

## 《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を感じたら、  
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下さい。  
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)。

---

---

### 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下さい。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下さい。



### 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。

