

コンタクトレンズが乾燥したら

監修：医学博士 稲葉昌丸(稲葉眼科)

- コンタクトレンズを使用していると「目が乾く」と感じることがあります。
- 特に装用時間が長くなったり、長時間のパソコン作業を続けると乾きを感じやすくなります。
- その「乾燥感」は、夕方から夜になると徐々にひどくなっていきます。

乾燥感の原因はさまざまです

ソフトコンタクトレンズを入ると、目の表面の涙の膜が薄く、不安定になり、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、異物感の原因になります。

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。

乾燥感を軽減するには



- 人工涙液などを点眼する



- パソコンを使っているとき、意識してまばたきをする



- 温湿布などを使って、目のまわりをあたためる

- コンタクトレンズと目との相性もあります。コンタクトレンズの種類を変更するだけで乾燥感を軽減することもあります。

- ・シリコーンハイドロゲルなどの新素材にする。
- ・うるおい成分入りのレンズにする。
- ・汚れのつきにくい1日使い捨てレンズにする。

- 乾きにくいコンタクトレンズについて、眼科医に相談してみるのも良いでしょう。



Enhance
Program

クーパービジョン 検索

<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。

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。



※スマートフォンの方はQRコードからご覧いただけます。
※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。