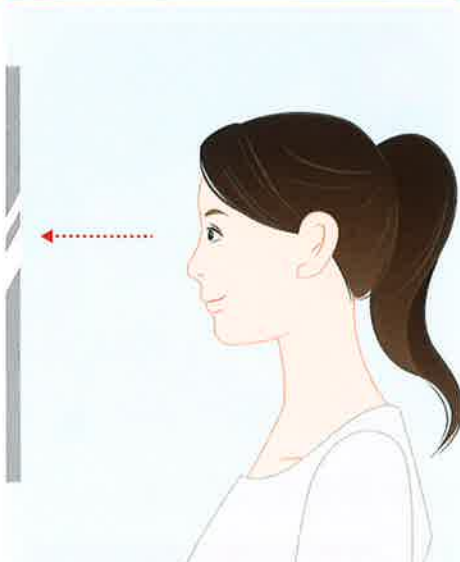
レンズのつけ方

詳しくは動画でチェック▶



STEP 3

鏡を正面から見る



指先を見ず、正面を向いて鏡に映っている自分の目を見ます。

そうすることで、黒目がちょうど真ん中にきて、レンズを入れやすくなります。



鏡に向かって、横を向きながらレンズをつけようとしている。

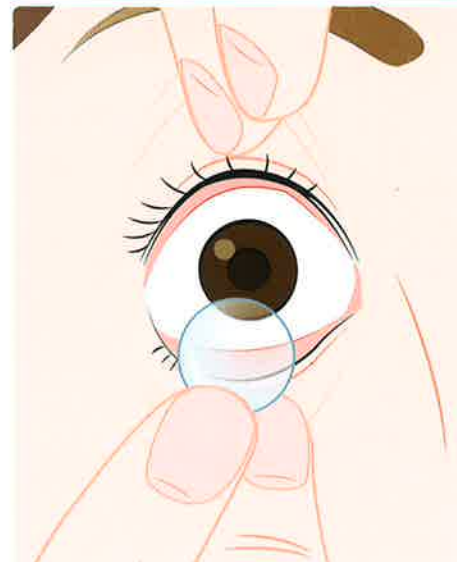


CHECK!

鏡に向かって、正面を向きます。

STEP 4

レンズを黒目にのせる

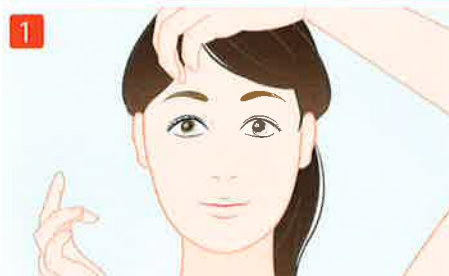


レンズを目に近づけ黒目にのせます。

目を細めたり、まばたきすると、上手く黒目にのりません。

STEP 5

指を離す/装用を確認する



1 下まぶたから順にそっと指を離してください。装着後すぐにレンズがはずれてしまいやすい場合は、下を見ながら指を離してみましょう。

強くまばたきするとレンズがはずれることがあります。

2 一方の目を手で隠し、レンズをはめた目で遠くがよく見えるかを確認してください。

※レンズを装用した後、目の痛みや不快感、異物感が強い場合は、すぐにレンズははずしてください。



レンズのはずし方

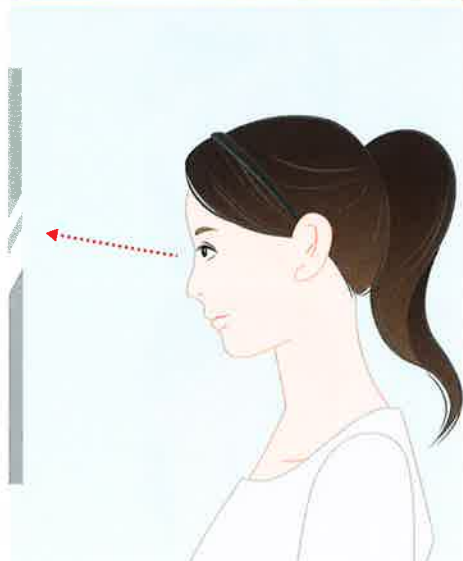
詳しくは動画でチェック▶



レンズをはずす前にも、せっけんで手と指をよく洗い、清潔なタオルで水気をふきとりましょう。

STEP 1

あごをひいて鏡をみる



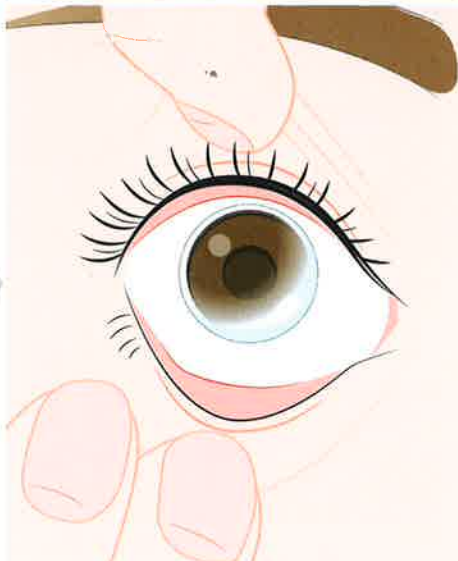
正面の鏡を見ながら、あごをひいて、上目遣いで鏡を見ます。

下目遣いでは、レンズは上手くはずせません。

置き鏡などを使う場合は、目の高さに調整しましょう。

STEP 2

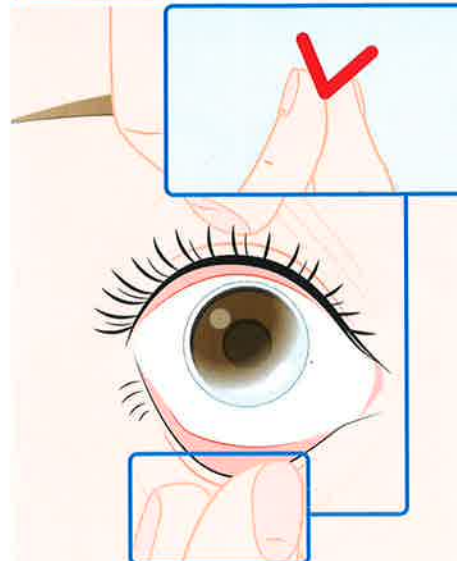
指で目を大きく開く



上まぶたのまつげの生え際を押さえて引き上げます。下まぶたも同様にし、指で目を大きく開きます。

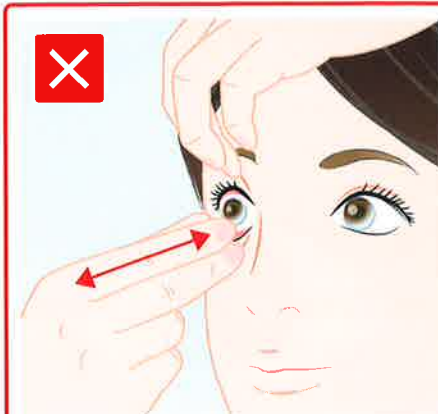
STEP 3

指をV字型にくっつける



親指の腹と人差し指の腹をつけてVの形にし、指先を上に向けたまま目に近づけます。

爪がレンズにあたらないように注意しましょう。



くっつけた指が横を向いていると上手くはずせません。



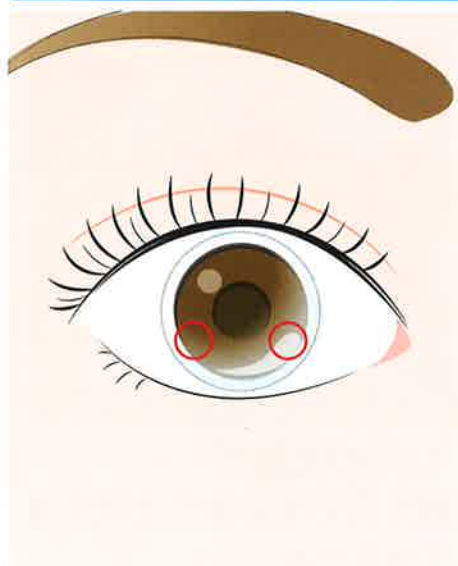
レンズのはずし方

詳しくは動画でチェック▶



STEP 4

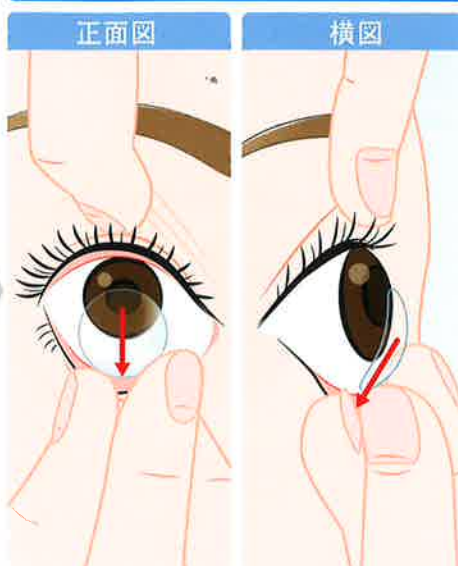
レンズをおさえる



レンズをつまむ位置は、時計の4時と8時くらいの位置を目安にし、指の腹でレンズを押さえます。

STEP 5

白目まで下げる



レンズを押さえながら、白目まで下げます。黒目と白目の境は少し段差があります。ずらすことで、よりレンズが浮き上がりやすくなるため、無理なくはずすことができます。

STEP 6

押し上げるようにつまむ



レンズを押し上げるようにつまむとはずれます。レンズを無理やり引っ張り出そうとすると、なかなかはずれません。



親指と人差し指が離れていると、レンズははずれません。



指に水気があると、指がすべってレンズを上手くはずせません。



1回でレンズがはずれなかった場合やもう片方のレンズをはずす時は、再度指先をふき乾燥させてからレンズをはずします。



レンズケア(2週間/1ヵ月交換レンズをご使用の方)

詳しくは
動画で
チェック▶

過酸化水素
タイプ



MPSタイプ



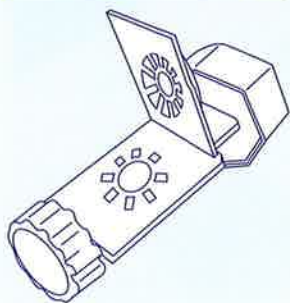
過酸化水素タイプ



エーオーセプト® クリアケア®は、6時間つけておくだけでレンズについた細菌を消毒、たんぱく質や脂質汚れも落とします。

医薬部外品 販売名:エーオーセプト® プラス

STEP1 レンズをセット

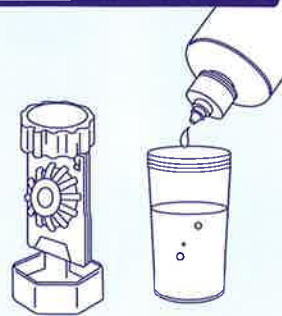


専用ディスクカップのレンズホルダーのRマークを開けておき、右目からレンズをはずしR側にセットします。左目も同様に行います。

※消毒前にソフトコンタクトレンズ用保存液でこすり洗いをすることで、より清潔なレンズを装用することができます。

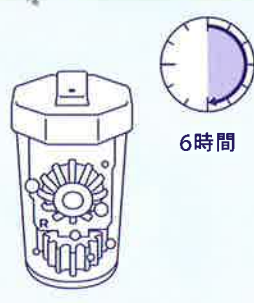
※ソフトコンタクトレンズ用消毒剤(オプティ・フリー プラス®など)は使用しないでください。過剰発泡の原因となります。

STEP2 薬剤をカップに入れる



エーオーセプト® クリアケア®をレンズカップの線まで入れます。

STEP3 消毒・中和



レンズホルダーを入れ、キャップをしっかりと閉めて6時間以上放置します。取り出したレンズをそのまま装用します。

※装用前にソフトコンタクトレンズ用保存液ですすいでから装用することをおすすめします。

※常温で消毒・中和を行ってください。低温下(10℃以下)で消毒した場合は、中和完了に6時間以上かかる場合があります。冬場は、なるべく暖かい部屋で消毒・中和を行ってください。



クリアケア®でレンズをすすがないでください。また、直接目に入れないでください。



消毒終了後、残った液は捨て、カップを流水(水道水)ですすぎ、清潔な場所に置き、自然乾燥させてください。



ディスクカップは新しいボトルにするたびに、付属の新しいディスクカップに取り替えてください。



オプティ・フリー プラス®等のソフトコンタクトレンズ用消毒剤と併用しないでください。過剰発泡の原因となります。



同梱の専用ディスクカップを必ず使用してください。



消毒・中和後24時間以上経過した場合は、再び消毒・中和を行ってからレンズを装用してください。

MPS(マルチパーパスソリューション)タイプ



オプティ・フリー プラス®は、これ1本で洗浄・すすぎ・消毒・保存がすべて行えます。

医薬部外品 販売名:オプティ・フリー プラス®

STEP1 洗浄・こすり洗い



右目からレンズをはずします。はずしたレンズを手のひらの上にのせ、オプティ・フリー プラス®をたらし、レンズの両面を各々20秒ほど指でこすり洗います。

STEP2 すすぎ



オプティ・フリー プラス®でレンズの両面を20秒以上十分にすすぎます。

STEP3 消毒・保存



レンズケースにオプティ・フリー プラス®を満たし、レンズをいれ、底まで沈んでいることを確認します。ふたをしっかりと閉め、4時間以上放置しておけば消毒が完了します。

STEP4 すすぎ(装用前)



オプティ・フリー プラス®ですすいでから、レンズを装用します。



専用レンズケースは新しいボトルにするたびに、付属の新しいレンズケースに取り替えてください。



容器を開封したら1ヵ月以内に使いきってください。



ボトルの液を点眼薬がわりに直接目に入れてはいけません。



ボトルの先端を直接触らないでください。



レンズを取り出す際には、使用の都度ケース内の液は捨て、毎日新しい液を使用してください。



他の容器に移し替えて使用しないでください。



装用スケジュール・注意事項

その他
気になる疑問はこちら▶



標準装用スケジュール(装用開始後、1日に装用できる時間)

スケジュールは個人差があります。

眼科医の指示に従って自分にあったスケジュールで慣らしてください。



装用サイクルについて

コンタクトレンズによって、装用サイクルは異なります。また、個人によりレンズの交換期間が異なる場合もありますので、眼科医の指示に従って使用しましょう。

1日交換レンズの場合

一度はずしたら再度使用せず、新しいレンズに交換しましょう。

2週間・1ヵ月交換レンズの場合

はずした後に必ずレンズケアを行い、開封後2週間/1ヵ月で捨てましょう。

※装用開始後、1日に装用できる時間は、個人差があります。眼科医の指示に従って装用してください。

注意事項



定期検査をお忘れなく

自覚症状がなく調子よく装用していても、目やレンズに傷がついたり眼障害が進行していることがあります。異常がなくても眼科医に指示された定期検査を必ず受けましょう。



少しでも異常を感じたら、眼科へ

目ヤニや充血、レンズをつけた後の異物感など、少しでも異常を感じたらすぐに眼科医の診断を受けてください。目の調子が悪い時はメガネにして目を休ませましょう。



万一レンズが目の中で破損した場合

あわてず速やかにレンズを目から取り除いてください。そのあと、痛み等がなくてもすぐに眼科医を受診してください。また、レンズが取り除けない場合は、決して無理をせず速やかに眼科医に相談してください。



カラーレンズに関する注意

金属を含む着色剤が使用されているので、金属アレルギーの方は眼科医に相談してください。

MRIを受ける際には、レンズをはずすようにしてください。視野周辺部に違和感がある場合は、眼科医に相談の上指示に従ってください。

その他の注意事項

水泳の際は、レンズをはずしてください。1つのレンズを他の人と決して共有しないでください。お化粧はレンズをつけてから、お化粧落としはレンズをはずしてから行ってください。



レンズ添付文書(取扱説明書)

ご使用前に必ず添付文書(取扱説明書)をよく読み、取り扱い方法を守り、正しく使用してください。

必要な時に読めるように大切に保管してください。



レンズケア使用説明書

レンズケアについては、眼科医の指導に従ってください。

レンズケア製品に添付されている使用説明書を必ずお読みください。

●コンタクトレンズは高度管理医療機器です。必ず眼科医の検査・処方を受けてからお求めください。