



ソフト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)

レンズの表と裏の判別方法

方法1



指にレンズをのせて真横から見ます。レンズのはしが、おわん状に丸くなつていれば表(Ⓐ)。反り返つていれば裏(Ⓑ)。

方法2



レンズを人差し指にのせて、反対の手の親指と人差し指で軽くつまみます。レンズのはしが丸みを帯びていれば表(Ⓒ)。

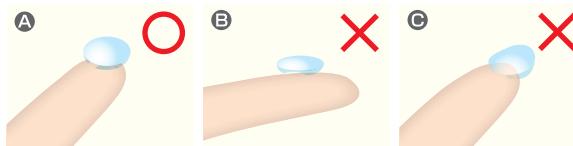
方法3



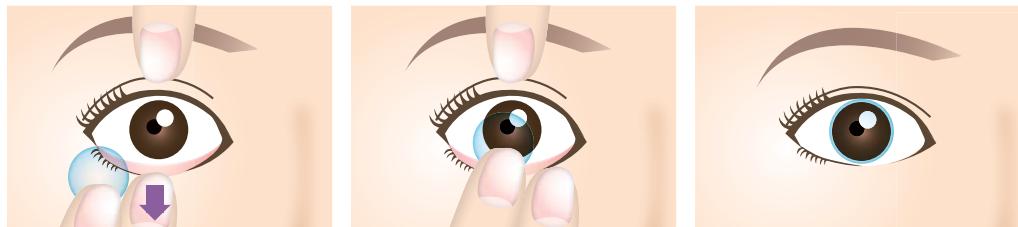
指にレンズをのせて斜め上からレンズを見ます。このとき直管タイプの蛍光灯をレンズの内部に反射させるようにします。反射した蛍光灯の形が自然な丸みを帯びていれば表(Ⓔ)。直線的に見えれば裏(Ⓕ)。

※表裏の判別に時間がかかり、レンズが乾いてきたら、再度レンズをレンズパッケージの充填液やレンズケース内の保存液に浸してください。

■ ソフトコンタクトレンズのつけ方



- ① レンズを利き手の人差し指に乗せます。
- ② レンズにキズ・ゴミなどがないかを確認してください。



- ③ 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。
- ④ 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。

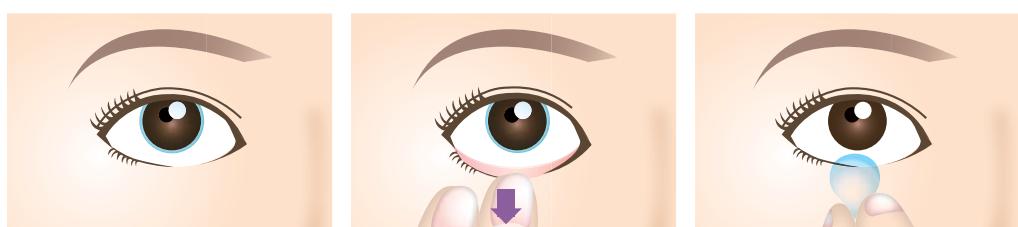
※まつ毛の生え際を押さえると大きく目を開くことができます。

■ ソフトコンタクトレンズのはずし方



- ① 鏡を見て、レンズが黒目にのっていることを確認します。

※指先の水気を拭き取っておくとレンズがはずしやすくなります。
※レンズが目に張り付き、はずしにくいときは、人工涙液の目薬を点眼するとはずしやすくなります。

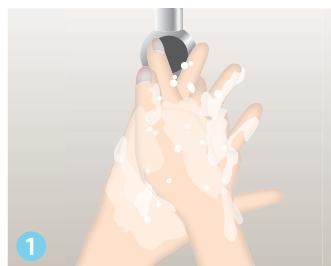


- ② 少しあごを引き、上目づかいで鏡を見るようにします。
- ③ 利き手の中指で下まぶたを引き下げます。
- ④ 利き手の親指と人差し指でレンズの下のほうをつまみます。

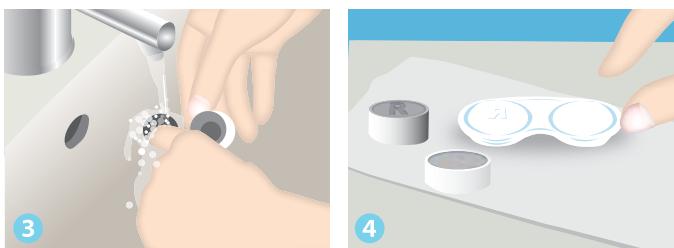
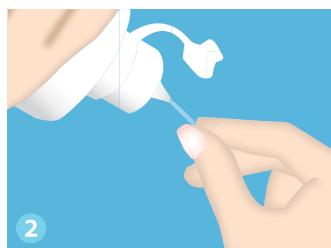
ソフトコンタクトレンズのケア

1本で洗浄、すすぎ、消毒、保存ができるソフトコンタクトレンズ用消毒液(MPS)を用いた正しいレンズケア方法を説明します。

コンタクトレンズをつける時



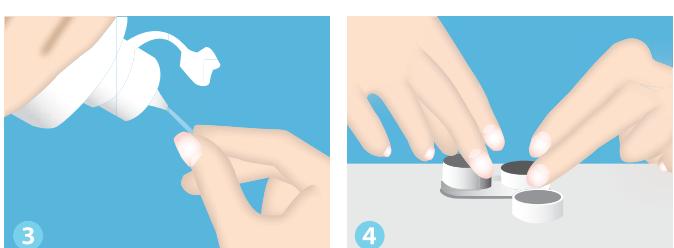
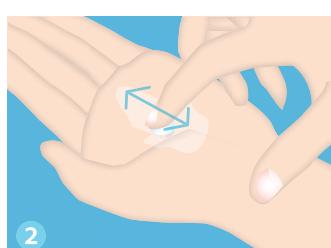
- ① セッケンを使ってよく手を洗いましょう。
- ② コンタクトレンズを取りだしたら、MPSを勢いよくかけて、すすぎます。
- ③ コンタクトレンズをつけたら、レンズケース中のMPSを捨てて、流水でレンズケースをよく洗いましょう。
- ④ 洗ったレンズケースは、清潔なティッシュペーパーやペーパータオルの上にキャップをはずして伏せて置き、よく乾燥させてください。清潔なティッシュペーパーで拭くなどしてもよいでしょう。



コンタクトレンズをはずした後



- ① セッケンを使ってよく手を洗いましょう。コンタクトレンズをはずしたら、MPSを勢いよくかけて、すすぎます。
- ② コンタクトレンズを手のひらにのせ、MPSを適量たらしてから、こすり洗いをしましょう。表と裏を20回ずつしっかりとこすりましょう。
- ③ こすり洗いが終わったら、MPSでもう一度すすぎます。
- ④ MPSを満たしたレンズケースにコンタクトレンズを入れ、キャップをしっかりと閉めます。そのまま、4時間以上放置すると消毒が完了します。



注意点

- ・コンタクトレンズのケアは、毎日行ってください。
- ・MPSは消毒力が弱いため、こすり洗いをして汚れとともに微生物の大部分を除去してからでないと、十分な消毒効果が得られません。
- ・消毒前に必ずこすり洗いを行ってください。
- ・メイクはコンタクトレンズをつけてから、メイク落としはコンタクトレンズをはずしてから行ってください。
- ・ソフトコンタクトレンズのケアには水道水は使用しないでください。
- ・レンズケースにMPSを注ぐとき、ボトルの先が液につかないようにしてください。
- ・開封したMPSは1ヶ月を目安に使いきってください。
- ・レンズケースは、1ヶ月ごとに新しいものに交換しましょう。

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。



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。

「ソフトコンタクトレンズのケア」「ソフト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・ジャパン株式会社

検索

クーパービジョン

http://www.coopervision.jp/

QRコード

*スマートフォンの方はQRコードからもご覧になります。
*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

ケアとつけはずし