

知らない
危ない!?

コンタクトレンズの常識

危ない!

コンタクトレンズをつけているから、メガネはいらないよね?

コンタクトレンズは、目の状態によってはつけられなくなることがあります。外出先で目にごみが入ったりしてコンタクトレンズを外す場合もあるので、いざというときのためにメガネは必ず持ち歩きましょう。



危ない!

1日使い捨てのコンタクトレンズ、外してもすぐならもう一度つけてもいいでしょ?

一度でも外したら装着してはいけません。1日使い捨てタイプはレンズが薄く、十分なこすり洗いに耐えられません。菌や汚れを落とせないため、感染の危険があります。

1 day以外は?

コンタクトレンズの正しいケア

5つの鉄則

- ・毎日こすり洗いをする
- ・眼科医から指導されたケア用品を使用し、変える場合は相談する
- ・レンズやケア用品の添付文書をしっかり読む
- ・つける前と後に必ず洗浄する
- ・ケアに水道水は使わない

危ない!

コンタクトレンズをつけていたら目がなんかヘン、でも痛くないから大丈夫かな

たとえ痛みがなくても放置すると危険です。かゆみ、めやに、充血などの異常があったときはコンタクトレンズの使用をやめて、必ず眼科を受診してください。

コンタクトレンズを観察しよう

ソフトコンタクトレンズ

コップに入れた保存液に浮かべて光に透かして見ます。



ハードコンタクトレンズ

水気を取り除いてから光に透かして見ます。



変形や白濁などの汚れがあったら、ケアを見直しましょう。

危ない!

昼寝程度ならコンタクトレンズをつけたまま寝てもいいでしょ?

医師の指導を受けた連続装用のレンズ以外は、外しましょう。少し昼寝するつもりがいつの間にか夕方...ということもあります。目を閉じている時間が長くなると涙や酸素が不足して、目が乾燥したり充血するなど、トラブルのもとになります。



危ない!

私のコンタクトケース、まだきれいだし、洗わずに使ってもいいよね?

きれいに見えても、ケースに菌が繁殖している場合も。その菌が付着したレンズを目に入れると、感染症や炎症の原因になります。毎回洗って自然乾燥させ、定期的に交換しましょう。

交換の目安は?

ソフトのケースは1.5~3カ月
ハードのケースは6カ月~1年

危ない!

洗顔時もコンタクトレンズをつけっぱなし

洗顔料の粒子が目やレンズに残ってしまい、目の表面を傷つける危険があります。コンタクトレンズは必ず外すこと。そして、洗顔料が残らないようしっかり洗い流しましょう。



コンタクトケースを選ぶポイント

- ・レンズの左右がわかりやすいものにしましょう。自分でシールを貼るなどの工夫をするのも良いですね。
- ・ハードの場合は、きちんとレンズを固定できるものを。

コンタクトレンズは目に直接触れるもの。少しの気のゆるみから扱いを雑にすると、思わぬケガや病気のもとになります。