

# 眼瞼下垂の予防と手術前後の経過について

---

2階西病棟 看護師

# 眼瞼下垂とは



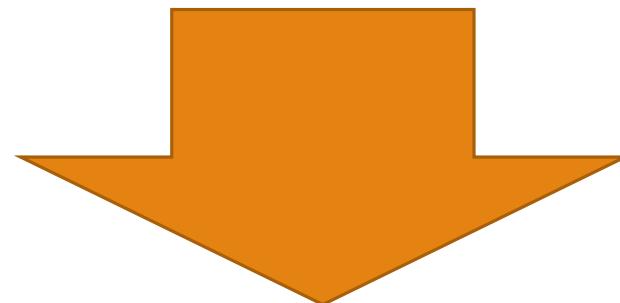
まぶたが瞳孔の上まで上げられない状態。

症状として、まぶたが重い、見にくいだけでなく  
頭痛や肩こりの原因にも…

「先天性眼瞼下垂」…生まれつきからある

「後天性眼瞼下垂」…加齢や生活習慣によつておこる

眼瞼下垂は40歳以降に発症リスクが高まり、  
60歳以上で最もリスクが高まる。



しかし！！！

生活習慣などによっては20～30代も  
発症リスクが高まる！！

# 眼瞼下垂の原因

- ①加齢によるまぶたの筋力の低下
- ②コンタクトレンズやスマートフォンの長時間使用
- ③アレルギーや花粉症などの痒みでまぶたを擦ってしまう
- ④脳梗塞や脳腫瘍などの病気

# 眼瞼下垂は自力での改善は困難！！



理由は…？

## 筋肉の構造、組織の弱さにある！！

- ・マッサージなどで一時的な効果は期待できるが根本的な改善にならない
- ・根本的な治療は専門医に相談すること進行を防いだり、改善が期待できる





**事前の予防と早期発見・治療が大事！！！**

# 眼瞼下垂を予防するには

- ・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る。
- ・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ることが大切。

→1時間ごとに10分休むといったルールを作る！

- ・コンタクトレンズの長期装着を避け、なるべく眼鏡を併用して目にかかる負担を減らす
- ・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



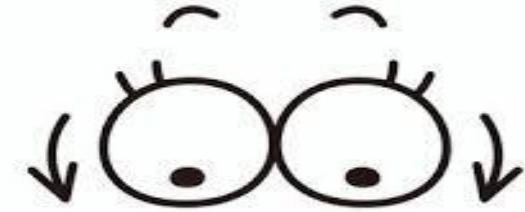
- ・花粉症やアレルギーなどで目にかゆみがある場合は、まぶたを擦らず冷やす



- ・洗顔やメイク落としなどはまぶたを擦りすぎず優しく洗う



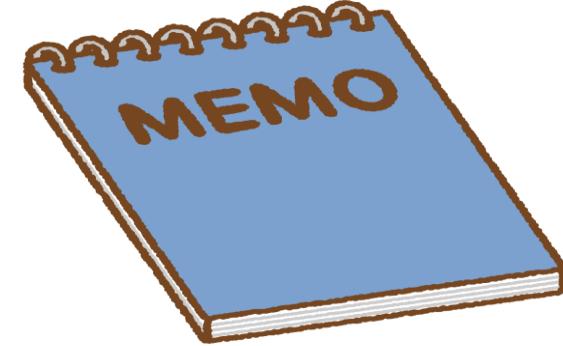
実際に目の筋トレを行ってみましょう！



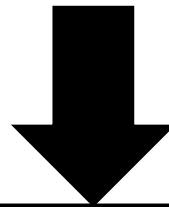
- 1.眉毛が動かないように指で固定して、  
一旦目を閉じる
- 2.両目を「カッと大きく見開いた状態」で  
5秒間キープする
- 3.目を閉じてリラックスする

1~3を1セットとし、数回繰り返しましょう！

# 手術前後の過ごし方



- ・眼瞼下垂はクリニカルパスがある



その病気に対する標準的な治療や検査等の入院から退院までの流れをまとめたもの！

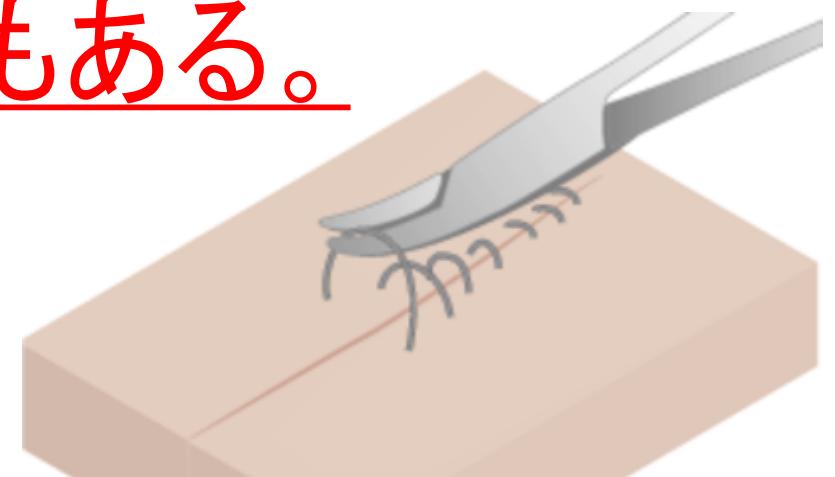
# クリニカルパス(1泊2日の場合)

	入院日(術前)
食事	<ul style="list-style-type: none"><li>・水分は何時までか確認</li><li>・朝は軽食を摂る</li></ul>
処置	<ul style="list-style-type: none"><li>・術衣に着替えて点滴(脱水を防ぐ)</li><li>・時間になつたら手術室へ</li></ul>

	入院日(術後)
食事	・吐き気がなければ飲水・食事可
処置	・手術後の抗生素点滴が終わったら抜針 ・手術後は目の周りを冷やす
安静度	・気分不良などがなければ歩行OK ・ベッドの頭の高さを上げて休んでもらう
清潔	・許可が出るまで入浴・洗顔はできない
排泄	・医師の許可があればトイレ歩行OK

	術後1日目(退院)
食事	<ul style="list-style-type: none"><li>朝食が提供される(退院時間によっては昼食・夕食もある)</li></ul>
処置	<ul style="list-style-type: none"><li>傷の状態に合わせてガーゼ交換</li><li>目の周りを冷やす</li></ul>
安静度	<ul style="list-style-type: none"><li>激しい運動やアルコールは控える</li></ul>
清潔	<ul style="list-style-type: none"><li>医師の許可があれば首下シャワーや洗顔が可能となる</li></ul>

- ・1週間の入院の場合、手術後からの過ごし方についてクリニカルパスに記載がある
- ・基本は抜糸後退院だが、傷の状態によっては早期退院・退院延期の可能性もある。

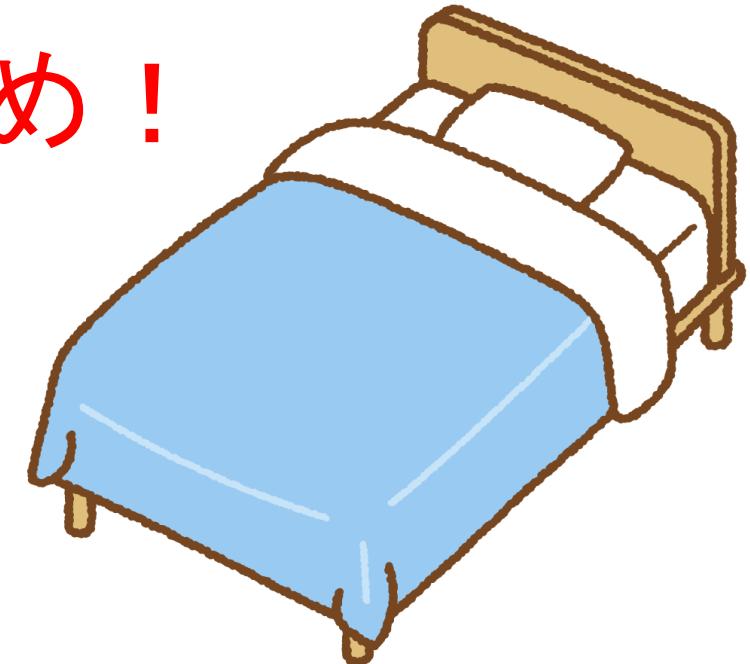


# 手術後の注意点について

- ・手術後はまぶたが腫れるため、保冷剤で冷やす
  - ・寝るときなどもまぶたを冷やしながら就寝する
- ⇒個人差はあるが手術翌日が一番腫れ、3~4日目程で少しづつ腫れが軽減する

- ・寝る時は常に頭を高くした状態で休む。また、激しい運動も控えて安静にする

⇒顔が腫れるのを予防するため！



- ・手術後2日目くらいから傷の状態によって洗顔も可能  
⇒顔を強くこすりすぎない様(特に両まぶた)に注意して洗う
- ・手術から1週間ほどで抜糸となる

# 退院後の注意事項

- ・飲酒は控える

→出血や痛みの原因になるため！

- ・激しい運動も控える

→腫れの原因になるため！

- ・再開時期は・・・？

→医師に確認してから！



- ・気になることがあれば医師や看護師に相談、または病院に連絡する！

ご清聴ありがとうございました

