

目の健康のためには正しいレンズケアが必要です。

～ 本当は大丈夫？ レンズケア診断！ ～

〈2週間や1か月以上タイプのソフトコンタクトレンズをお使いの方に〉

レンズを取り扱う前には必ず手洗いをしている。



レンズの片面につき20回以上のこすり洗いをしている。

レンズケースは3ヶ月以内に新しいものに交換している。



(2週間・1ヶ月など)

決められた使用期限内でレンズを交換している。



毎日レンズを消毒している。



毎日保存液を交換している。



毎日レンズケースを洗浄、乾燥させている。



3ヶ月に1度は定期検査を受けている。



8個……………このまま正しいレンズケアを続けましょう。

7～6個……………チェックがつかなかった項目を実践しましょう。

5個以下……………眼科で診察を受けて、正しいレンズケア指導を受けましょう。

近年、不適切なケアが原因の目のトラブルが急増しています。レンズケアがきちんとできていないと汚れや細菌がレンズに残り、不衛生な状態のレンズを装用することになるため、眼障害などのリスク(危険)が高まります。3ヶ月に1度は定期検査を受けることを心がけましょう。また、少しでも目に異常を感じたら、早めに眼科医に相談しましょう。

不適切なレンズの使い方・レンズケアが原因の眼障害例

点状表層角膜症

【蛍光染色写真】



自覚症状 ゴロゴロ感、乾燥感

角膜表面(上皮)に細かい点状の傷がつく。レンズに付着した汚れやレンズの乾燥などにより発症するケースが多い。重症の場合は角膜潰瘍などへ進行する場合もあるので、正しいレンズケアを心がけましょう。

巨大乳頭結膜炎



自覚症状 目のかゆみ、異物感、目やに、レンズが上にずれる

レンズの汚れや刺激による、アレルギー性結膜炎。上まぶたの裏側に「乳頭」といわれる直径1mm以上の大きさのぶつぶつができる。レンズのこすり洗いをしていない方やドライアイの方は特に要注意!

角膜潰瘍(かいよう)



自覚症状 激しい目の痛み、視力低下

角膜細胞の深くまで障害が及んだ状態。細菌などでおきる感染性角膜潰瘍は、放置しておくとう失明の可能性もあるので、すぐに眼科で検査を受けましょう。

監修:宇津見眼科医院 院長 医学博士 宇津見 義一

ここが大事! レンズケア

こすり洗い

毎日レンズのこすり洗いをしている人でも、片面につき20回以上の「正しいこすり洗い」をしている人はわずか6.3%! (2008年チンピジョン調べ) 正しい方法でこすり洗いを身につけ、汚れを落としましょう。

レンズケースのお手入れ

一見きれいなレンズケース。しかし、目に見えない雑菌が繁殖していることも。レンズケースは、それぞれの製品で指定された方法で毎回お手入れをしましょう。また、3ヶ月に1度は定期的に新しいものに交換しましょう。



教えてチバちゃん!ソフトコンタクトレンズケア製品のこと

Q1 ソフトコンタクトレンズのケア製品にはどんな種類があるの?

A1 ソフトコンタクトレンズを消毒する製品には、大きく分けると**2種類**あります。
①過酸化水素消毒タイプと、②ワンボトル(MPS:多目的用剤)タイプです。



Q2 この2つにはどんな違いがあるの?

A2 一番の違いは、消毒方法です。

①**過酸化水素消毒タイプ**はその名の通り「過酸化水素」が消毒成分です。転んでヒザをすりむいた時など、学校の保健室でつけてくれる、泡が出てしみる消毒薬です。消毒力が強いので液にレンズをつけておくだけで消毒できますが、そのまま目に入れると痛くて大変です。
(製品の使用方法をきちんと守ってください)



そこで、過酸化水素 (H_2O_2) を触媒で中和することで、水 (H_2O) と酸素 (O_2) に分解させます。「クリアケア」の場合、中和のための触媒が専用ケースにセットされているので、中和をし忘れる心配がありません。また、近年主流になりつつある酸素透過性の高いシリコーンが含まれた、新素材のソフトコンタクトレンズのケアにも最適です。

クリアケア専用ケース

中和用ディスク

②**ワンボトルタイプ**は、直接目にふれても刺激の少ない消毒成分を使用しています。だから、液につけておくだけで消毒ができるような強い消毒効果を持たず事ができません。正しいこすり洗いをすることで、レンズに付着した細菌や汚れを落とし、より効果的な消毒効果となります。1本で洗浄・消毒・すすぎ・保存ができる便利なケア製品ですが、必ず正しいこすり洗いをしましょう。



片面につき20回以上のこすり洗い



医薬部外品
販売名:エーオーセプトプラス

過酸化水素消毒タイプ エーオーセプト クリアケア

クリアケアの特長

- 1 消毒効果が高い過酸化水素の消毒力とミクロの泡の洗浄作用でレンズをクリアに。
- 2 中和後、消毒液は水 (H_2O) と酸素 (O_2) に分解。更に防腐剤も配合されていないので目にもやさしい。
- 3 酸素透過性の高いシリコーン配合の新素材ソフトコンタクトレンズのケアにも最適。



安全で清潔なレンズを装着するにはソフトウェアプラスなどの洗浄・保存液でこすり洗いをすることをおすすめします

詳しい製品情報は、<http://www.lenscare.jp>