



こんなことありませんか？

目のトラブル相談室

コンタクトレンズをしていたら目が充血。
でも痛くないから、そのまま
使っていていいかな？

最近、目が乾いてゴロゴロするなあ。
でもちょっと疲れてるだけだし、
放っておいていいよね。



少しでも違和感があれば コンタクトレンズを外そう



なくても充血やかゆみ、目ヤニなど
があれば目の病気が隠れているかもし
れないので、コンタクトレンズを外して眼科に
相談を。特にソフトコンタクトレンズは目に軽
い傷があっても痛みを感じにくいので要注意。

ドライアイの可能性も。 眼科へ相談を



には目を守るバリアのような役割があ
ります。ドライアイになると、涙が目
に均一に行き渡らなくなり、表面が乾燥して傷
ができやすくなります。目が乾くなどの症状が
長時間続くようなら、眼科へ相談しましょう。

目に違和感がなくても、
定期的な眼科受診で目の健康チェックを

こんな使い方は絶対NG！



コンタクトレンズをつけたまま寝てしまうと、酸素不足で目の
表面が傷つきやすくなります。また、汚れたまま使い続け
ると細菌感染を起こすことがあり、症状が進んでしまうと失明の危険も。
毎日、正しく清潔に使用するのが何より大切です。

守っていますか？ コンタクトレンズのルール

- 使用期限内のものを使っている
- 寝るときはコンタクトレンズを外している
- 決められた交換時期を守っている
- 正しくコンタクトレンズケアをしている
※ケアが必要なものの場合



やってみよう！ ドライアイチェック

症状編

当てはまれば
ドライアイかも？

- 目が乾く
- 目がゴロゴロする
- 目が開けにくい
- 目が疲れる

生活編

こんな人はなりやすい！

- コンタクトレンズをつけている
- スマホやパソコンを使う時間が
長い
- 空気の乾燥した部屋にいる

できるケアは？

なるべく目に負担のかからない生活をするのが、目の疲れやドラ
イアイを防ぐコツです。

- 勉強やスマホ・ゲームをするときは休けいをしながら
- 本やスマホが目と近づきすぎないようにする
- 読書や勉強は明るい部屋で ● 十分な睡眠をとる
- 加湿器を置く ● エアコンの風が目にあたらないようにする

本校眼科医さんに聞いてみました



Q. コンタクト使用中に目薬をさしてもよく乾燥するのですが、どうすればいいですか？

A. **コンタクトレンズは涙を吸収してしまう**ので、乾燥するようであれば、**コンタクトレンズ専用
の目薬を使用する、意識して瞬きをする**など心掛けてみてください。それでも乾燥するよう
であれば、一度眼科を受診してみましよう。

Q. 目が疲れて頭が痛くなることもあるけど、どうすればいいですか？

A. まず、コンタクトレンズや眼鏡を装用している場合は、度が合っているか眼科に相談しまし
ょう。眼科
ではなく、メガネ屋さんやコンタクトレンズ屋さんなどで視力を測って購入している人もいま
すが、そういった場合は**過度な矯正になりやすく、それが目の疲れに繋がっている**かもしれませ
ん。

