

## ハードコンタクトレンズのケア

- レンズケースの準備をしていますか？
- 毎日目からはずしたコンタクトレンズをこすり洗いしていますか？
- 流失防止用マットを使用していますか？

### (解説)

- ・ コンタクトレンズを取り扱う前に、手を石けんでよく洗いよくすすぐ。
- ・ 目からはずしたコンタクトレンズを水道水で軽くすすぐ。
- ・ コンタクトレンズの凹面を上にして手のひらに乗せ、洗浄剤を数滴(コンタクトレンズが浸るぐらい)たらし、もう一方の手の人指し指の腹をレンズに当て、軽く押えながら、前後に動かしてレンズの外面をこする。
- ・ 人指し指と中指の先の間にコンタクトレンズの凹面を上にして乗せ、親指の腹でコンタクトレンズの内面をこする。
- ・ 三本指でこすりながら、水道水でよくすすぐ。
- ・ コンタクトレンズの左右を間違えないようにホルダーに入れる。
- ・ レンズケースに保存液とコンタクトレンズを入れ、キャップをしっかり閉める。
- ・ コンタクトレンズが保存液に十分浸った状態で一晩(4 時間以上)湿気の少ない清潔な場所に置く。
- ・ 装用する時はコンタクトレンズの左右を確認してレンズケースから取り出し、三本指でこすりながら水道水でよくすすぎ装用する。
- ・ 空のレンズケースを水道水でよくすすぎ、湿気の少ない清潔な場所で自然乾燥する。  
※レンズケースは汚れ、カビなどがつきやすいので、時々綿棒の先に洗剤をつけて細かい所をこすり洗いをするとよい。

## 装用スケジュール

- 眼科医から指示された装用スケジュールに従いましょう。
- コンタクトレンズ装用初日は 6 時間前後の装いで、翌日から 2 時間ずつ延長し、1 週間目から終日装用(1 日 12~14 時間)をしましょう。
- 指示された装用時間内であっても、無理して装用しないようにしましょう。
- 寝る前には必ずコンタクトレンズをはずしましょう。
- 1 ヶ月以上装用を中止した場合は必ず眼科医の検査を受けましょう。
- 1 ヶ月未満装用を中止した場合は今までの半分の時間からスタートし、徐々に毎日 2 時間ずつ延長しましょう。

## 装用サイクル

### 2 週間交換レンズ

- 2 週間の使用期限を守り、毎日新しいコンタクトレンズと交換しましょう。
- 開封して 2 週間を過ぎたコンタクトレンズは、使用回数や使用日数に関わらず、使用しないようにしましょう。
- コンタクトレンズを目からはずした際は、必ずケアを行いましょう。
- 寝る前には必ずコンタクトレンズをはずしてケアを行いましょう。

## 定期検査

- 調子良く装用していても、気付かないうちにコンタクトレンズに傷や汚れがついていたり、目に障害が起きている可能性があるため、眼科医の指示した定期検査は必ず受けましょう。
- 定期検査の際は、コンタクトレンズを装用した状態を見るので、コンタクトレンズを装用して来院しましょう。
- 目やコンタクトレンズに少しでも異常を感じた時は、次回の定期検査を待たずにすぐに眼科医に相談しましょう。