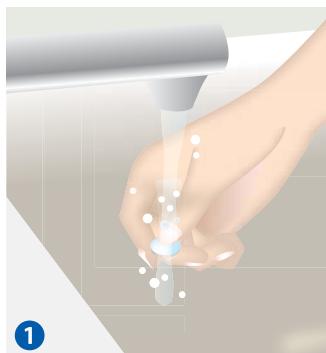




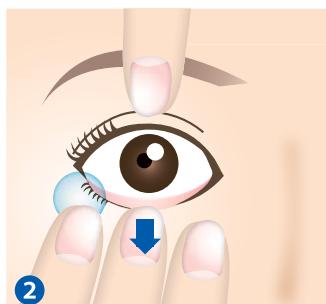
酸素透過性ハードコンタクトレンズの正しいケアとつけはずし

監修：医学博士 糸井素純（道玄坂糸井眼科医院）

■ ハードコンタクトレンズのつけ方



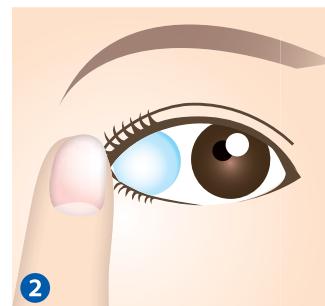
- ①コンタクトレンズをレンズケースから出して、洗浄液か洗浄保存液を適量つけて軽くこすり洗いをして、水道水でよくすすいでください。
- ②コンタクトレンズを利き手の人差し指の先にのせ、中指で下まぶたを下げ、反対の方の手で上まぶたを上げてください。
- ③鏡を見ながら、ゆっくりとコンタクトレンズを黒目にのせます。コンタクトレンズをつける際には、鏡の中の目を見ながら行ってください。コンタクトレンズが入ったら、ゆっくりと指をはなして目を閉じてください。
- ④コンタクトレンズが、黒目にしっかりとのっているか確認してください。違和感などがないことを確認しましょう。目に違和感があれば、コンタクトレンズをはずして、水道水で軽くすすいでから入れなおしてください。



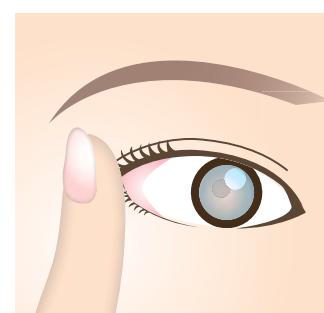
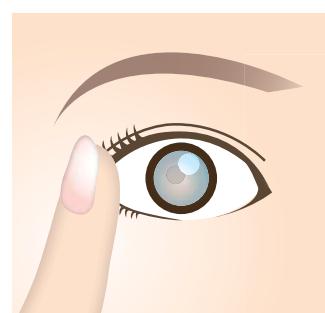
■ ハードコンタクトレンズがずれたときのなおし方



- ①レンズがずれてしまったら、まず、レンズがどこにあるのかを確認してください。下まぶたを下げ目の下の方を探します。このとき、上目遣いにすると広い範囲を見る事ができます。上まぶたを上げ目の上の方を探します。このときは下を見るようにします。
- ②たとえば、黒目の外側（耳側）にずれたとします。レンズが動かないように人差し指で目じりを押さえてください。
- ③レンズと反対側に手鏡を持ち、顔は正面を向き、目だけ鏡の中の目を見るようにしてください。
- ④持っている鏡をレンズのある方向へ動かします。黒目が徐々に動いていき、自然にレンズの下に入ります。



■ ハードコンタクトレンズのはずし方



- ①鏡を見ながら大きく目を開け、人差し指をまっすぐ伸ばして、指の腹で目じり全体を押し上げるように押さえます。
- ②ゆっくりと横方向に目じりを引っ張り、まばたきをすると、コンタクトレンズがはずれます。

※少し斜め上方に引っ張ることがコツです。引っ張りが弱かったり、目が十分に開いていないとレンズがはずれません。

- ③レンズが落ちてしまうことがありますので、反対の手で受け止めるようにしましょう。レンズをはずしたら、必ずレンズケアを行いましょう。

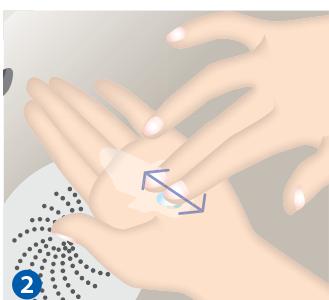
■ ハードコンタクトレンズのケア

ハードコンタクトレンズをはずしたら、必ずこすり洗いをしましょう。
コンタクトレンズを扱う前には必ずセッケンでよく手を洗いましょう。

■ 正しいこすり洗い 方法1

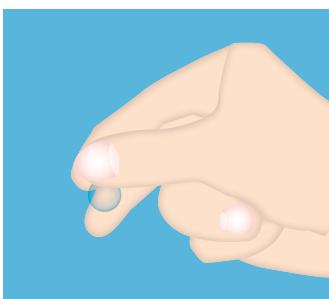


- ①レンズの前面(丸くなっているほう)を下にして手のひらにのせます。洗浄液を数滴たらしてください。
- ②人差し指を使って、手のひらで約30回しっかりとこすり洗いをしてください。そのとき、中指を添えるとレンズが安定します。
※特にレンズの周辺部を洗うように意識してください。
※レンズの向きを何度も変え、まんべんなく洗います。
- ③レンズの内面は、人差し指の腹で汚れをかきだすようにして洗います。
- ④レンズを流水でよくすすいでください。



- ②
- ③
- ④

■ 正しいこすり洗い 方法2



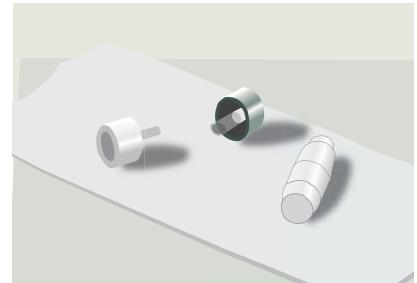
- ①親指、人差し指、中指でレンズの丸くなっているほうが下になるように持ります。親指でレンズを人差し指と中指にこすりつけるようにして約30回しっかりと洗います。
- ②レンズの内面を洗うには、親指の腹で汚れをかきだすようにして洗います。
- ③レンズを流水でよくすすいでください。

■ レンズケースのケア

レンズケースも毎日ケアして清潔に使いましょう。



- ①コンタクトレンズをつけたら、レンズケースを流水でよく洗います。



- ②洗ったレンズケースは、キャップをはずして、よく乾かしてください。
※ティッシュペーパーやペーパータオルなどの清潔な紙の上に置くと良いでしょう。

! 注意点

- ・コンタクトレンズを扱う前には必ずセッケンで手を洗いましょう。
- ・あらかじめ、爪は短く切っておきましょう。
- ・保存には、専用の保存液を使ってください。
- ・レンズを目に入れる前に、汚れや破損などがないことを確認してください。
- ・こすり洗いに使う洗浄液は、研磨剤の入ったものが最も効果的です。(表面処理のされているメニコンのハードレンズ、シードの一部のハードレンズには使えません)

このリーフレットのケア方法は、道玄坂糸井眼科医院院長 糸井素純先生が推奨している方法です。
コンタクトレンズおよびレンズケア用品の取り扱い説明書に書かれた方法とは異なります。



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。

「ハードコンタクトレンズのケア」「ハードコンタクトレンズのつけはずし」のわかりやすい動画がインターネット、YouTubeでご覧になれます。

監修：糸井素純（コンタクトレンズ学会常任理事）

クーパービジョン 検索

*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。



インターネット & YouTube
検索