

小宮璃央さんの

コンタクトレンズデビューガイド



僕は
中学2年生から
使い始めたよ!

小宮 璃央 Komiya Rio

2002年生まれ、福岡県出身。高一ミスターコン2018でグランプリ、男子高中生ミスターコン2018で準グランプリ受賞。俳優として、テレビドラマや舞台等で幅広く活躍中。

「進級・進学を機にコンタクトレンズを使い始めたい!でも、心配なことも…。そんなみんなのために、人気若手俳優の小宮璃央さんが、コンタクトレンズを使い始める人が知っておきたいことやコンタクトレンズの魅力を紹介するよ。



眼科専門医 塩谷 浩先生(しおや眼科 院長 / 福島県立医科大学 眼科臨床教授)に聞く! コンタクトレンズの疑問解消 Q&A

Q1

コンタクトレンズをつけたまま寝ても大丈夫?

A コンタクトレンズをつけたまま寝ると、目が傷ついてしまう恐れがあります。必ずレンズを外してから寝るようにしましょう。

Q2

コンタクトレンズを使うと視力が悪くならない?

A 正しい使用方法を守らないと、ごくまれに角膜炎感染症になってしまう、視力が戻らなくなることもあるので注意しましょう。

Q3

コンタクトレンズの種類はどうやって選ぶの?

A 眼科専門医があなたの目の状態や視力を検査して、使用目的に合ったコンタクトレンズと一緒に選んでくれますよ。

Q4

眼科検診はどのくらいの頻度で受けるべき?

A コンタクトレンズの使用によって目に不具合が生じていないかどうか、3か月に1度は眼科専門医を受診すると安心です。

教えて
小宮さん!

コンタクトレンズで
毎日はどう変わる?

次はあなたも!

コンタクトレンズデビューの3STEP

1 まずは眼科を受診

最初は必ず眼科を受診して、目の状態や視力を検査してもらおう。いきなりネットで買うのは目の健康を害する恐れがあるから、絶対ダメ!

2 自分に合ったレンズを選ぶ

診察が終わったら、眼科の先生と相談しながらコンタクトレンズの種類を決めよう。その際、レンズのつけ外しの方法も教えてもらえるよ。

3 販売店でレンズを購入

最後に、眼科の先生にもらったコンタクトレンズ指示書を持って、コンタクトレンズ販売店へ行く。自分にぴったりのレンズが購入できるよ。



僕は幼い頃からとても視力が悪かったのですが、眼鏡をかけるのが小さく見え、その家族のすすめで眼科を受診し、コンタクトレンズを使い始めたんです。初めてコンタクトレンズをつけたときは周りがよく見えて運動もしやすくなったので、「世界が変わった」と感動しました。自分に自信が持てて、人と話すときに相手の目を真つすぐ見られるようになったのもうれしかったです。だから、できるだけ眼鏡をかけずに生活したい人や、

いつも自信を持って人と話せるように

体を動かす部活をしている人は、ぜひコンタクトレンズを試してみたいですね。これからコンタクトレンズデビューする皆さんは種類選びで迷うと思いますが、いま僕が愛用しているのは1日使い捨ての「ワンデータイプ」。毎日新しいものをつけるからお手入れが不要で管理が楽だし、衛生面も安心なんです。また、潤いが続くタイプのレンズを選ぶと、1日中コンタクトレンズのことを気にせず快適に過ごせると思いますよ。春は新しい一歩を踏み出すのにぴったりな季節です。ぜひ勇気を出して、コンタクトレンズデビューしてみませんか?



コンタクトデビューで、新しいジブんに!

初めてのコンタクトユーザー
満足度
98%



プレジジョンワン®

WEBでも
コンタクトデビューの
情報をご案内中



※個人差があります。 ※2022年アルコン調べ(プレジジョンワンユーザー満足度調査 n=111, Top2Box)
●コンタクトレンズは高度管理医療機器です。必ず眼科医の検査・処方を受けてからお求めください。●添付文書を必ずお読みいただき、取扱い方法を守って正しくお使いください。●装着時間・使用期間を正しくお守りください。(装着時間には個人差があります。眼科医の指示に従ってください。) ●目の定期検査は必ずお受けください。●少しでも目に異常を感じたら直ちに眼科医の検査をお受けください。●破損等の不具合のあるレンズは絶対に使用しないでください。単回使用視力補正用色付コンタクトレンズ 販売名: プレジジョン 1® 承認番号: 30100BZX00247000
日本アルコンビジョンケアコール: 0120-389-103 日本アルコン株式会社
Veeva番号: JP-PR1-2500001 販促品コード: Q238B ©2025 Alcon

Alcon

読者
アンケート
実施中!

記事の感想を回答
いただいた方から
抽選で50名様に
クオカードペイ
500円分
プレゼント!

アンケート締切: 2025年3月23日(日)

詳しくは
WEBを
チェック!