

# 眼瞼下垂の手術後の経過と予防について

2階西 看護師

# 手術後の過ごし方

①手術後は両目が腫れるため、保冷剤で冷やします。寝るときなども両目を冷やしながら眠ります。

⇒個人差はありますが手術翌日が一番腫れ、3～4日目程で少しずつ腫れが軽減していきます。

②寝る時は常に頭を高くした状態で休  
みます。

⇒顔が腫れるのを予防してくれます。

③手術後2日目くらいから傷の状態によっては顔を洗ったりすることも可能です。

⇒顔を強くこすりすぎない様(特に両まぶた)に注意して洗ってください。

④手術から1週間ほどで抜糸し、  
退院となります。

眼瞼下垂を予防するには

# 眼瞼下垂の原因


- ①加齢による瞼の筋力の低下
- ②コンタクトレンズやスマートフォンなどを長時間にわたって使用
- ③アレルギーや花粉症、洗顔などで瞼を頻回にこすってしまう



## 目の筋トレを行ってみましょう！


- 1.眉毛が動かないように指で固定して、一旦目を閉じます。
- 2.両目を「カッと大きく見開いた状態」で5秒間キープします。
- 3.目を閉じてリラックスします

1～3を1セットとし、数回繰り返しましょう。  
まぶたの筋肉の衰えを防ぐのに効果的です。



パソコンやスマートフォン・携帯などの使用は目の疲労に繋がります。

長時間使用する場合は休憩時間を設けるなど、目を休ませてあげることが大切です。



また、コンタクトレンズの長期装着に対してはなるべく眼鏡を併用して、目にかかる負担を減らしてあげてください。

コンタクトレンズをハードレンズからソフトレンズに変える事でも多少の改善に繋がります。

花粉症やアレルギーなどで目にかゆみがある場合は、むやみにまぶたをこすらず冷やしたりしてかゆみを軽減させてください。

また、洗顔やメイク落としなどはまぶたをゴシゴシと擦りすぎず優しく洗うようにしてください。

おまけコーナー

こんな時どうするの？



その①

やけどをしてしまったとき！

# 流水で冷やす！

流水で**20～30分**ほどしっかりと冷却することが大切です。

衣服を着た状態でやけどを起こした場合は、**衣服の上から冷やす**ようにします。

衣類を脱がせる場合はハサミなどで衣服を取り除いても大丈夫です。しかし、無理に脱がせようとするとうちがはがれてしまうことがあるので、その場合は**絶対に脱がしてはいけません。**



水ぶくれはつぶさない！

つぶさずにそのまま病院受診をしてください。



その②

指を切断してしまったとき！

# 1) 切断された指は適切に保存してください

切断された指は、**湿らせたガーゼ**でくるんで**ビニール袋**に入れて、しっかり密閉して下さい。  
そのビニール袋を、**氷水が入った袋**や容器の中に入れて冷やして病院へもってきてください。

# 注意

このとき、切断された指を**直接氷水に入れな**  
**い**てください。直接冷やしてしまうと、再接着  
ができなくなってしまう。

## 2) 傷口の処置方法

傷口には、**清潔な湿らせたガーゼ**を当ててその上から包帯を巻いてください。  
包帯は強めにしぼり**圧迫止血**します。

⇒傷口のすぐ下をしっかりとしぼってください。

ご清聴ありがとうございました

