

## ハードコンタクトレンズのつけ方

- コンタクトレンズの取り扱い説明書を読みましたか。
- 爪は短く切って丸く滑らかにしていますか。
- 目に異常はないか確認しましたか。
- コンタクトレンズを落とした時の対応はできていますか。
- コンタクトレンズに触れる直前に手を洗いましたか。
- コンタクトレンズの左右を確認しましたか。
- コンタクトレンズの破損、傷、汚れ、変形、変色などないか確認しましたか。

### (解説)

- ①利き手の人さし指の先にコンタクトレンズの凹面を上向きにのせる。
- ②コンタクトレンズをのせた同じ手の中指で、下まぶたを引き下げる。
- ③もう一方の手の人さし指で、上まぶたをしっかり引き上げる。

※目を開くもう1つの方法として、レンズをつける目と同じ側の手の人さし指と親指でまぶたの縁(まつ毛の生え際)を上下に大きく開く。

- ④両眼で鏡を見ながら、コンタクトレンズを黒目の上にゆっくりのせる。
- ⑤コンタクトレンズが黒目にのったらゆっくり指をはなす。
- ⑥ゆっくり目をして、軽く2~3回まばたきをする。
- ⑦反対の目を手でかくして見え方を確認する。

【ポイント】コンタクトレンズが落ちた時は指先を水にぬらして、指先にくっつけるようにして取る(床などでコンタクトレンズをこすると、コンタクトレンズに傷がつくことがある)。

## ハードコンタクトレンズのはずし方

- コンタクトレンズを落とした時の対応はできていますか。
- レンズケースの準備はできていますか。
- レンズをはずす直前に手を洗っていますか。

### (解説)

- ①鏡を見てコンタクトレンズが黒目の上にあることを確認する。

- ②目を動かさないように正面を見る。
- ③片方の手の人さし指で上まぶたの縁を少し上げながら黒目と白目の境目に押しつける。  
(コンタクトレンズが上まぶたの下に入らないようにする。)
- ④もう片方の手の人さし指で下まぶたの縁(まつ毛の生え際)を下げ、まぶたの縁でコンタクトレンズをすくい上げるようにしてはずす。
- 【ポイント】コンタクトレンズをはずす時にコンタクトレンズが落ちることがあるので体を台にピッタリくっつけて、台の上に大きめのハンカチ等を敷く。
- 【ポイント】コンタクトレンズが落ちた時は指先を水にぬらして、指先にくっつけるようにして取る(床などでコンタクトレンズをこすると、コンタクトレンズに傷がつくことがある)。

## ハードコンタクトレンズがずれた時の治し方

- コンタクトレンズを落とした時の対応はできていますか。

(解説)

- ①手鏡を見てコンタクトレンズがどこにずれているか確認する。
- ②顔は正面に向けたままで、目だけでずれた方の反対側に手鏡を持っていき手鏡を見る。
- ③人さし指でまぶたの上から、コンタクトレンズがずれた方にもどらないように押える。
- ④手鏡を見たままで手鏡を正面にもどし、コンタクトレンズが黒目にのるようにする。

## ※注意事項

- ・ コンタクトレンズを直接指でさわらないようにする。
- ・ コンタクトレンズを戻す途中で、コンタクトレンズがはずれ落ちることがあるので紛失に注意する。
- ・ ずれたコンタクトレンズが白目に強く吸着して、黒目に戻せない時は、眼科を受診する(構造上、コンタクトレンズが目の奥に入り込んで取れなくなることはない)。
- ・ 少しのずれは、まぶたの縁でコンタクトレンズを移動させ黒目にもどす。