

# コンタクトレンズを使う前に

## —— 守ってほしい4つのルール ——

監修：医学博士 糸井素純（道玄坂糸井眼科医院）

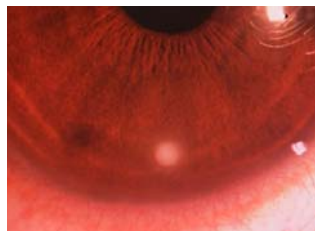
### コンタクトレンズの4つのルール

- ルール1 コンタクトレンズは毎日ケアをしましょう
- 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期間をまもりましょう
- 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

コンタクトレンズは、優れた視力矯正手段ですが、100%安全なものではありません。ケア（洗浄や消毒）を正しく行わなかったり、レンズの交換期間を過ぎて使ったりすると、さまざまな眼障害（目の病気）の原因になります。



角膜血管新生



角膜浸潤



巨大乳頭結膜炎

## ■ コンタクトレンズは毎日ケアをしましょう

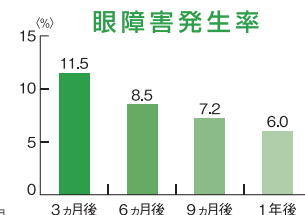
コンタクトレンズは、使うと必ず汚れがつきます。1日使い捨て以外のコンタクトレンズは、ケアをしないと汚れが蓄積し、くもりや異物感の原因になります。また、汚れの中には細菌などが潜んでいて、角膜感染症などの重い眼障害の原因になります。コンタクトレンズのケアは毎日きちんと行いましょう。

## ■ 定期検査を受けましょう

どんなに優れたコンタクトレンズでも、眼障害が発生する可能性はゼロではありません。定期的に目とコンタクトレンズの検査を受けることで眼障害を未然に防ぎましょう。

- 右のグラフは、定期的に検査を受けることで、
- 眼障害の発生率が低くなっていくことを示しています。

糸井素純、金井淳：使い捨てソフトコンタクトレンズの定期検査の必要性。日コレ誌 43：142-145, 2001. より引用



## ■ コンタクトレンズの交換期間を守りましょう

- 重症の角膜感染症を起こす人は、レンズの交換期間を守らないことが多いと報告されています。
- 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。

## ■ コンタクトレンズを使っている人もメガネが必要です

- メガネを持っていれば、仕事や学校から帰ったらメガネにしたり、
- 休日はコンタクトレンズを使わないようにして目を休ませることができます。
- 目の調子が悪いときや、目に傷がついたときなどのために、
- メガネは必ず用意しておきましょう。



CooperVision™

Enhance  
Program

クーパービジョン

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

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。



※スマートフォンの方はQRコードからご覧になれます。  
※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。

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。