



## Acquire knowledge 知識を得る

トラブルを未然に防ぐために、学び得た知識のアップデート（更新）を行い、常に安全で正確な施術を継続することは、顧客に満足いただくためにとっても重要なことです。松風テキスト冊子内記載資料”眼病-コンタクトレンズとの関係”を振り返ると、トラブルを未然に防ぐための具体的な手段が記されています。「ご来店前の電話対応でコンタクトレンズ装着の有無を確認しましょう。コンタクトレンズを装着している顧客には施術前に外していただくこと（理由例：コンタクトレンズを装着した状態では、施術中に顧客の目が開きやすくなります。薄目が開いている状態＝粘膜が露出していると、グルー硬化時に微量発生する揮発物質によって、刺激を感じる原因となります。）また、安全のため施術後約2時間（マザーグルー使用の場合）はコンタクトレンズを装着できないことをお伝えし、レンズケース、眼鏡をサロンまでお持ちいただきましょう。また、施術時は常に清潔な場所でコンタクトレンズを保管してください。」上記内容を掘り下げ、どうすれば常に清潔な場所でコンタクトレンズを保管できるのだろうか。本資料では、そのために必要な知識をお伝えいたします。

### はじめに



コンタクトレンズ（以下CL）は、レンズを通して見える範囲が裸眼とほぼ同じであり、視野が広く確保できたり、運動時の邪魔にならないなどのメリットがある、とても便利な視力矯正器具です。一方で、CLは高度管理医療機器に指定されており、不具合が生じた場合、人体へのリスクが比較的高いものとして分類されています。どのような使い方をしたら正しく使えるのか。基本的なCLの知識・ケアの必要性・使用時の注意点を記載いたします。

### 1. CLを正しく使うためには



- ・必ず眼科医の処方に従って購入してください。
  - ・眼科医の処方と指示にもとづき、正しく使用してください。
  - ・使用前には添付文書を必ず読んで使用しましょう。
  - ・特に「使用期限」と「装用時間」を守ってください。
- ※決められた「使用期限」と「装用時間」を超えてレンズを使用した場合、眼障害が発生する危険性があります。
- ※1日使い捨てレンズは、はずしたら必ず捨ててください。
- 
- ・レンズの装用前、装用後は自分の目を確認しましょう。
- ※また装用前にレンズにキズなどの異常がないか確かめてから装用するようにしましょう。
- 
- ・定期検査は必ず受診してください。（3ヶ月に1回、または眼科医の指示のもと）
- ※自覚症状がなくても、眼障害を起こしている場合があります。
- ※異常を感じたら放置せず、すぐに眼科を受診しましょう。

【具体的には以下のようなことを行わないようにしてください。】

- つけたまま寝る    CLの貸し借りをする    CLのケアをしない    レンズを2枚重ねにする    洗浄液のつぎたし

## 2. ケアの必要性



1日使い捨てタイプ以外のCLは、目からレンズを外すたびにケアが必要になります。ケアを怠ることはCLの不具合発生の原因になりますので注意してください。

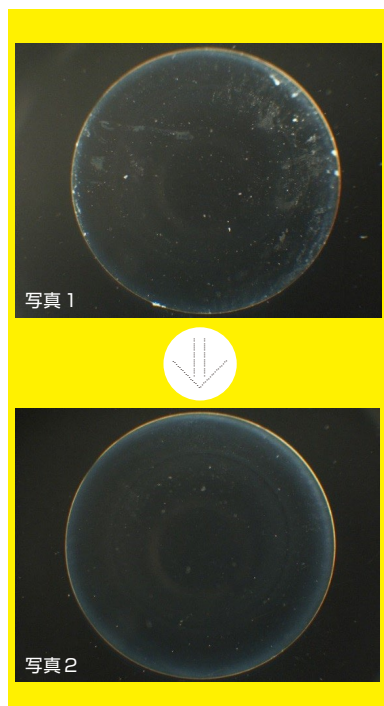


写真1は、1日装着していたソフトコンタクトレンズの写真になります。白く映っているのが汚れになります。この状態で翌日も使用してしまうと、汚れによる視力不良や、目にキズがついてしまう可能性があります。その為、目からCLを外したらケアを行う必要があります。

写真2は、洗浄後のCLです。正しい手順でケアすることで、このようにレンズの汚れを落とすことができます。本資料では、ソフトコンタクトレンズはMPS（※1）を使用した場合のケア方法を、ハードコンタクトレンズは酵素入り洗浄保存液タイプ（※2）の洗浄液を使用した場合のケア方法について記載していきます。

（※1）MPSとは、マルチパーパスソリューションの略で、一種の液でソフトコンタクトレンズの洗浄・すすぎ・消毒・保存の全てが行えるケア用品のことです。

（※2）酵素入り洗浄保存液タイプとは、ハードコンタクトレンズの洗浄と保存を1本で行えるケア用品です。液体酵素液が配合されており、レンズ保存中にタンパク質を分解除去することができます。

### 2-1. ソフトコンタクトレンズのケア方法



コンタクトレンズケアには、洗浄・すすぎ・消毒・保存の4つの作業が必要です。コンタクトレンズを取り扱う前には、必ず石鹸で手を洗い流水でよくすすぐようにしてください。使用後のレンズケースは洗浄し、乾燥させておきましょう。保存液は毎回交換してください。必ず使用するケア用品の使用説明書をお読みください。\*MPSを使用する場合（使用方法は「asumi ソフトコンタクトのケア」より引用）



#### 1. 洗浄

レンズを目からはずし手のひらにのせ、MPSを数滴つけます。  
レンズの両面をそれぞれ20～30回、指でていねいにこすりながら洗います。



#### 2. すすぎ

レンズにMPSをかけながら、指でこするようにしてよくすすぎます。



#### 3. 消毒・保存

MPSを満たしたレンズケースにレンズを完全に浸し、ケースのフタをしっかりとしめます。そのまま4時間以上放置して消毒します。



#### 4. 装用前のすすぎ

消毒が終わったら、レンズの両面をMPSでよくすすいでから装用します。



#### 5. ケースの洗浄・乾燥

レンズ装用後はケースに残った液をすてます。水道水でよく洗った後、自然乾燥させてください。レンズケースは定期的に新しいものと交換してください。（1ヶ月を目安に）

## 2-2. ハードコンタクトレンズのケア方法



ケアには洗浄・保存・すすぎ・タンパク除去が必要となり、ソフトコンタクトレンズのケアに必要な消毒は不要です。また、すすぎについては水道水の使用が可能となります。レンズを取り扱う前には、必ず石鹸で手を洗い流水でよくすすぐようにしてください。使用後のレンズケースは洗浄し、乾燥させておきましょう。保存液は毎回交換してください。必ず使用するケア用品の使用説明書をお読みください。※酵素入り洗浄保存液タイプ（以下、本液）を使用する場合（使用方法は「asumi ハードコンタクトのケア」より引用）



### 1.保存

レンズを目からはずし、ホルダーに入れます。本液を満したレンズケースに浸し、ケースのフタをしっかりとめます。そのまま4時間以上保存します。



### 2.すすぎ

レンズをホルダーごと水道水（流水）でよくすすぎます。



### 3.洗浄

レンズをホルダーから取り出し、本液を数滴つけます。爪がレンズにふれないように3本の指でこすりながら洗います。



### 4.装用前のすすぎ・装用

レンズをホルダーに入れ、水道水（流水）でよくすすぎます。ホルダーからレンズを取り出し、装用します。



### 5.ケースの洗浄・乾燥

レンズ装用後はケースに残った本液を捨てます。水道水でよく洗った後、自然乾燥させてください。レンズケースは定期的に新しいものと交換してください。（3ヶ月を目安に）

## 3. 眼障害具体例



CLのケアを怠ってしまったり、正しく使用しないと目が充血（写真3）したり、目に傷（写真4）がついてしまいます。また、眼障害につながる可能性があります。

### ■眼障害例：巨大乳頭結膜炎（写真5）

レンズに付着した汚れによってアレルギー性結膜炎になることがあります。上瞼（上まぶた）の裏側にある結膜が炎症を起こし、凹凸した状態になります。（巨大乳頭）ひどいとかゆみがあり、目やにが出てCLが汚れやすくなったり、ズレやすくなります。巨大乳頭結膜炎を予防するためには、レンズのケアをしっかり行い、常に清潔に保つことが重要です。

### 【復習：アレルギー性結膜炎】

人には感染せず、アレルギー反応によって起こる結膜炎です。症状は、目のかゆみが一番の特徴で、他にも充血、目ヤニ、涙目、まぶたの腫れなどを生じます。

アレルギー性結膜炎には、花粉症のように一定の季節限定で発症するものと、ダニやハウスダストなどが原因で季節に関係なく発症する通年性ものがあります。また、結膜だけでなく角膜にも炎症や潰瘍がおこる春季カタルやアトピー性角結膜炎など、難治療の病気も含まれています。

### Take care of your eyes. CLを安全に使うために、以下のことに気を付けてください。



- ① 手をキレイに洗いましょう。
- ② 自分の目やレンズの状態を確認し、異常がないか確かめましょう。
- ③ CLを正しく使いましょう。
- ④ ケアを正しく行いましょう。
- ⑤ レンズケースを定期的に交換しましょう。
- ⑥ ケア用品は開封後、なるべく早く使用しましょう。
- ⑦ 定期検査は必ず受けましょう。
- ④～⑥ は一日使い捨てタイプを使用の場合、不要です。

※自覚症状は大事なシグナルです。「いつものこと」と放っておかず、しっかりと確認してください。コンタクトレンズを使用していて、目がゴロゴロする、充血する、痛い、などの症状が出た場合は、ドライアイの可能性あります。できればコンタクトレンズの装着は止めた方が良いでしょう。それでも使用したい方は、十分な注意とケアが必要です。眼科医に相談して下さい。

- CLをはめていると、いつも違和感（目がゴロゴロする等）がある。
- 目が充血したり、乾燥して調子が悪い。
- CLをはずした後に、瞬きをしたり、目薬をさすと沁みる・痛い。
- 朝起きるといつも目やにがでている。
- カラーコンタクトレンズを装用して、鏡を見ると黒目からズレている。