

# コンタクトレンズって 知ってる？

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



1

## きょう はな 今日のお話し

- コンタクトレンズってなに？
- 正しく使わないと・・・
- どう選ぶ？
- コンタクトレンズを使うには
- 定期的に眼科に行こう！



2

# コンタクトレンズって なに？



3

## コンタクトレンズとは・・・

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

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



4

## コンタクトレンズとは・・・



ひとみの色を<sup>いろ</sup>変えたり、  
ひとみを<sup>おお</sup>大きく<sup>み</sup>見せたり  
する、おしゃれのための  
ものもあります



5

## どんな<sup>しゅるい</sup>種類があるの？



6

## 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！



## どんな種類しゅるいがあるの？

レンズ交換スケジュールこうかんによって・・・

1日いちしか使つかえないレンズ

→お手入れていはしなくていいけど、  
はずしたら、もうつけられません！



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・・・

しゅうかんつか かげつかんつか  
2週間使えるレンズ、1ヶ月間使えるレンズ

→ はずしたら、まいにち てい  
毎日きちんとお手入れ！

きかんす す  
期間が過ぎたら捨ててね。



9

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？



# 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

11

# 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使用期間はここまで！交換しよう！

つけない日があったとしても、14日目で交換です。

※ は、コンタクトレンズをつけた日

12



## コンタクトレンズは

ただ つか 正しく使つかうと、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

**高度管理医療機器** こうどかんりいりょうきき 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

14

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？



15

ただ つか  
正しく使わないと・・・



nまぶたのうらが赤くはれる

しろめ あか  
n白目が赤くなる

め  
n目がゴロゴロする



まぶたのうらも  
こんなことに!?

しゃんていきょう:うつみよしかずせんせい  
写真提供:宇津見義一先生

16



ただ つか  
正しく使わないと・・・

め いた  
n目が痛くなる

め  
n目がかゆい

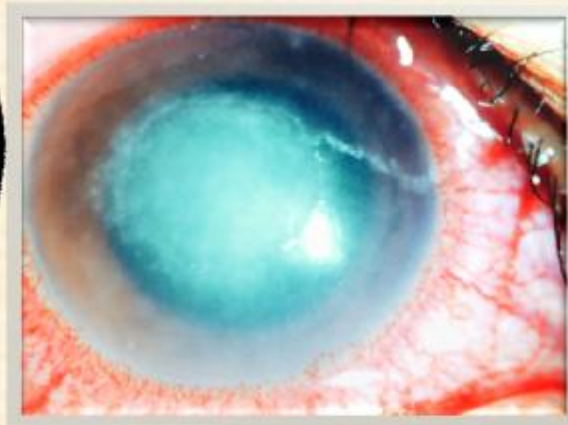
め で  
n目やにが出る

かがみ み くろめ しろ  
n鏡で見ると黒目に白くにごったところ  
がある



17

くろめ  
黒目が  
しろ  
白くなってる...



しゃんていきょう:うつみよしかずせんせい  
写真提供:宇津見義一先生

18

こんな時は、

眼科に行きましょう！

ほうっておくと、

目が見えなくなることも…

あぶない



19

えら  
どう選ぶ？



20

## どう選ぶ？

コンタクトレンズ  
つか  
使ってみたいなあ…



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  
聞いた！



スポーツする時は  
コンタクトレンズがいい！



21

## 自分に合うコンタクトレンズは？

どすう  
度数はもちろん・・・



22

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



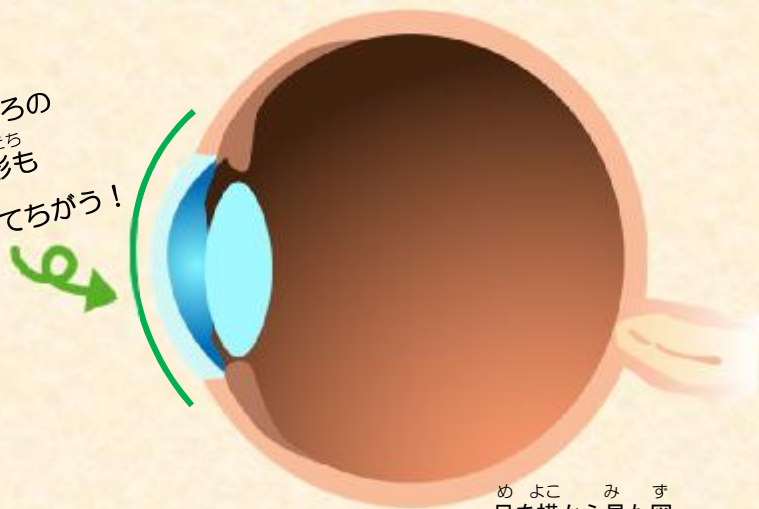
め  
わたしの目は  
ほそめ



23

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  
カーブの形も  
ひと  
人によってちがう！



めよこみす  
目を横から見た図

24

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 あ  
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  
正しい使い方も教えてもらおう。



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  
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！！



27

**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！



28

# 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、  
清潔にしないと目に



ばい菌<sup>きん</sup>

が入ってしまうかも！<sup>はい</sup>



29

# コンタクトレンズをつける時<sup>とき</sup>

①最初に石けんで<sup>さいしょ せっ</sup>

手をきれいに洗おう<sup>て あら</sup>



30

## コンタクトレンズをつける時<sup>とき</sup>

- ②コンタクトレンズを  
すすいでから目にはめよう<sup>め</sup>



31

## 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  
洗<sup>あら</sup>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

32



## コンタクトレンズをはずす時<sup>とき</sup>



④<sup>さいしょ</sup>最初に<sup>せつ</sup>石けんで  
<sup>て</sup>手をきれいに<sup>あら</sup>洗おう

33

## コンタクトレンズをはずす時<sup>とき</sup>



⑤レンズをはずす

※<sup>ね</sup>寝る時<sup>とき</sup>は必ず<sup>かなら</sup>はずそう！

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

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

34

とき  
コンタクトレンズをはずす時



⑥コンタクトレンズを  
あら  
こすり洗いする

35

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

36

## コンタクトレンズを使うには

目のお医者さんや大人に聞いて、  
しっかり使い方を守ってね！



37

## 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  
使っているにも、  
め ちょうし わる  
目の調子が悪くなることも  
あるんだ・・・



38

## 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、めが<sup>へん</sup>だな、

おも とき かなら  
と思った時は、必ずみてもらおう



39

## 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



コンタクトレンズを持<sup>も</sup>っていても、

メガネもようい  
用意してね

40

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



41

## 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

使える目薬は？

ケア用品ってどれ選ぶの？



42

やっきょく そうだん  
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

わからないときは、聞いてください！



43

コンタクトレンズを  
つか ただ あんぜん  
使うなら正しく、安全に！



44