

コンタクトレンズを
使っている皆さんへ

そのコンタクトレンズ、 あなたにありますか？

コンタクトレンズ装用中に **こんな自覚症状ありませんか？**

- 目がかすむ 目が乾燥する 頭痛 肩こり 眼疲労(眼が疲れやすい)



1個以上該当する方は要注意!

これらの症状の原因は
コンタクトレンズがあていない可能性があります。

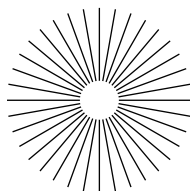


コンタクトがあっているかどうか、 どうやってチェックしているの？

※このチェックは
乱視の有無や見え方を
確定できるものではありません。
正しい検査は眼科で
受けてください。

乱視チェック

右の円を見て、
どの線がはっきり見えているか
チェックします。
太さが異なって見える線が
あった場合、乱視かも!



※イメージ

赤緑テスト

赤地、緑地の中の二重丸と数字は、どちらがはっきり見えるか
チェックします。緑地の二重丸と数字が見えやすいと、度数が強
すぎる可能性があります。(過矯正 / 近視の場合)



※イメージ

見えすぎも良くない!?って知っていますか？

見えすぎしてしまうくらい度数の強いメガネやコンタクトレンズを使っていると、ピント調整する目の筋
肉を必要以上に使うため、肩こりや頭痛、眼疲労などに繋がる恐れがあります。度数が弱すぎ
ても同じような症状が出る場合がありますので、眼科で検査を受けましょう。



「コンタクトの健康診断」を受けて 自分にあったコンタクトレンズを使いましょう!

「コンタクトの健康診断」とは、販売店及び医療機関を通じて、コンタクトレンズの使用者が正しく安全に使用することを啓発するキャッチコピーです。

! お願い: **コンタクトレンズは高度管理医療機器**です。

- 必ず眼科医の指示を受けてお求めください。
- ・装着時間・期間を正しくお守りください。
- ・少しでも異常を感じたら直ちに眼科医の検査をお受けください。

- ・取扱方法を守り、正しくご使用ください。
- ・添付文書をよく読み、正しくご使用ください。
- ・眼の検査は必ずお受けください。

メニコンのホームページもご覧ください!

メニコン

検索

<https://www.menicon.co.jp/>

コンタクトレンズを
使っている皆さんへ

こんな**使い方**していませんか？



使い捨てコンタクトレンズを
決められた期間より
長く使う

レンズケアをしない
※1DAYタイプ以外を
お使いの方

見えにくいから
自分で度数を
変更して注文

左右を入れ間違えて
使用



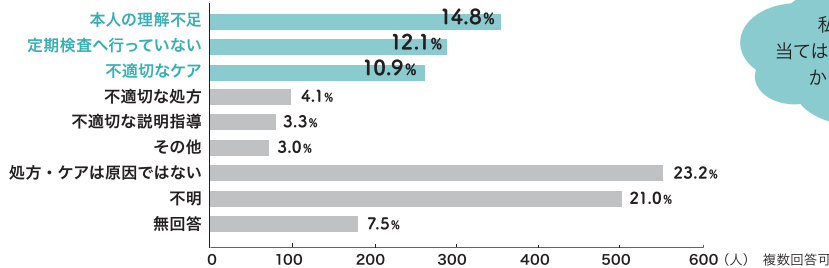
このような使い方は**眼障害や体に影響をもたらす可能性があります。**

- ・コンタクトレンズのつけ心地に違和感を感じる
- ・目に灼熱感やしみる感じがある
- ・充血したり、目が乾燥したりする
- ・コンタクトレンズが黒目からズレやすい
- ・目やにがでる

コンタクトレンズによる眼障害の発生原因の中で、
関わりが深いのは、**眼科での検査・処方を受けていないこと**です。
目の健康を守るためには、眼科医による検査・処方はとても重要です。

眼科での検査を受けていない方の目のトラブルが多く発生しています。

【眼障害の原因(処方・ケア)】



私も
当てはまっている
かも…



日本の眼科 コンタクトレンズによる眼障害アンケート調査の集計結果報告 -H28年度より抜粋

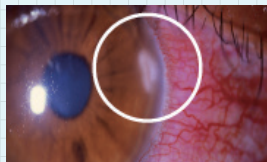
巨大乳頭結膜炎

上瞼の裏側(結膜)に白いブツブツができ、かゆみや目やにが増えるアレルギー性の障害です。



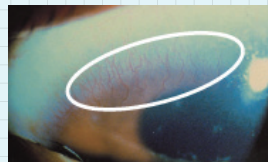
角膜浸潤

角膜にキズが生じることにより、細菌や真菌が侵入。激しい痛みと充血を起こします。



角膜血管新生

慢性的な角膜の酸素不足により、酸素を補おうとして血管が侵入してることがあります。



角膜ステイニング

コンタクトレンズの長期間の使用、不適格な洗浄液の組み合わせなどで、角膜にキズが付きま



目の**トラブル**が起きる前に
眼科医に**検査・処方**してもらいましょう！