

## 使用上の注意 (患者用)

※ 定期検診の前日の夜は、必ずレンズを使用して下さい。レンズ使用による自覚症状がないか等、観察するためです。

患者名	
OK プラン番号	
クリニック名	
担当医師名	
連絡先電話番号	
備考	

### 特に注意していただきたいこと

①. 取扱説明書 (使用中の注意) を良く読むこと

コンタクトレンズやケア用品をご使用になる前に、取扱い説明書を必ず熟読し、内容をよく理解して下さい。表現や内容で分からない部分があれば、必ず眼科医に相談し確認してから使用して下さい。また、取扱い説明書は必ず大切に保管して下さい。

②. 取扱い方法を守って正しく使用すること

コンタクトレンズやケア用品の取扱い方法を誤ると、角膜潰瘍などの重い眼障害を引き起こすことがあります。更に、治療せずにそういった障害を放置すると失明につながることもあります。コンタクトレンズを安全に装用するために、必ず本取扱説明書をよく読み、眼科医の指示に従い正しい取扱い方法を守ってください。

③. 眼科医による定期検査を必ず受けること

たとえ問題が出ていないように思えても、知らないうちにレンズにキズや汚れがついていたり、眼に障害が出始め、後々危険な状態になる場合もあります。

定期検査は、引き続きレンズを安全に使用できるかどうかを判断するための、非常に重要な眼とレンズの総合検査です。異常がなくても、眼科医に指示された定期検査を必ず受けてください。

④. 少しでも異常を感じたら、すぐに眼科医の診察を受けること

眼やレンズに、少しでも異常を感じたら、そのまま放置せず、定期検査以外でもためらうことなく、すぐに眼科医の診察を受けて下さい。

## 快適に使用するために

- レンズの左右を間違えないようにして下さい。レンズの左右を間違えて装用してしまった場合、視力不良や異物感などの原因になる場合があります。
- 装用中に眼をこすらないようにして下さい。眼を傷つけたり、レンズがずれてしまったりする場合があります。

## レンズを破損・汚れから守るために

- レンズを取扱う前には、必ず手指を石けんできれいによく洗い、水道水(流水)で石けんをよくすすいで下さい。汚れている手指でレンズを取扱うと、眼がしみたり、レンズに汚れが付着し、レンズが使用できなくなる恐れがあります。
- コンタクトレンズは直接眼の中へ入れるものなので、手指はいつも清潔にして下さい。爪が長いとレンズをキズつけたり、破損させたりする場合があります。爪は短く切り、先をなめらかにして下さい。
- レンズのケアは、専用のケア用品を使用し正しく行って下さい。専用ケア用品以外のものを使用した場合、レンズの変形、変色などがおこることがあります。
- レンズは必ず保存液の中に保存し、乾燥させないよう注意して下さい。汚れなどが固着したり、レンズ面の状態が悪くなったりします。
- 入浴・洗顔の際は、なるべくレンズを外すようにして下さい。また水泳の際は、必ずレンズをはずして下さい。
- 化粧品はレンズを装用した後で行って下さい。ヘアスプレーなどは眼を閉じて使用して下さい。化粧品や薬品が付着することで、レンズの変形、変色などがおこる場合があります。
- レンズに直接強い力を加えないで下さい。レンズが変形・破損したりします。
- レンズを紙や布などでこすらないで下さい。レンズにキズがついたり、汚れたりします。
- レンズを唾液でなめたりぬらさないで下さい。口の中にあるタンパク質や雑菌等により、レンズに汚れが付着します。
- レンズのすすぎをする際には、極端に熱い湯や冷たい水を使用しないで下さい。レンズが変形・破損したりします。
- 汚れが固着した保存ケースは使用しないで下さい。そのまま使用すると、レンズに汚れが移る場合があります。レンズケースはいつも清潔に保って下さい。

- レンズを極端な高温や低温の場所に保管しないで下さい。レンズが変形・破損したりする場合があります。
- 装用中に目薬を使用する場合は、必ず眼科医の指示に従うよう注意して下さい。使用する目薬の成分によっては、レンズが変形、変色します。
- 眼に異常がないことを確認して、毎晩レンズを装用して下さい。
- 装用後のレンズは、洗浄、すすぎをした後、保存液中に保管して下さい。
- 汚れが落ちにくい場合、必要に応じて1～2週間に1度程度タンパク除去剤による処理を行って下さい。
- 装用しない時は、必ず保存液を満たしたレンズケースの中で保存して下さい。
- また1ヵ月以上中止して再びレンズを装用する時は、必ず再検査を受けるようにして下さい。
- 痛み、充血、目やに、見え方の変化などの症状がある時は、すぐにレンズの装用を中止して、眼科医の診察を受けるようにして下さい。
- 指示された眼科医の定期検査は、たとえ問題がないと感じていても、必ず受けるようにして下さい。(最低3ヶ月に1度)
- 注意事項

装用する時	レンズに汚れ、ゴミがついていないか
	レンズが指先に正しくのっているか
	瞼の際をもち、目を大きく開けているか
	もう片方の目を閉じたり、ふさいだりしていないか
	顔（目）の向きが正面を向いているか
	正しく装着できたかどうか、見え方の確認をしているか
はずす時	レンズが正しく装着されているか
	顔（目）の向きが正面を向いているか
	目がレンズより大きく開いているか
	目尻を押さえた、指の位置はあっているか
	上下の瞼をしっかりと押さえているか
	目尻を引く方向はあっているか、力が弱くないか
	目を大きく開いた状態で目尻を引っ張っているか

# 目 次

1. 洗浄液・保存液（ソリューション）の注意.....	1
2. レンズケア時の注意.....	1
3. レンズ装用時の注意.....	2
4. レンズケースの注意.....	2
5. 診察の時話すこと.....	2
6. コンタクトレンズ装用者として意識すること.....	2
7. 副作用.....	3
8. レンズ取扱い上の注意.....	4
(1) レンズ装用の準備.....	4
(2) レンズの手扱い.....	4
(3) レンズのつけ方.....	5
9. レンズケア.....	8
(1) 基本的な手順.....	8
(2) 洗浄（消毒）.....	8
(3) すすぎ（リンス）.....	8
(4) レンズの保存.....	9
(5) レンズケースのメンテナンス.....	9
(6) 潤滑性の人工涙液.....	9
(7) タンパク洗浄（医師の指示がある場合は、必要に応じて別途行います）.....	9
10. レンズが固着した時.....	9
11. 装用時の他注意事項.....	9
12. 今までと見え方が変わってしまった時.....	10
13. 長期間使用を中止する時.....	10
14. 緊急の時.....	10
15. アイメディ・オルソケー <sup>®</sup> 管理手帳.....	11
16. 定期検査の記録.....	12
17. 簡単な取り扱い方法.....	15



## 1. 洗浄液・保存液（ソリューション）の注意

- 違う種類の洗浄液・保存液を一緒に使わないで下さい。医師が指示した洗浄液・保存液を使用して下さい。
- レンズと洗浄液・保存液は決して加熱しないで下さい。
- 使用期限を過ぎた洗浄液・保存液は使用しないで下さい。また一度使用した洗浄液・保存液は再使用しないで下さい。
- 洗浄液・保存液の添付書又は使用マニュアルの指示に従って下さい。
- レンズを装用しない時は、保存液を満たしたケースに入れて保管して下さい。

## 2. レンズケア時の注意

- 常に、レンズを触る前に手をきれいに洗い、すすいで下さい。化粧品、ローション、石けん、クリーム、防臭剤、スプレーなどを眼又はレンズに付けてはいけません。化粧する場合は、先にレンズを装着してください。
- 視力に影響を与えたり、眼に傷を与える可能性のある、微小な傷がレンズにできないよう、何か異物質がついたまま指でレンズを触らないよう気をつけて下さい。
- 医師の指示に規定された全ての管理、装着、装脱、洗浄（消毒）、仕分け、保存、装用手順などに慎重に従って下さい。
- レンズを慎重に管理し、レンズを落とすことがないように気をつけて下さい。
- 手指の爪でレンズに触れないで下さい。
- レンズをケースから取り出す時は、決して、ピンセットや他の器具などを使用しないで下さい。ケースから手の上にレンズを直接落とします。
- 洗浄する場合、レンズの破損を避けるために、手のひらにおいて洗浄を行って下さい。指でつまんでの洗浄は避けて下さい。

安全・簡単のオルソレンズで  
**視力アップ！**

### 3. レンズ装用時の注意

- 医師が指示した時間を守って装用してください。長時間のレンズ装用は危険です。
- レンズ装用中は、煙や薬品の蒸気等に近づかないよう注意してください。
- レンズ装用中に、ヘアスプレーなどのエアゾル製品を使う場合は、十分に注意を払い、空気中のスプレーがなくなるまで眼を閉じて下さい。

### 4. レンズケースの注意

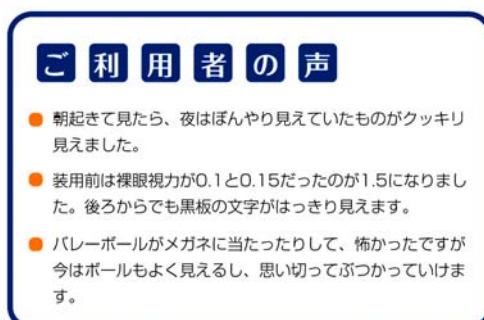
- レンズケースは細菌の温床となりやすいため、きれいに保存液で洗浄し、水道水(流水)ですすいだ後、乾いた空気で乾燥させて下さい。
- レンズケースは医師の指示どおり定期的に新しいケースに交換して下さい。

### 5. 診察の時話すこと

- 眼に関する薬を使用する場合は、どのような薬であっても、使う前に必ず医師と相談して下さい。
- 眼に関して感じたこと、気になることは、全て話して下さい。
- 定期検査を通して、眼の健康維持を確実にする必要があります。コンタクトレンズ使用中は、医師に指示された定期検査のスケジュールに従って下さい。

### 6. コンタクトレンズ装用者として意識すること

- どのような場合でも、自分がコンタクトレンズ装用者であることを知らせて下さい。仕事によっては眼保護機器の使用を必要とする場合や、または、そもそも従業員のコンタクトレンズ装用が規制されている場合もあります。



## 7. 副作用

レンズを使用するに当たって、以下の副作用が起こる可能性があります。次のうちの一つでも該当するならば、直ちにレンズの使用を中止して下さい。

- 角膜ステイニング、熱傷、目やに、かゆみ、または他の眼苦痛（過敏症）
- レンズの装用感が落ちてきた場合
- 眼の中に何か異物質が入っている感じがある場合
- 涙液の過度な分泌がある場合
- 異常な眼分泌物がある場合
- 充血が起こった場合
- 急激な視力の低下が起こった場合
- 視力障害や、虹、目的物のまわりの光輪が見える場合
- 照明や光に対して、過度に敏感になった場合（羞明）
- ドライアイになった場合

もし上記の症状がある場合は次のように対処して下さい。

- すぐに不快感や副作用などが消えるようであれば、レンズの状態に注意して様子を見て下さい。
- レンズに何らかの不具合がある場合、装用しないで下さい。レンズを保存ケースに入れ、医師に連絡して下さい。
- もしレンズに汚れやまつ毛などが付着している場合でも、他の異物質による損傷が見られないようであれば、レンズを完全に洗浄（消毒）し、すすいで、再装着して下さい。
- 再装用後にも副作用が続くならば、直ちにレンズの装用を中止し、医師と相談して下さい。
- 不適応のうちのいずれかが見つかったら、伝染疾患や重態の角膜潰瘍などが考えられます。レンズの装用を中止し、深刻な眼の害を避けるためと、副作用の原因を明らかにするために直ちに医師の診察を受けて下さい。

## 8. レンズ取扱い上の注意

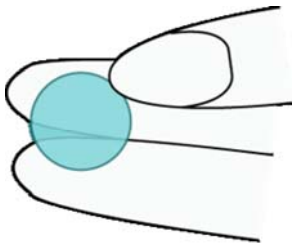

### (1) レンズ装用の準備

レンズの衛生的な使用法を熟知する必要があります。特に「衛生」はレンズケアで最も重要な要素です。レンズを取扱う時は手指を石けんできれいに洗い、水道水(流水)ですすぎ、ほかの異物質もないようにします。手順は次の通りです。

- レンズに触れる前に、いつも、刺激の少ない石けんで手を良く洗い、すすいで毛足の無いタオル（非リント布）で完全に乾燥して下さい。
- レンズを取扱う前に、コールドクリームを含んだ石けん、ローション、または油性の化粧品の使用は避けて下さい。これらの物質がレンズに付着すると、快適なレンズ装用を妨げます。
- レンズの破損を避けるために、下図のように、指の腹でレンズを取扱い、指の爪がレンズを触らないように慎重に行ってください。爪を短くして、スムーズにしておいて下さい。

### (2) レンズの取扱い


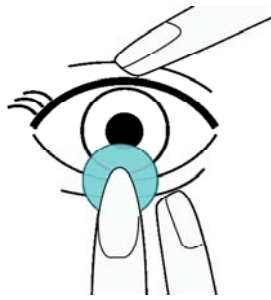
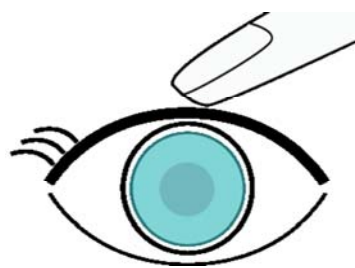

- 左右の入れ間違いを避けるために、いつも右眼レンズから装着する習慣をつけて下さい。
- レンズを保管ケースから取り出し、レンズが乾燥していないこと、汚れていないこと、傷がないこと、変形していないことを確認して下さい。

レンズの持ち方	レンズの拾い方
 <p>人差指、中指、親指で軽く持つ。その際、レンズの凹面が親指側になるようにする。</p>	 <p>人差指の腹を水でぬらし、レンズに軽くふれ、指にレンズをつけて拾う。拾ったレンズは、水道水でレンズについたゴミを洗い流してから、保存液でこすり洗いをする。</p>



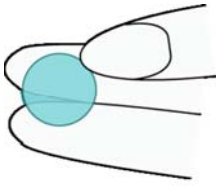
### (3) レンズのつけ方

- ・ テーブルの上にきれいなタオルを敷いて行って下さい。
- ・ 注意：流し台でレンズを装用しないで下さい。

レンズのつけ方	
<b>※ 右眼：常に右眼から始めて下さい。</b>	
	1 利き手の人差指を濡らし（医師の指示があった場合は、1～2滴の人工涙液型点眼剤をレンズの裏側に落として）、指先にレンズの凹面を上にしてのせる。その際、レンズに傷、汚れがないか確認する。
	2 同じ手の中指を下まぶたの真ん中に置き、下方にしっかり押す。 もう一方の手の人差指を上まぶたに置き、上方にしっかり押し上げる。  指をまつげのはえぎわにあてると、目を大きく開けることができる。まぶたの裏側が出やすい人は、意識的に目を大きく見開くようにする。
	3 鏡を見つめて、レンズを置いている人差指を目の前に持っていく。慣れたら鏡がなくてもこれができるようになる。 角膜（クロ目）に向かってゆっくり手を進める。  クロ目が目の中央にくるように鏡と目の位置を平行にする。上目づかいになると正しくクロ目にのらない。
	4 レンズが正しく角膜にのったら、人差指をゆっくり離し、押さえていた指を下まぶた、上まぶたの順に離す。  指を急に離したり、強く目を閉じるとレンズがシロ目にずれたり、はずれてしまうことがあるので注意する。
	5 まぶたの緊張を緩和し、数秒の間目を閉じた後開いて、レンズがクロ目の上に正しくのっているかどうかを鏡で確かめる。また、左右の見え方も確認する。
<b>※ 左眼にも同じ手順で行う。</b>	

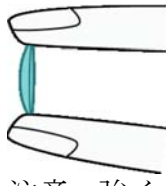
## レンズを持つ時の注意

○



人差し指、中指、親指で軽く持つ。その際、レンズの凹面が親指側になるようにする。

×



注意：強くつまむと破損したり、変形したりする場合がありますので注意。

## レンズを拾うときの注意

○



人差し指の腹を水でぬらし、レンズに軽くふれ、指にレンズをつけて拾う。拾ったレンズは、水道水でレンズについたゴミを洗い流してから、保存液でこすり洗いを行い、水道水ですすく。

×



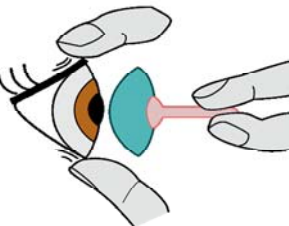
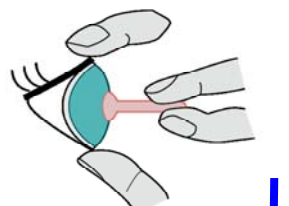
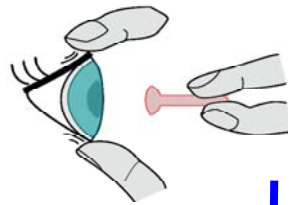
注意：指を強く押しつけて拾うとレンズが破損する場合がありますので注意する。

×



注意：レンズを引きずるとキズがつく恐れがあるので注意する。

## レンズを外す方法（１）：スポイトの使い方

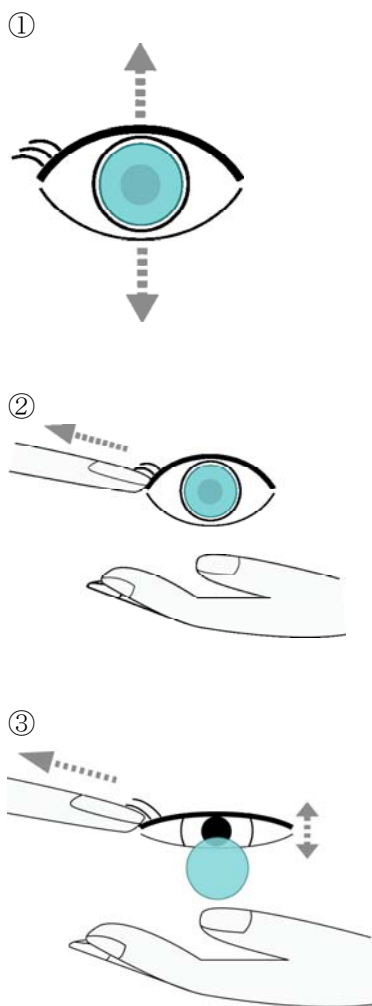


指による通常のはずし方でレンズがはずれない場合、又はシロ目（強膜）にずれて吸着している場合は専用スポイトを使う。

- ① 鏡をまっすぐ見て、レンズの位置を確かめる。
- ② スポイトを親指と人差し指で持つ。
- ③ スポイトを軽くレンズの上に乗せる。このときスポイトをずらしたり、眼のほうへ強く押ししたりしない。眼に傷をつける場合がある。
- ④ スポイトを軽くレンズの上に乗せるとレンズがスポイト側へ吸着され、はずすことができる。
- ⑤ スポイトの下部を押さえるとレンズが離れる。
- ⑥ 注意事項
  - ・ スポイトを直接眼に触れない。眼に傷をつける場合がある。
  - ・ スポイトでレンズを強く押ししたり、こすったりしない。眼に傷をつける場合がある。
  - ・ また、レンズをスポイトからはずす場合は、指で無理に引っばってははずさない。無理にはずすと眼に傷をつける場合がある。
  - ・ スポイトは水道水でよく洗い、自然乾燥させて、いつも清潔に保つ。汚れたスポイトは眼感染症の原因になる場合がある。

## レンズをはずす方法（２）：スポイトがない時

- 右眼：常に右眼から始める。



### レンズをはずす前に

- 手指を石けんできれいに洗い、水道水（流水）ですすぎ、完全に乾燥する。
- テーブルの上にきれいなタオルを敷いて行う。流し台の上でレンズを取り外さないように注意する。
- 鏡を見てレンズの位置を確認して下さい。
- レンズがクロ目からずれている時は、必ずクロ目にレンズを戻してからはずす。

### レンズをはずす時のアドバイス

- レンズより眼を大きく開ける。はずす眼と同じ側の人差し指を目尻に置く。
- もう一方の手のひらではずれてくるレンズを受けとめるように手を置く。
- 凝視するように眼を大きく開く。
- 眼を開けたまま、目尻を耳側やや上方に引く。
- すばやくはっきりと瞬きを行う。
- はずれなかった時は、いったん指を離してもう一度やり直す。
- はずしたレンズが下に落ちずにまつげや顔についている場合もある。
- 注意：眼にキズをつけないために、指先や爪が直接眼に触れないように注意する。

※ 左眼にも同じ手順で行う。

※ 「８．レンズ取扱い上の注意」に説明された必要なレンズケアの手順に従う。

## 9. レンズケア

### (1) 基本的な手順

本レンズを取り外したとき、レンズをきれいにし、洗浄（消毒）しなければなりません。洗浄（消毒）は、粘液と（不要な）膜をレンズ表面から取り去り、有害な細菌を殺菌するために必要です。手順をよく守らないと、重大な不適応が起こる場合があります。

最初にレンズを受け取る時には、クリニックから出る前に、レンズの装用と装脱の練習を十分行って下さい。また、推奨されるレンズケア、取扱い、洗浄のための手順と注意事項などについて教わるようにして下さい。

- ①. コンタクトレンズを触る前に、必ず石けんで手指を洗い、水道水(流水)ですすいで下さい。
- ②. 使用期限内の保存液を使用して下さい。また一度使用した保存液は再使用しないで下さい。
- ③. レンズケア手順に従い、保存液のラベルの指示に慎重に従って下さい。種類の異なる保存液は一緒に使わないで下さい。また、保存液の中にも、ご利用のレンズに使用できないものがあります。
- ④. 医師により指定された時間に従って使用して下さい。レンズを外した後、洗浄(消毒)、すすぎ、必要に応じタンパク除去することを必ず守って下さい。
- ⑤. 汚染を避けるために、潤滑剤、唾など、推奨された保存液以外のものを使用しないで下さい。レンズを口に入れたり、唾をつけないで下さい。

### (2) 洗浄（消毒）

最初、右のレンズを洗浄して下さい（左右の入れ間違いを避けるために、いつも同じレンズから洗浄します）。手のひらにレンズの凹面を上にして置き、保存液をレンズの上に5～6滴たらして下さい。

きき手人差指を、保存液メーカーが指示した時間に従い、レンズを軽く押しながら渦巻き状に動かして下さい。なお、傷を避けるため、親指と人差指でこすらないようにして下さい。

### (3) すすぎ（リンス）

保存液を取り去るために、レンズを完全に水道水(流水)又は蒸留水ですすいで下さい。すすぐ際には、人差指とくすり指の間に凹面を上にしておき、親指を添えてすすいで下さい。

#### (4) レンズの保存

装用後レンズを保管する場合は、洗浄（消毒）、すすぎを行い、ケースに入れ蓋を閉じておいて下さい。

レンズを装用しない場合でも、定期的にレンズを洗浄（消毒）、すすぎし、保管ケースに入れ、新しい保存液を入れ、蓋を閉めておいて下さい。保存液の有効期間については、保存液の取り扱い説明書をご参照ください。ただし、数週間の長期に渡りレンズを使用しない場合は、保管について医師と相談して下さい。注意：レンズの熱洗浄（消毒）を行わないで下さい。

#### (5) レンズケースのメンテナンス

レンズケースは細菌の温床になりやすいため、レンズケースを使用しない間は空にし、きれいに洗浄し、すすぎをし、乾いた空気で乾燥しておいて下さい。レンズケースは、医師の指示に従い定期的に交換して下さい。

#### (6) 潤滑性の人工涙液

人工涙液を使用することにより、より快適なレンズ装用が可能です。（医師の指示に従って下さい。）

#### (7) タンパク洗浄（医師の指示がある場合は、必要に応じて別途行います）

タンパク洗浄を行い、レンズに溜まったタンパク質を除去します。溜まったタンパク質は普通のクリーナーでは取れない場合があります。タンパク質を取り去ることは、患者の眼とレンズに重要であり、溜まったタンパク質を取らなければ、レンズの損傷と眼の過敏症の原因になる場合があります。

## 10. レンズが固着した時

レンズが固着し取り外すことができない場合、人工涙液型点眼剤2～5滴を目に直接入れ、レンズが自由に動きはじめるまで待ってからレンズを取り外して下さい。もし30分待ってもレンズが動かない場合、直ちに医師に相談して下さい。

## 11. 装用時の他注意事項

- 就寝前にレンズを装用し、レンズをつけたまま睡眠をとります。睡眠10～30分前にレンズを装用して下さい。クロ目の真中にレンズがあることを確認してから目を閉じます。
- 装用中少しでも異常を感じた場合は、直ちにレンズをはずして下さい。
- 初めてコンタクトレンズを装用する場合、異物感で、睡眠をとることが難しいかもしれません。その場合は、レンズをはずし、洗浄を行い、潤滑液を使い、再びレンズを装用して下さい。それでもまだ異物感がある場合は、レンズ装用を中止し、翌日の検診で、医師に報告して下さい。来院するときは、起きて数

時間以内に、可能であるならばレンズを装用したまま来院して下さい。

異常がなければ、次の検診のときまで夜間装用を続けて下さい。

## 1 2. 今までと見え方が変わってしまった時

今までと見え方が変わる主な原因は、不注意の使用により、中央から外れているレンズを使用した場合です。

レンズが角膜の中央から外れる主な原因については、左右を間違えて装着した場合と、はじめからレンズを角膜中央に装着しなかった場合です。その場合は次のような対処方法があります。

- レンズをはずして、再度装着して下さい。使用方法を参考に中央に装着して下さい。
- 必要に応じ医師にご相談下さい。

## 1 3. 長期間使用を中止する時

- 視力が元に戻った場合、本レンズを再度装用して下さい。
- 角膜はもとに戻る柔軟性があります。本レンズの使用による視力回復効果は一時的であり、恒久的ではありません。基本的に、本レンズを毎日（毎晩）使用して下さい。
- 本レンズの使用を長期間中止すると、回復された視力は本レンズを使用する前の状態に戻ります。それは「視力の低下」よりも「角膜の形状がもとに戻る」事であり、本レンズのメリットの一つであります。
- 手術による角膜矯正の場合、副作用や不具合があってももとに戻ることができないのに対し、本レンズによる角膜の矯正は、使用を中止するともとに戻るメリットがあります。

## 1 4. 緊急の時

化学薬品（家庭用品、ガーデニング・農業薬品など、どのような種類であっても）が目に入った場合、すぐに、① 目をよく水洗いし、② 即座にレンズを取り外します。それから、至急、かかりつけの医師か、近くの病院で診察を受けて下さい。

## 15 アイメディ・オルソケー®管理手帳

処方レンズ(処方日・レンズ識別コードの記録)

患者名:		OKプラン番号:	
番号	処方日	右眼(Code)	左眼(Code)
①			
②			
③			
④			
⑤			
⑥			
⑦			
⑧			
⑨			
⑩			
⑪			
⑫			
⑬			
⑭			
⑮			
⑯			
⑰			
⑱			
⑳			

## 16 定期検査の記録

検査日	次の検査日	所見又は指示事項



検査日	次の検査日	所見又は指示事項



## 17 簡単な取り扱い方法

(1) レンズを装用する (必ず右眼から始めよう)	
①	石けんを使い、水道水（流水）で手指をきれいに洗う。
②	「右」又は「R」側のケースからレンズを取り出し、水道水でよくすすぐ。
③	医師の指示がある場合、人工涙液型点眼剤1～2滴ほどレンズの凹面にのせる。
④	鏡を下に置き、右眼にレンズを装用する。
⑤	ゆっくり2～3回まばたきをして、レンズを安定させる。
⑥	レンズがクロ目についているか確認する。
⑦	空気が入っていないかを確認する。空気が入っているならば再度⑤と⑥を行う。
⑧	次に「左」又は「L」側からレンズを取り出し、上記と同様に左眼に装用する。
⑨	レンズを装用して10分～30分以内に寝る。

(2) レンズを外す (必ず右眼から始めよう)	
①	石けんを使い、水道水（流水）で手指をきれいに洗う。
②	保存液をレンズケースに満たす(保存液は毎日換えて下さい)。
③	指を利用し右側のレンズを外し、保存液をレンズの両面に5～6滴たらし、指の腹で軽くこするようにしてレンズの両面を丁寧に洗い、水道水で軽くすすぐ。
④	レンズを「右」又は「R」側のケースに入れ、ふたをする。
⑤	次に左側のレンズを上記と同様に外し水道水で軽くすすぐ。
⑥	レンズを「左」又は「L」側のケースに入れ、ふたをする。
⑦	必要に応じ、1～2週間に一度、タンパク除去剤又はタンパク洗浄剤で軽くこすり洗いをし、水道水でよくすすぐ。
⑧	レンズをケースに入れるときは、左右間違えないように。

(3) 他の注意事項	
①	レンズケースは専用のケース又はソフト用のケース（凹面が上に向かうようにし）を使う。
②	レンズケースは細菌が育つ温床になりやすいものです。レンズケースは空にし、きれいに洗浄し、すすぎをし、乾いた空気乾燥し使う。
③	レンズケースは先生の指示どおり定期的に新しいケースに交換する。
④	医師が提供した以外の保存液を使うときは、医師と相談してから使う。

注意：もしレンズ装用後に、視力がぼやけたならば、以下をチェックする。	
①	レンズがセンターから外れている。
②	もしレンズがセンターに来ない場合、レンズを外し、③と④をチェックする。
③	化粧品またはオイルなどがレンズに付いている。レンズをきれいにし、すすぎ落とし、洗浄（消毒）し、再装用する。
④	左側のレンズが右眼に又は右側のレンズが左眼に装用されている。

もし、上記の可能性の事項をチェックした後に、まだ視力がぼやけているならば、両方のレンズを取り外し、医師に相談する。

# メガネ をとってみようよ

オルソレンズは夜間に装着して昼間の視力を回復するコンタクトレンズです。

