

ソフトコンタクトレンズの取り扱い時の注意事項

- コンタクトレンズは化粧をする前に装着していますか？
- 目やコンタクトレンズをキズつけないように爪は短く切り、丸くなめらかにしていますか？
- 目に異常(充血, 眼脂など)がないかを確認していますか？

ソフトコンタクトレンズ包装容器の開封

- コンタクトレンズは手順通りに間違いなく装用できていますか？

(解説)

- ・ 装着するコンタクトレンズの箱を確認して、箱から包装容器を取り出す。
- ・ 包装容器を切り離す。
アルミホイルの面を上にして、切り離したい包装容器を下にして押して反らすようにして切り離す。
- ・ コンタクトレンズを確認する。
包装容器を軽く振り、コンタクトレンズが保存液の中に入っているか確かめる。その際に、コンタクトレンズの破損などの異常がないかどうかをチェックし、異常がある場合には開封しない(コンタクトレンズ、包装容器に異常がある場合は使用せず、眼科医、販売店に相談する)。
- ・ ホイルをはがす。
容器とホイルをしっかり持ち、一旦ホイルを真上に引き上げるように少しはがしてから、保存液が飛びちらないようにゆっくり残りをはがす(ホイルや容器のふちで手を切らないように注意する)。
- ・ 手を洗う。
コンタクトレンズに触れる前には、必ず石けんで手や指を十分に洗い、石けんが残らないようによくすすぎ、清潔なもの(ティッシュ、ペーパータオル)で手をふく。異物がコンタクトレンズに付着しないようにする。指先は自然乾燥した方がよい。
- ・ コンタクトレンズを取り出す。
保存液に入さし指を入れ、容器のカーブに沿うようにして指の腹でそっとコンタクトレンズをすくい上げる(爪でコンタクトレンズをキズつけたり破損しないように注意する)。

ソフト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。
- コンタクトレンズの左右を確認し、封を開け、手洗いの時の水滴がかからない所に置いてありますか。
- 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表裏、破損、傷、汚れ、変形、変色などないか確認しましたか。

(解説)

- ①コンタクトレンズを利き手の人さし指に先にのせる。
- 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。
【ポイント】まつ毛もいっしょに押さえるようにする。
- ④両眼で鏡を見ながら、レンズを黒目の上にゆっくりのせる。
【ポイント】コンタクトレンズを黒目に押しつけると形がくずれてしまいうまくのらない。
- 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ゆっくり目をとじて、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。

ソフトコンタクトレンズのはずし方

- 交換レンズや従来型レンズの場合は、レンズケースの準備をして手洗いの水滴がかからない所に置いてありますか。
- はずす直前に手を洗っていますか。

(解説)

- ①鏡を見てレンズの位置を確認してから、黒目が上方をむくように見上げる。
- ②利き手の中指で下まぶたを軽く引き下げ、人さし指でコンタクトレンズを黒目より少し下にずらす。
- ③②の状態のまま利き手の親指を人さし指のはらで、コンタクトレンズの下方を軽くつまみ、コンタクトレンズをはずす。

※ソフトコンタクトレンズをはずす時の注意事項

コンタクトレンズが目にはりついていると感じた時は、コンタクトレンズを無理にはずさず、何回かゆっくり大きくまばたきをするか、人工涙液などコンタクトレンズ用の点眼薬を十分点眼してコンタクトレンズの動きを確認してはずす。