QUIZ

ちゃんと分かってるかな？

中学生・高校生のための
コンタクトレンズガイド

Q1
コンタクトレンズがズレると、目の裏に入っちゃう？

Q2
コンタクトレンズがあれば、もうメガネはいらない？

Q3
目にも酸素が必要ってホント？

Q4
肌にダメージを与える紫外線。目は平気？

Q5
体育のとき、コンタクトレンズはつけたままで大丈夫？

Q6
決められた期間を過ぎても、レンズがキレイならまだ使える？

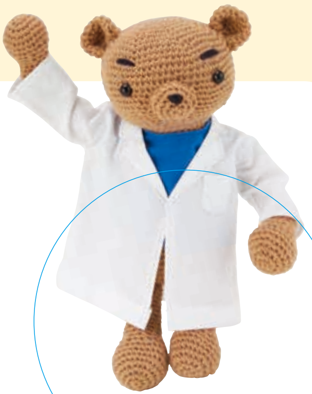
勉強に部活にがんばるみんな、目の健康のこと、ちゃんと考えてる？コンタクトレンズに興味がある人も、すでに使っている人も、大切な目のこと、コンタクトレンズのこと、正しく知ろう。

まずはクイズです。
目や視力、コンタクトレンズのこと
どれくらい知ってる？

◀◀◀ スタート

大切な目のために

ルールを守って正しいケアを



6つのルールを守ろう

1. 眼科の先生の検査・処方を受けましょう。
2. 正しい装用方法を守りましょう。
   - 決められた期間内に交換しましょう。
   - 1日の装用時間を守りましょう。
3. 定期的に目の検査を受けましょう。
4. 適切なレンズケアを行いましょう※。
   ※ケアが必要なレンズの場合
5. メガネを使用しましょう。
   - 帰宅したらメガネにしましょう。
6. 目に異常があったらレンズをはずしましょう。

必ず眼科の先生の検査・処方をうけてから、目に合ったレンズを使ってね～

カラーコンタクトレンズの注意点

コンタクトレンズは厳しい管理のもとでつくられています。度なしのカラーコンタクトレンズも眼科の先生の検査・処方を受けてから買おう。

レンズケアについて

1day
1日使い捨てタイプ

1日使い捨てタイプはレンズケアが不要です。ただし、レンズにふれる前は、必ずせっけんで手洗いをしよう。

つける

手をせっけんでよく洗ってから、目につける。

※一度目からはずしたら再使用はできません。

2week
2週間交換タイプ

2週間交換タイプは毎日のケアが大事。きちんとケアしないと、レンズが汚れて目のトラブルの原因に。正しいケア方法を習慣づけよう。

マルチパーパスソリューションの消毒液を使う場合
＊マルチパーパスソリューション（MPS）：1剤で洗浄・すすぎ・消毒・保存ができるケア用品

はずす

レンズにふれる前に、必ずせっけんで手を洗おう。

洗 浄

レンズを手のひらにのせ、消毒液をそそいで指の腹でゆっくりこすり洗い。裏側も忘れずに。

すすぎ

すすぎは必ず消毒液で。水道水は絶対NG!

消毒・保存

消毒液をみたしたレンズケースにレンズを入れ、一定時間おく。
※ケア用品によって時間が異なります。

つける

手をせっけんでよく洗ってから、目につける。

手の汚れは水だけでは落ちないよ!

レンズケア用品（化学消毒剤）について

ケア用品にはマルチパーパスソリューション*といわれるタイプ、中和して使うタイプなどがあります。レンズや目の状態によって使えないものもあるので、必ず眼科の先生に指示されたものをケア用品の説明書に従って使ってね。開封後1～2ヵ月で消毒効果が減るので注意!!

レンズケースもケアしよう

レンズケースに細菌やカビが増えないように、消毒液は毎回必ず捨てて、レンズケースをマルチパーパスソリューション*でよく洗い、フタを開けたまま自然乾燥させよう。また定期的に、新品のケースと交換しよう。

きれいに見えても汚れている!

コンタクトレンズには、涙などに含まれるタンパク質、空気中のほこりや花粉など、さまざまな汚れが付着します。しっかりケアをして、レンズを清潔に保とう。

知ってる？目のこと、コンタクトレンズのこと

Q1
コンタクトレンズが
ズレると、目の裏に
入っちゃう？

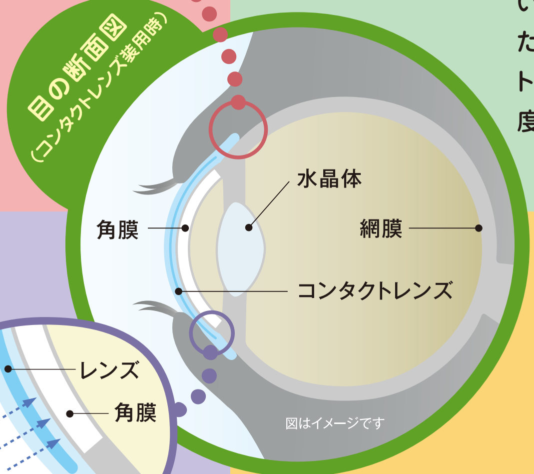
NO ×

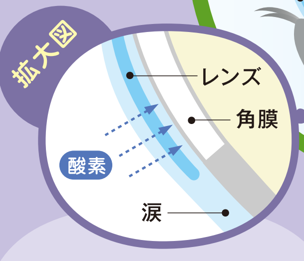
まぶたの奥は袋のようになっているから、コンタクトレンズがズレても目の裏に入りこむことはないよ。安心して！
でもレンズがたびたびズレるようであれば、眼科の先生に相談してね。

Q2
コンタクトレンズが
あれば、もうメガネは
いらない？

NO ×

メガネはずっと必要なアイテム。目にいつもと違う感じがしたり、目が疲れたときは、メガネにチェンジ。無理はトラブルのもと。眼科で検査を受けて度数のあったメガネを用意しよう。





ソフトコンタクトレンズをつけているときは、レンズを通って酸素がとどくから、そのレンズが充分な酸素を通すかどうかが、大切なポイントだよ。

Q3
目にも
酸素が必要って
ホント？

YES ○

目の角膜（黒目部分）には血管がないので、涙を通して空気中から酸素を直接取り入れているよ。目に届く酸素が不足すると、充血（白目が赤くなる）などのトラブルの原因に！

Q4
肌にダメージを
与える紫外線。
目は平気？

NO ×

実は目も、紫外線の影響をうけるっていわれているよ。将来目の病気につながることも。視力が悪い場合は紫外線カットコンタクトレンズで、目にも紫外線対策を。日差しの強い日は、帽子をかぶってね。

Q5
体育のとき、
コンタクトレンズは
つけたままで
大丈夫？

YES ○

ソフトコンタクトレンズなら、ズレたり目から落ちたりしにくいから、思いっきり体を動かせるよ。コンタクトレンズなら何もつけてないときと視野は変わらないからウレシイね。

Q6
決められた期間を
過ぎても、
レンズがキレイなら
まだ使える？

NO ×

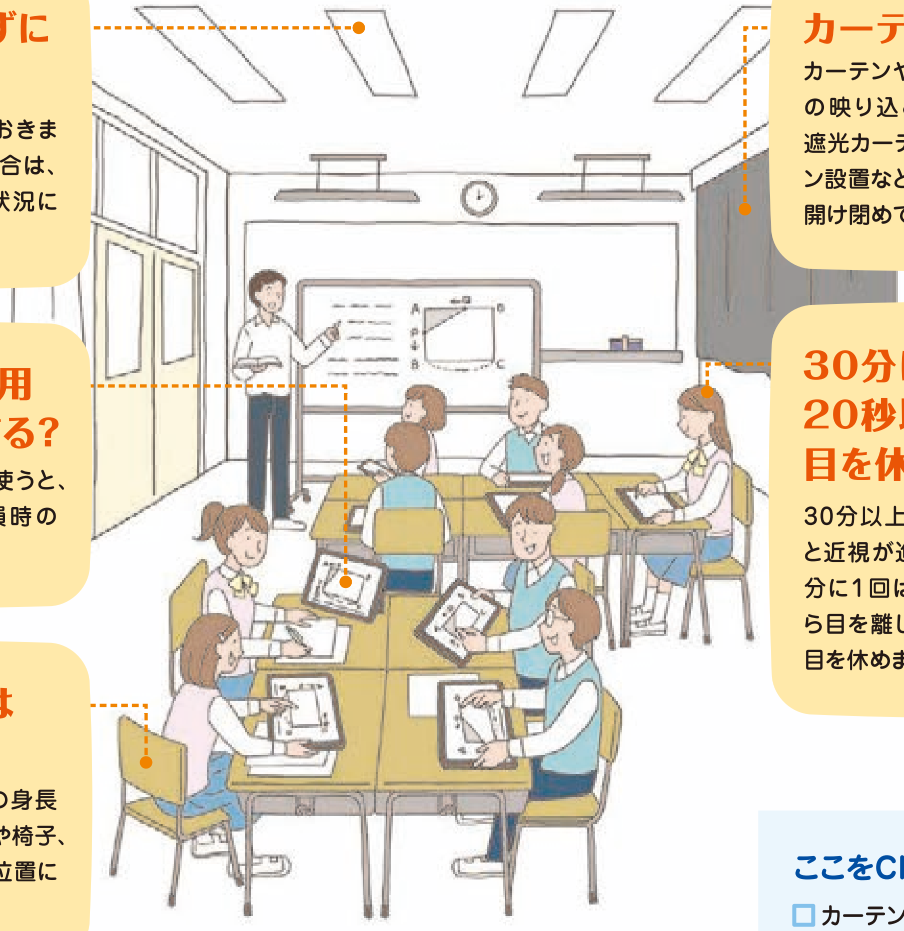
コンタクトレンズには使用できる期間が決まっています（装用期間）。パッケージを開封してから、1日使い捨てタイプなら1日、2週間交換タイプなら最長で2週間たったら、たとえレンズがキレイに見えても、必ず捨てて、新しいレンズと交換してね。

パソコン、スマホ

目の健康のために、デジタ

近年、スマートフォン（スマホ）の普及や学校の授業へのICTの導入などにより、中高生がタ
長時間にわたって近い距離で画面を見る機会が増えると、近視になる可能性が高まります。デジタル
学校にいるとき、自宅にいるとき……。正

学校では



照明も面倒がらずに調整しよう!

照明は基本的に点けておきましょう。電子黒板を使う場合は、光の反射を抑えるよう、状況に応じて調整しましょう。

画面に反射防止用フィルタを使ってる?

反射防止フィルタなどを使うと、画面の反射の軽減、破損時の安全性が向上します。

机・椅子の高さは合ってる?

机と椅子の高さは、自分の身長などに合わせて調節を。机や椅子、電子黒板などを見やすい位置に移動してもよいです。

カーテンを使おう!

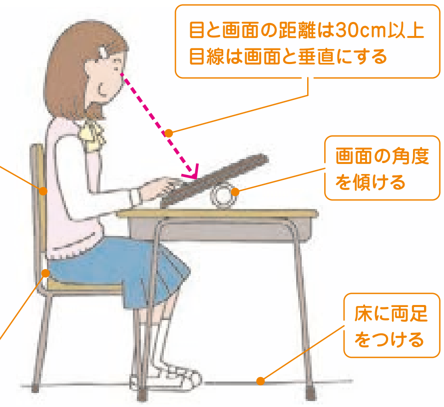
カーテンや、照明環境で画面への映り込みを防止しましょう。遮光カーテンや廊下側のカーテン設置などで対応し、カーテンの開け閉めで、明るさを調整します。

30分に1回20秒以上、目を休ませて

30分以上本や画面を見続けると近視が進行しやすいので、30分に1回は、20秒以上、画面から目を離し遠方を見るなどして目を休めましょう。

目の健康は正しい姿勢から!

深く座って椅子の背に背中をつけ、膝が直角になるのが椅子のベストな高さです。机は、手を置いたときに肘が直角になる高さに調整しましょう。目と画面の距離は30cm以上離し、目線が画面と垂直になるように意識して。



正しい姿勢が大切だよ!

ここをCHECK!

- ☐ カーテンを上手に使って、光の映り込みを防げていますか?
- ☐ 室内照明は点けていますか?
- ☐ 自分の席は、電子黒板が見やすい位置になっていますか?
- ☐ デジタルデバイスを使うとき、正しい姿勢を意識できていますか?
- ☐ 反射防止フィルタで映り込みを防げていますか?
- ☐ 目と画面の距離は30cm以上離れていますか?
- ☐ 30分に1回、20秒以上、目を休めていますか?

、タブレット……

ルデバイスをうまく使おう!

ブレットやパソコンなどを含めたデジタルデバイスを使用する機会や時間が増えています。
デバイスは日常生活に欠かせない便利なものですが、みなさんは正しい使い方を知っていますか?
しい使い方で、近視から目を守りましょう!

自宅では

反射防止フィルタをうまく使おう!

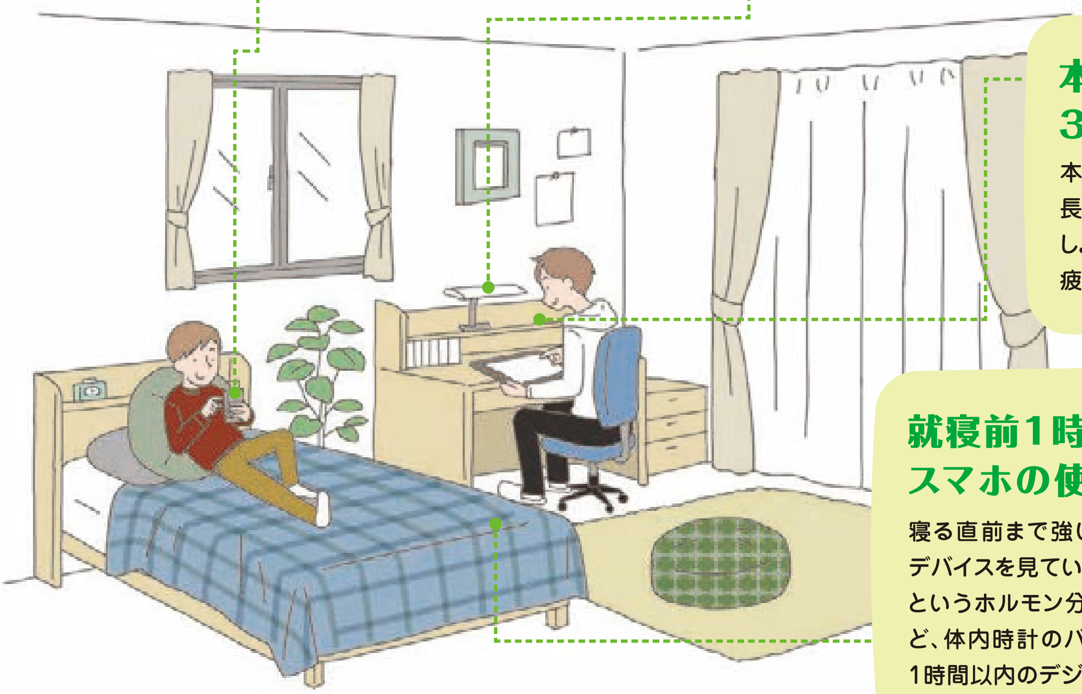
スマホなどをソファやベッドで寝転んで使うと、部屋の照明がモニターに映り込んで目に負担をかけてしまうことも。反射防止フィルタをつけて、しっかりと対策を。

部屋の照明(昼間/夜)をチェック!

部屋の照明は明るくしすぎないことも重要。明るすぎると目に悪影響を及ぼすことも。昼間と夜で部屋の明るさが変わる場合は、画面の明るさを調整してみて。

使う時間の長さを意識しよう!

放課後や休日はデジタルデバイスを長く使いがち。30分に1回は画面から目を離して遠くを見るなど、20秒以上目を休めましょう。



本や画面との距離は30cm以上をキープ!

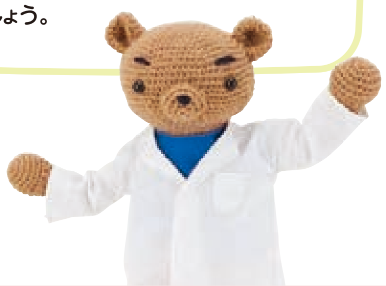
本や画面と目の距離を30cm以上離し、長時間近距離で見続けないようにしましょう。20cmなど近距離で見ると目が疲れ、近視が進行しやすくなります。

就寝前1時間はスマホの使用を控えよう!

寝る直前まで強い光を発するスマホなどのデジタルデバイスを見ていると、入眠作用がある「メラトニン」というホルモン分泌が抑制され、寝つきが悪くなるなど、体内時計のバランスに悪影響があります。就寝前1時間以内のデジタルデバイスの使用は控えましょう。

外で体を動かすことも目の健康につながるよ!

デジタルデバイスの長時間の使用は、目の疲労や頭痛、肩こりなどの原因に。時間があるときには外に出て遠くを見たり、身体を動かしたりすることを心がけましょう。



目の不調、見逃していませんか?

視力の低下は少しずつ進むもので、自分ではなかなか気づきにくいことも。
以下のチェック項目を確認して、少しでも症状があると思ったら、眼科を受診しましょう。

- □ 最近、黒板が見えにくくなった気がする
- □ 本を読むときに、思わず顔を近づけてしまう
- □ デジタルデバイスと自分との距離が近くなった
- □ テレビを見るときに目を細めてしまう
- □ 近くを見ると目が疲れる
- □ 目のピントが合いにくい
- □ 夕方になると物が見えにくい

※コンタクトレンズは適切な装用時間を守りましょう。12時間以内が推奨。
学校から帰ったらメガネにしましょう

保護者の方へ

お子さまの健康な毎日のために

適切な視力補正について考えてみませんか？

お子さまの目の悩みを見逃さないで!

成長期のお子さまに、適切な視力補正を

成長期のお子さまは、近視が進みやすい傾向があり、視力低下も起こりやすくなる時期です。実に中高生の2人に1人が、「裸眼視力1.0未満」という統計が出ています＊。視力が低下すると、黒板の字が見えにくい、ボールが見えにくいなど、学業やスポーツに支障をきたす場合も。
お子さまの視力低下を見逃さず、適切な視力補正を行うために、保護者の方の注意が必要な時期といえます。また、視力低下は近視だけが原因とは限らず、目の病気の可能性もあるため、視力の低下に気づいたら、なるべく早く眼科に相談してください。

Q 補正すると、視力が悪くなる？

コンタクトレンズやメガネだけが原因で近視が進むことはありません。しかし実際の度数よりも強い度数のものを使うと、近視が進みやすくなることもあるといわれています。定期的に眼科で検査を受け、目に合ったメガネやコンタクトレンズを使いましょう。

＊文部科学省 平成19年度 学校保健統計調査より。
両眼のうち低い方の視力。小数点以下第2位を四捨五入。

清潔さ、つけ心地、使いやすさに配慮

「見る」を快適にサポートする、ソフトコンタクトレンズ

コンタクトレンズには、水をほとんど含まないかたい素材でできたハードコンタクトレンズと、水分を含んだやわらかい素材でできたソフトコンタクトレンズがあります。中でも、1日や2週間など、一定期間で交換するソフトコンタクトレンズは、目の健康に大切な「清潔さ」と「快適さ」を追求して生まれたレンズです。

ソフトコンタクトレンズの主な種類

1日使い捨てタイプ
目からはずしたら、再び使わず捨てて毎日新しいレンズに交換するタイプ。レンズケアは不要です。

定期交換タイプ
1～3カ月のサイクルで定期的に交換するタイプ。毎日装用してはずすたびにレンズケアをして再使用します。一般的には定期的なタンパク除去も必要です。

2週間交換タイプ
最長2週間で交換するタイプ。毎日装用してはずすたびにレンズケア（洗浄・消毒など）をして再使用します。

従来型タイプ
約1年使用するタイプですが、長く使用するので、汚れが蓄積しやすいといわれています。

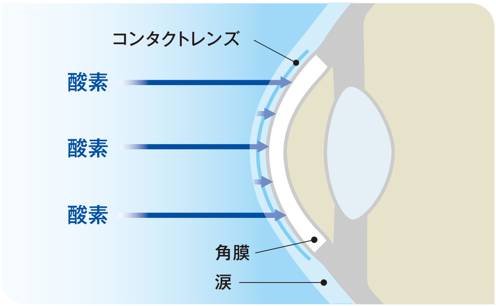
Q どんなメリットがあるの？

- 早く捨てるタイプほど汚れが蓄積する前に新品と交換するから、レンズは清潔。
- レンズがやわらかいから、目になじみやすい。
- ズレにくく、視野が広く保てるので、スポーツにも集中できる。
- 万一なくした場合も、スペアがあるから安心（従来型を除く）。
- 1日使い捨てタイプはケア不要。

Q コンタクトレンズをつけていても目に酸素は届く？

私たちが呼吸によって体に酸素を取りこむのと同じように、目にも酸素が不可欠です。

図はイメージです



コンタクトレンズは程度の差はありますが、酸素を通すようにつくられているので、目に必要な酸素は届いています。お子さまの長期的な目の健康を考えた場合、装用するレンズがどれだけ多くの酸素を通すかも大切なポイントです。

お子さまの目の健康を守るために　ソフトコンタクトレンズの6つのルール

コンタクトレンズは、心臓ペースメーカーや人工関節などと同じ「高度管理医療機器」に指定されています。
ルールを守って正しく使うようご指導ください。

1 眼科医の検査･処方を受けましょう

眼科医が、コンタクトレンズの装用に向いているか、どんなレンズが適しているかを判断します。目の状態は人それぞれです。一人ひとりの目に合ったレンズを処方してもらいましょう。

※医師の処方なしでインターネットなどで購入しないよう、ご指導ください。

2 定期検査を受けましょう

目のトラブルの中には、ほとんど自覚症状がないものも多くあります。目に異常を感じなくても、定期的に眼科医に目の健康状態をチェックしてもらいましょう。検査の頻度については、眼科医の指示に従ってください。

※充血や痛み、違和感など、目に異常を感じたら、すぐにコンタクトレンズをはずし、眼科に行くようご指導ください。

3 決められた装用方法を守りましょう

お子さまが正しく使えているか、チェックしてあげてください。

装用時間と装用期間を守りましょう

装用時間とは「1日に何時間レンズをつけるか」、装用期間とは「1枚のレンズを何日間使うか」を意味します。必ず眼科医に指示されたとおりに使いましょう。

レンズの貸し借りは絶対にしない

他人のレンズを使って目にトラブルを起こす例が少なくありません。お友だちにレンズを借りたり貸したりすることのないよう、ご指導ください。

寝るときは、レンズをはずしましょう

レンズにふれる前は、せっけんで手を洗いましょう

レンズをつけてからメイクをしましょう

4 適切なレンズケアを行いましょう

2週間交換タイプなどは、レンズケアが必要です。眼科医の指示に従い、こすり洗いを含めた適切なレンズケアをしましょう。

5 メガネを使用しましょう

帰宅したらメガネにしましょう。どんなレンズも目にとっては異物です。メガネを必ず併用してください。

6 目に異常があったらレンズをはずしましょう

ソフトコンタクトレンズはやわらかいので、目に軽いキズなどの異常があっても痛みが出にくいのです。そのために少しでも目に異常があればレンズをすぐにはずしましょう。

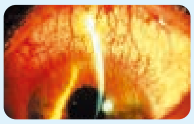
Q 2週間交換タイプのコンタクトレンズ。途中で使わない日があったから、まだ使える？

「装用期間」とは、実際にレンズを使用した日数ではなく、開封した日から経過した日数をいいます。途中で使わない日があっても、装用期間内に新しいレンズと交換してください。

Q 目のトラブルって？

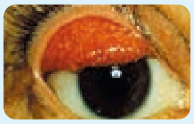
コンタクトレンズをつけたまま寝てしまって目が酸素不足になったり、汚れたレンズを装用して炎症を起こしたり、正しく清潔に使わないとトラブルの原因になります。目に充血などの異常がないか、お子さまの目の状態を確認してあげてください。

角膜血管新生



目の上方から角膜に血管が伸びている状態

巨大乳頭結膜炎



上まぶたの裏側に大きなブツブツができた状態

カラーコンタクトレンズの注意点

誰でも簡単に使用できると思っていませんか？

カラーコンタクトレンズは通常のコンタクトレンズと同じく高度管理医療機器に指定されています。大切な目に直接つけるものですから、眼科医の指導なしに自分の判断で装用することは大変危険なことです。また、カラーソフトコンタクトレンズは色素が入っているため、目が酸素不足になりやすいので注意が必要です。必ず眼科医の検査･処方を受けて正しく使いましょう。

こんなとき、
気をつけて!

ソフトコンタクトレンズQ＆A

Q 目が充血。でも痛くないから このままで平気？

A 痛みがなくても、目にトラブルが起きていることがあります。痛みだけでなく、充血やかゆみ、目ヤニなど、少しでも目に異常を感じたら、レンズをはずして眼科医に相談してください。

Q アイメイクは してもいい？

A 必ずレンズをつけてからメイクをしてください。化粧品には油分を含むものが多く、手や指に化粧品がついたままレンズにふれると、レンズに汚れが付着し目のトラブルの原因に。メイクをするときは、化粧品が目に入らないように気をつけて。メイクを落とすのは、レンズをはずしてから。

Q インターネットで レンズを買ってもいい？

A 必ず目の検査を受け、眼科医に処方されたものを買ってください。レンズは度数やデザインだけで決められるものではありません。そのときの目の状態など、一人ひとりの目にぴったり合ったものでなくてはなりません。

Q 部活でスポーツをするときなど レンズはつけたままで大丈夫？

A ソフトコンタクトレンズなら、スポーツなどの激しい動きでもずれにくいため、基本的にはつけたままでも問題ありません。レンズを落としてしまう心配がある場合や、部活のときだけ使用する場合などは、予備のレンズを携帯できる1日使い捨てタイプが望ましいといえます。

Q 目に異常がなければ、 定期検査は受けなくてもいい？

A 知らず知らずのうちに、目に問題が発生している場合があります。また個人差はありますが、成長期のお子さまは度の進行が速い場合があり、レンズの度数が合わなくなっていることも。目の健康を保つために、定期的に目の検査を受けましょう。

Q レンズをつけたまま 寝てしまった！ どうする？

A 気づいたときに、すぐにはずしましょう。昼寝や仮眠程度の短時間でも、必ずレンズをはずしてください。角膜は眠っている間も酸素を必要とするため、レンズをつけたまま寝ると、角膜が酸素不足になりトラブルが起きる場合があります（医師に許可された場合を除く）。

紫外線の影響は
肌だけでなく目にも……!?

目の健康のために 目にも紫外線対策を

しみ・しわ・そばかすなど、肌にダメージを与える紫外線。実は目にも影響を与えるといわれています。ダメージが蓄積すると、白内障など眼病の原因になる可能性が指摘されています。将来のお子さまの目の健康を考えて、目の紫外線対策を。視力を補正している方向けに最近では紫外線をカットするコンタクトレンズ*も販売されています。外出する場合は帽子やサングラスとの組み合わせがおすすめです。

*UV吸収剤を配合したコンタクトレンズは、UV吸収サングラスなどの代わりにはなりません。

眼科へ
行こう!

コンタクトレンズは正しく使用し、眼科での定期検査を受けましょう。

監修：公益財団法人　日本学校保健会
神奈川県眼科医会　会長　宇津見義一

ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社 ビジョンケア カンパニー　東京都千代田区西神田3丁目5番2号
©J&J KK 2008-2023　ZC433