

# 最初に

- PowerPointファイルをダウンロードしたい場合は、下記アドレスをクリックしてください。
- [http://www.toyamaganka.jp/img/index/contact\\_lenses.pptx](http://www.toyamaganka.jp/img/index/contact_lenses.pptx)

富山県眼科医会 HP委員会

# コンタクトレンズって 知ってる？

べんり まちが こわ  
～便利だけど間違うと怖い  
コンタクトレンズの話～  
はなし



# きょう はな 今日のお話し

- コンタクトレンズってなに？
- ただ正しくつか使わないと・・・
- どうえら選ぶ？
- コンタクトレンズをつか使うには
- ていきてき定期的がんかに眼科いに行こう！



# コンタクトレンズって なに？



# コンタクトレンズとは・・・

<sup>め</sup> <sup>なか</sup> <sup>ちよくせつ</sup> <sup>い</sup>  
目の中に直接入れるレンズです！

メガネと同じように、<sup>おな</sup>目（<sup>め</sup>視力）  
<sup>わる</sup>が悪くなったら、よく<sup>み</sup>見えるよう  
にするものです





# コンタクトレンズとは・・・



ひとみの色<sup>いろ</sup>を変<sup>か</sup>えたり、  
ひとみを大<sup>おお</sup>きく見<sup>み</sup>せたり  
する、おしゃれのための  
ものもあります



しゅるい  
どんな種類があるの？



# どんな種類しゅるいがあるの？

できている素材そざいで・・・

ソフトコンタクトレンズ  
やわらかい！

ハードコンタクトレンズ  
かたい！





# しゅるい どんな種類があるの？

こうかん

レンズ交換スケジュールによって・・・

にち

つか

1日しか使えないレンズ

てい

→お手入れはしなくていいけど、

はずしたら、もうつけられません！



つけられないよ！





# しゅるい どんな種類があるの？

たと  
例えば、

しゅうかん にちかん つか  
2週間（14日間）使えるレンズって、

つか  
いつまで使えるんだろう？



# こうかん 交換する日はいつだろう？

パッケージを  
あけた日

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
			31			

パッケージを開けてから  
2週間（14日目）の日？

コンタクトレンズを  
14日使用したこの日？

※ ○ は、コンタクトレンズをつけた日

あ

しゅうかん

こうかん

# パッケージを開けて2週間したら交換！

パッケージを  
あけた日

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

コンタクトレンズの  
しょうきかん  
使用期間はここまで！  
こうかん  
交換しよう！

ひ  
つけない日があったとしても、  
にちめ こうかん  
14日目で交換です。



※○は、コンタクトレンズをつけた日



べんり  
便利そう・・・  
つか  
使ってみたいな



# コンタクトレンズは

ただ つか 正しく使くと、とても便利べんり！

でも、

め なか ちよくせつ い  
目の中に直接入れるので

こうどかんりいりょうきき  
高度管理医療機器 といって、

ものすごく注意ちゅういして使つかわないといけないよ！



**STOP**

ただ つか  
**正しく使わないと・・・**

ちょっとぐらい  
さぼってもいいかなあ？



ただ つか  
正しく使わないと・・・



- まぶたのうらが<sup>あか</sup>赤くはれる
- 白<sup>しろめ</sup>目が<sup>あか</sup>赤くなる
- 目<sup>め</sup>がゴロゴロする



しゃしんていきょう:うつみよしかずせんせい  
写真提供:宇津見義一先生



ただ つか  
正しく使わないと・・・

■ <sup>め</sup>目が<sup>いた</sup>痛くなる

■ <sup>め</sup>目がかゆい

■ <sup>め</sup>目やに<sup>で</sup>が出る

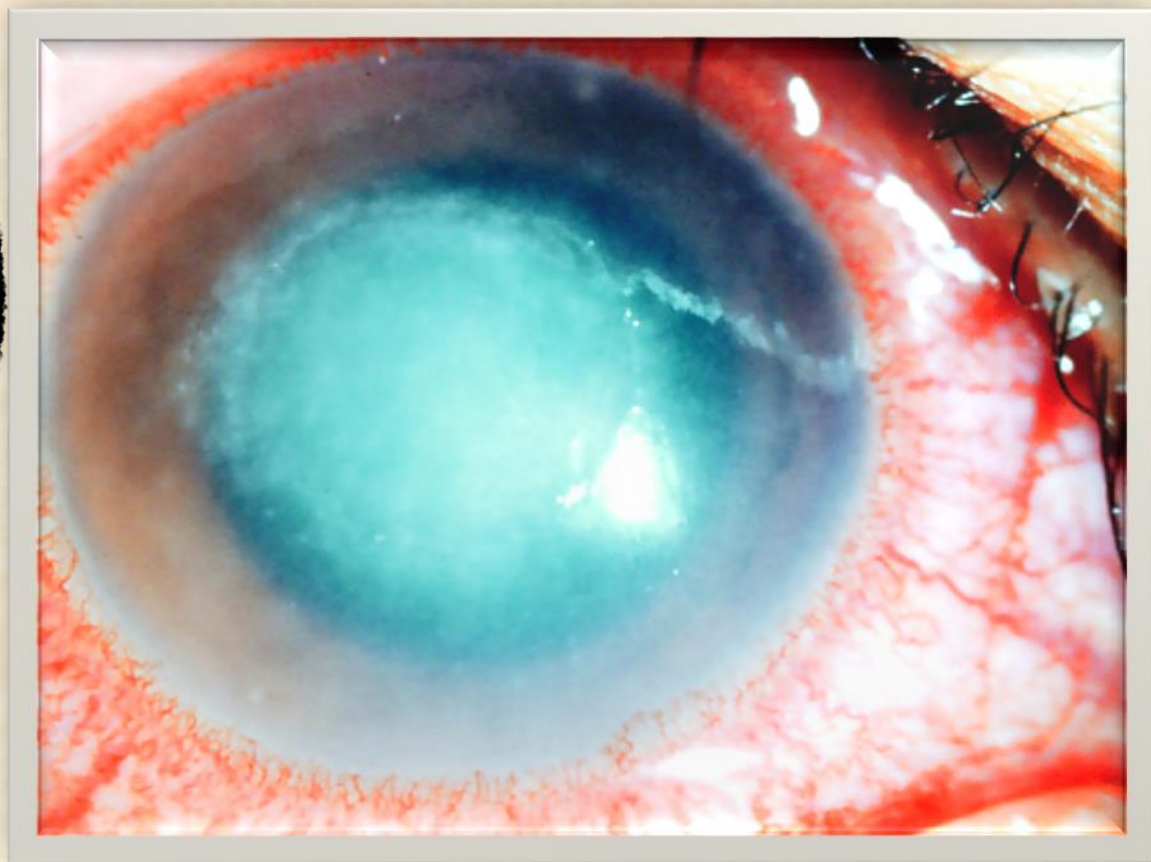
■ <sup>かがみ</sup>鏡<sup>み</sup>で見ると<sup>くろめ</sup>黒目に<sup>しろ</sup>白くにごったところ  
がある





くろめ  
**黒目**が

しろ  
**白**くなってる…



しゃんていぎょう:うつみよしかずせんせい  
写真提供：宇津見義一先生



こんな<sup>とき</sup>時は、

<sup>が</sup> <sup>ん</sup> <sup>か</sup> <sup>い</sup>  
眼科に行きましょう！

ほうっておくと、

<sup>め</sup> <sup>み</sup>  
目が見えなくなることも…

あぶない



えら  
どう選ぶ？



# どう選ぶ？<sup>えら</sup>

コンタクトレンズ

つか

使ってみたいなあ…



しゅるい

ちがう種類の

コンタクトレンズにしたいんだ

おしゃれもできるって

き

聞いた！



スポーツする時<sup>とき</sup>は

コンタクトレンズがいい！

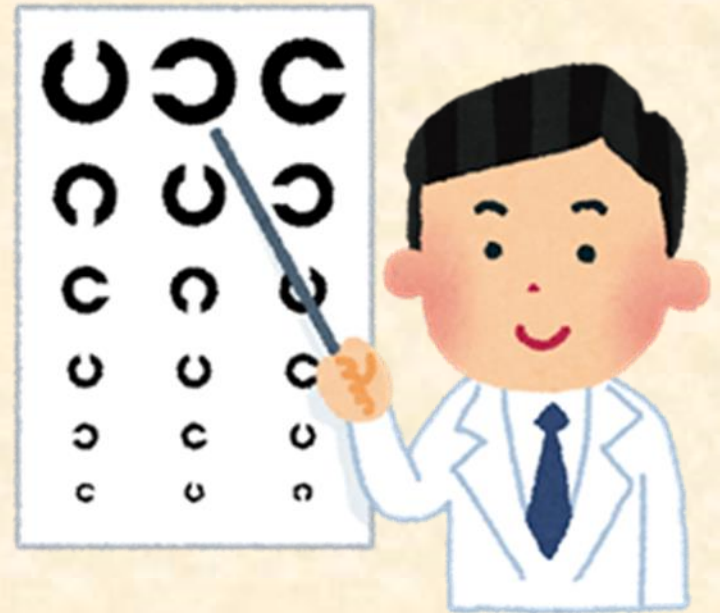


じぶん あ

# 自分に合うコンタクトレンズは？

どすう

度数はもちろん・・・





じぶん あ  
自分に合うコンタクトレンズは？

め おお め かたち  
目の大きさとか・・・目の形とか・・・

め  
わしの目は  
ぱっちり

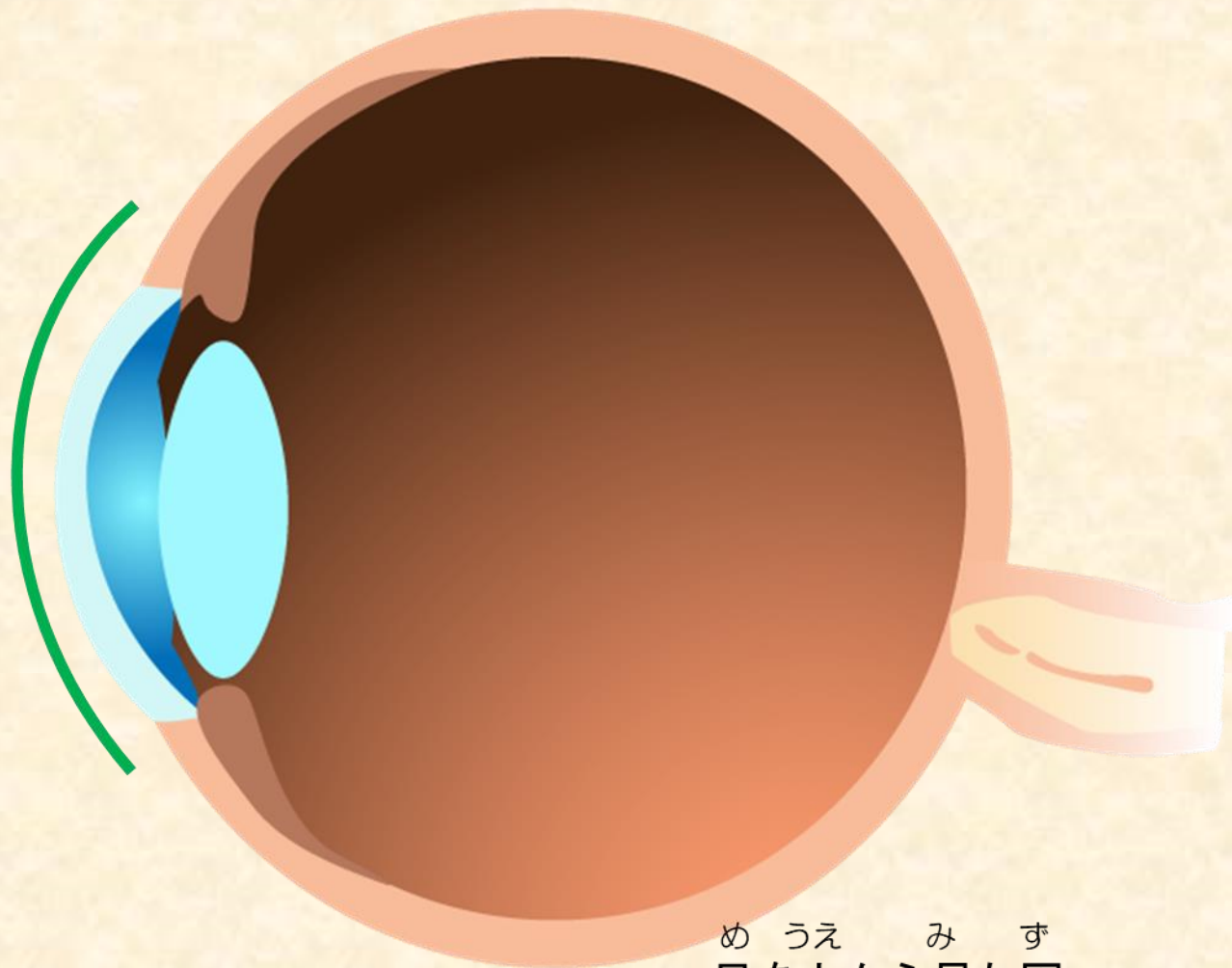


め  
わたしの目は  
ほそめ



じぶん あ  
自分に合うコンタクトレンズは？

こんなところの  
かたち  
カーブの形も  
ひと  
人によってちがう！



め うえ み す  
目を上から見た図

# じぶん あ 自分に合うコンタクトレンズは？

ひと  
人によって、

め あ  
目に合うコンタクトレンズはちがいます。

み  
見えていても、

め もんだい お  
目に問題を起こすこともあるんだよ。



じぶん  
自分にどんなコンタクトレンズが合うのか、  
つか  
どうやって使うのか、  
がんか い けんさ  
眼科に行って、まず検査してもらおう。

それから、

ただ つか かた おし  
正しい使い方もおしえてもらおう。





しりよく み  
視力（見えにくさ）だけじゃなくて、

め おお かたち ひとりひとり  
目の大きさや形も1人1人ちがう！



ほか ひと か  
他の人のコンタクトレンズを借りたり、

もらったりしたらダメ！！





# コンタクトレンズを

つか  
使うには

ただ つか  
正しく使わないと、  
め  
目によくありません！



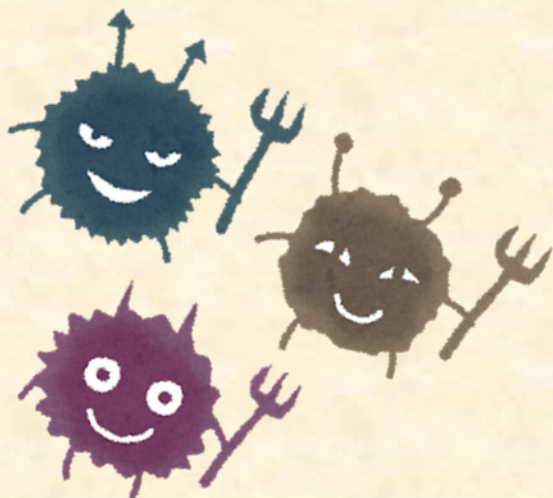
# コンタクトレンズを使うには<sup>つか</sup>

コンタクトレンズは直接目に入れるので、<sup>ちよくせつめ</sup> <sup>い</sup>

<sup>せいけつ</sup> 清潔にしないと目に<sup>め</sup>

<sup>きん</sup>  
ばい菌

<sup>はい</sup>  
が入ってしまうかも！



# コンタクトレンズをつける<sup>とき</sup>時

- ① <sup>さいしょ</sup>最初に<sup>せっ</sup>石けんで  
<sup>て</sup>手を<sup>あら</sup>きれいに洗おう



# コンタクトレンズをつける<sup>とき</sup>時

②コンタクトレンズを

すすいでから目にはめ<sup>め</sup>よう





# コンタクトレンズをつける時<sup>とき</sup>

③レンズケースを  
<sup>あら</sup>洗って、かわかす



※レンズケースは定期的<sup>ていきてき</sup>に交換<sup>こうかん</sup>しよう

# コンタクトレンズをはずす<sup>とき</sup>時



さいしょ せつ  
④最初に石けんで

て あら  
手をきれいに洗おう

# コンタクトレンズをははずす<sup>とき</sup>時



## ⑤レンズをははずす

ね <sup>とき</sup> かなら  
※寝る時は必ずはずそう！

にち <sup>つか</sup>  
※1日しか使えないレンズは  
はずしたら捨てよう！

き <sup>かん</sup> <sup>す</sup> <sup>す</sup>  
※期間が過ぎたレンズは捨てよう！

# コンタクトレンズをはずす時<sup>とき</sup>



⑥コンタクトレンズを  
こすり洗いする<sup>あら</sup>



とき

# コンタクトレンズをはずす時

あたら

ほそんえき

⑦新しい保存液につける



# コンタクトレンズを使うには

め いしや おとな き  
目のお医者さんや大人に聞いて、

つか かた まも  
しっかり使い方を守ってね！



て い き て き が ん か い

# 定期的に眼科に行こう！

ただ  
正しくコンタクトレンズを  
つか  
使っている、  
め ちょうし わる  
目の調子が悪くなることも  
あるんだ・・・



が ん か い  
眼科に行こう！

■ ちょうし わる  
調子が悪くなっていることに

き  
気づかないこともあるから、

ていきてき い  
定期的に行って、

め ちょうし  
目の調子を見てもらおう

■ なにか、め へん  
なにか、目が変わるなら、

おも とき かなら  
と思った時は、必ずみてもらおう





がんか い  
眼科に行こう！

め ちょうし わる とき  
目の調子が悪い時は、

コンタクトレンズをお休みして、

メガネをかけましょう



も  
コンタクトレンズを持っていても、

ようい  
メガネも用意してね



これまで説明したことを守って使えば、  
コンタクトレンズはとても便利なもので安心！

使ってみたいなと思った人も、  
もう使っている人も、  
十分に使い方に気をつけてね



やっきよく き も つか  
薬局に相談できること

コンタクトレンズを気持ちよく使うために

つか めぐすり  
使える目薬は？

ようひん えら  
ケア用品ってどれ選ぶの？



やっきょく ようだん  
薬局に相談できること

やくざいし そうだん  
薬剤師さんに相談できます

わからぬときは、聞いてください！





# コンタクトレンズを

つか                      た   た                      あ   ん   ぜ   ん  
使うなら正しく、安全に！

