

ソフトコンタクトレンズのレンズケア

1. こすり洗いの方法

- 毎日外したコンタクトレンズをこすり洗いしていますか？

(解説)

- ・ 清潔な手でコンタクトレンズを目からはずして、保存液ですすぎ、手のひらの上へコンタクトレンズを乗せ、クリーナー、あるいはマルチパーパスソリューション(MPS、後述)を数滴落とす(コンタクトレンズが浸るくらい)。
- ・ 人さし指の腹をコンタクトレンズに当て、軽く押さえながら手のひらの上でコンタクトレンズを一定方向にやさしく動かし、表裏とも 20 回以上こすり洗いする。

【ポイント】円を描くように動かすと、コンタクトレンズが破損することがあるので、指は一定方向に動かすようにする。

ゴシゴシこするのではなく、力を入れずにやさしくこする。

爪でコンタクトレンズを傷つけないように注意する。

- ・ 保存液、あるいは MPS で表裏とも十分な量ですすぐ。

2. MPS のケアの手順

- 商品の添付文書をよく読みましたか？

(解説)

- ・ コンタクトレンズを手のひらに載せ、MPS を数滴たらし、両面を 20 回以上こすり洗いする。
- ・ コンタクトレンズを両面、十分な量ですすぐ(20 秒以上)。
- ・ レンズケースに MPS を入れ、左右にそれぞれコンタクトレンズを納める。
- ・ ふたをして指定時間以上静置する。
- ・ 装用時はレンズケースからコンタクトレンズを取り出す。
- ・ 装用前にもう一度、MPS ですすぎ→こすり洗い→すすぎをして装用するとよい。

3. 過酸化水素消毒の手順

- 商品によって消毒の方法が異なります。添付文書をよく読みましたか？

① 中和液を用いた過酸化水素消毒の手順

(解説)

- ・ レンズケースのバスケットに左右のコンタクトレンズを1枚ずつ納めて、バスケットのふたをする。
- ・ レンズケースの内側の線まで1液を満たす。
- ・ バスケットを液に浸すように入れ、ふたを閉め、ふたを数回回転させる。
- ・ レンズケースのふたを回して赤いマークが見える状態にして10分間静置する。
- ・ レンズケース内の1液を捨て、2液を内側の線まで満たし、再びバスケットが浸るように入れ、ふたを閉める。
- ・ レンズケースのふたを数回回した後、ふたのマークを白に合わせて指定時間静置する。
- ・ 装用時はバスケットからコンタクトレンズを取り出す。2液ですすいだから装用してもよい。

② 白金ディスクを用いた過酸化水素消毒システムの手順

(解説)

- ・ レンズケースの白金ディスク付きのバスケットに左右のコンタクトレンズを1枚ずつ納めてバスケットのふたをする。
- ・ レンズケースの内側の線まで消毒液を満たす。
- ・ バスケットを液に浸すように入れ、ふたを閉める。
- ・ 発泡が始まったことを確認して、6時間以上静置する。
- ・ 装用時はバスケットからコンタクトレンズを取り出し、そのまま装用してもよい(市販のすすぎ液などですすいだから装用してもよい)。

③ 中和用錠剤を用いた過酸化水素消毒の手順

(解説)

- ・ レンズケースのバスケットにコンタクトレンズを1枚ずつ納めてバスケットのふたをする。
- ・ レンズケースの内側の線まで消毒液を満たす。
- ・ 錠剤を液内に投入する。
- ・ バスケットを液に浸すように入れ、ふたを閉める。
- ・ 発泡が始まったことを確認して4時間以上静置する。
- ・ 装用時はバスケットからレンズを取り出し、そのまま装用してもよい(市販のすすぎ液な

どですすいでから装用してもよい)。

4. ポビドンヨードを用いた消毒の手順

商品の添付文書をよく読みましたか？

(解説)

- ・ レンズケースのバスケットにコンタクトレンズを1枚ずつ納めてバスケットのふたをする。
- ・ レンズケースの内側の線まで溶解すすぎ液を入れ、消毒、中和錠を入れる。
- ・ バスケットを液に浸るように入れ、ふたを閉め、薬剤がとけるまで振り混ぜる。
- ・ オレンジ色(消毒中)が無色になれば消毒完了である。
- ・ そのまま4時間以上静置する。
- ・ 装用時はバスケット内の液か溶解すすぎ液でしっかりすすいで装用する。

【ポイント】過酸化水素タイプポビドンヨードタイプは基本的こすり洗いは不要だが、汚れが強い時はこすり洗い後、消毒をするとよりレンズを清潔に保つことができる。

コンタクトレンズ装用後、レンズケースの適切なケアを行っていますか？

(レンズケースのケア手順)

(解説)

- ・ レンズケース内の液を捨てる。
コンタクトレンズの消毒が完了した後の液は再使用できないので、毎回必ず新しい液を使用する。
- ・ レンズケースをよく洗う。
水道水またはMPSでレンズケースの内側、外側、フタをよく洗い流す。
- ・ レンズケースをよく乾燥させる。

【ポイント】湿ったままにしておくと雑菌が繁殖してしまう。

きちんとコンタクトレンズケアを行っても、保存しておくレンズケースが不衛生な状態だとコンタクトレンズに再び雑菌や微生物が付いたりすることがあるので、レンズケースにもケアが必要である。

□ レンズケースの交換を行っていますか？

(解説)

長期間、同じレンズケースを使用しているとレンズケースとフタのかみ合わせ部分などに汚れが残り、洗っても取れなくなる。この汚れが原因で起きるトラブルを防ぐため、レンズケースは3ヶ月に1度定期的に交換する。

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、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外した際は、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ので、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。

目薬の使用

- 眼科医が指示した目薬をさしましょう。
- 目が乾いたときは涙に近い成分(人工涙液)の目薬をさしましょう。

調子が悪い時の対応

- コンタクトレンズ装用直後
 - ・ 異物感があるとき
 - コンタクトレンズの表裏が入れまちがえていないかを確認しましょう。
 - コンタクトレンズに汚れがついていないかを確認しましょう。
 - コンタクトレンズの破損や傷がないかを確認しましょう。
 - 視力低下があるとき
 - コンタクトレンズの左右の入れまちがいがいいかを確認しましょう。
- コンタクトレンズ装用中
 - ・ 異物感・視力低下があるとき
 - コンタクトレンズや目が乾燥していないかを確認しましょう。
 - コンタクトレンズの汚れが付着していないかを確認しましょう。
 - コンタクトレンズが変形していないかを確認しましょう。
 - 鏡を見て、目に異常(白目の充血、黒目の濁りなど)がないかを確認しましょう。