

3 一般的なケア あなたにできること

眼のケアに関する基本的なことをお伝えします。

状態を確認しましょう

状態を知ることは大切です。
眼に違和感や痛みなどが生じたら、
鏡に映してみても、状態を確認してみましょう。



手などで擦らないようにしましょう

眼の症状がある時は気になり、つい手などで触ったり
擦ったりしてしまいますが、刺激になったり、
感染症を起こしたりするので止めましょう。



清潔を意識しましょう—手やハンカチは清潔に

点眼や涙を拭くなど、手やハンカチで眼に触れる時は
手を石鹸と流水で丁寧に洗いましょう。



ハンカチも清潔なものを使用してください。
清潔に使用するために、湿ってきたら交換しましょう。なお、ハンカチを使用する際は、ハンカチの角や布繊維で眼を傷つけないように気をつけましょう（ガーゼなど繊維が立ちやすいものは避けましょう）。

コンタクトレンズの使用について

治療中に目に違和感を覚えたら、刺激になったりしますので、コンタクトレンズは使用せずなるべく眼鏡を使用するようにしてください。



お化粧品について

症状がある時は、刺激になりますので、眼のメイクは控えてください。またファンデーションも眼に入らないように気をつけてください。



転倒などに気をつけましょう

症状がある時には、段差や障害物など、周りの環境に注意が行き届かない場合があります。転倒などに気をつけ、怪我をしないようにしましょう。



車の運転について

眼の症状がある時には、見えにくかったり、運転に集中できなかったりする場合があります。無理はしないようにしましょう。

