コンタクトレンズをご使用の患者様へ

正確な検査と安全な手術のため、装用中止にご協力ください。

01 術前検査の前

コンタクトレンズは角膜（黒目の表面）の形に影響を与えることがあります。
正確な検査を行うため、以下の期間は装用を中止してください。

ソフトコンタクトレンズ	**検査の1週間前から**
ハードコンタクトレンズ	**検査の3週間前から**

角膜の形が変化した状態で検査を行うと、手術計画や術後の見え方に影響する可能性があります。

02 手術の前

手術の3日前から、コンタクトレンズを中止してください。

手術前は目の表面を清潔に保ち、感染症のリスクを減らすことが大切です。

コンタクトレンズの装用を避け、眼鏡でお過ごしください。

ご注意ください

- 中止期間中は、眼鏡をご使用ください。
- 誤って装用した場合は、気づいた時点で中止し、術前検査時にお伝えください。
- 角膜の状態によっては、中止期間の延長や再検査が必要になる場合があります。
- 医師から個別の指示がある場合は、そちらを優先してください。

手術当日 【ICL・LASIK・SMILE・LASEK・PRK】



髪： 髪の長い方はゴムで2つにまとめて
いただきます（ゴムをお持ちください）
ヘアピンはお外しください。



服装： 楽な服装でお越しください。
ポケットの中は空にし、アクセサリー、時計などの
装飾品はお外しください。



化粧： ノーメイクでお願いします。（日焼け止め・眉毛も）
香水、整髪料はお控えください。まつ毛エクステは3日前（点眼開始時）までに
外し、爪の色を確認するため、ネイル全般は当日までに落としてください。

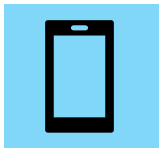
術後の生活 【ICL・LASIK・SMILE・LASEK・PRK】



運転： 翌日診で視力が出ていれば昼間の運転は可能です。夜の運転は1週間後
から可能です。（バイク・自転車も同様）



ﾊﾟｿｺﾝ： 2日間はお休みください。3日後からは1時間使ったら10分程度休憩をす
ることが望ましいです。通常使用時間の 50%程度に留めてください。
1週間検診後は通常通りで結構です。



ｽﾏﾎ・携帯： 2～3 日はメールのチェック程度に留めてください。ゲームや長時間の使
用は1週間後からです。



運動： 1 週間からストレッチや軽い散歩程度（30分程度） 本格的なスポーツは
1ヶ月後からです。ボーリングやゴルフのアプローチ程度なら2週間後から
で結構です。



ﾃﾚﾋﾞ： 2～3 日はぼーっと見る程度に留めてください。1週間たったら通常通りで
構いません。



本・新聞： 2～3 日は少なめで（多くても 1～2 時間まで）で斜め読み程度に留めてく
ださい。



料理： 翌日までは必要最低限に留めてください。1 週間は水や油・煙が入らないように保護メガネをかけてください。



ｶﾞｰﾃﾞﾆﾝｸﾞ： 1週間お控えください。その後1ヶ月までは土が目に入らないよう保護メガネをかけてください。



旅行： 1週間はお控えください。その後は、行かれる場所の衛生状態によるので医師と相談してください。



保護ﾒｶﾞﾈ： 1週間かけてください。



入浴： 翌日診察後、首から下のみ可能です。



洗髪・洗顔： ICL は 3 日後、LASIK・PRK は 2 日後、SMILE（pro 含む）は翌日から可能です。（1週間は目に石鹸が入らないように）
美容院で上を向いての洗髪は翌日診で問題なければ構いません。



化粧： アイメイクは1週間後から、目の周りを避けてのメイクは3日後から可能です。



ﾀﾊﾞｺ・お酒： 炎症を引き起こす可能性があるため、1週間後からです。



仕事： 2日後までは目を休め、3日以降も埃っぽい、汗が目に入るような作業はお控えください。重労働は1週間後から可能です。

手術当日は、ご自宅で安静にしてください。

2025. 9 月

よくあるご質問　Q&A



よくある質問を列挙しました。ご心配になりましたら、まずこれを読んでいただき、
それでも異常を感じるようでしたら、緊急電話にご連絡ください。

Q. 局所的に赤いのですが、大丈夫でしょうか？

切ったところの内出血は1－2週間で消えますので、ご安心ください。

Q. 目薬の順番はありますか？

特にありません。

Q. 一滴で大丈夫ですか？

1滴で十分です。ただし、入ったかどうか心配な場合は、もう1滴点してください。
2滴点しても、3滴点しても、目が吸収する量は、1滴と変わりません。

Q. まだ霞んで見えるのですが、大丈夫でしょうか？

手術当日は、すっきりは見えません。霞むのは普通です。ただし、頭痛や吐き気を伴うような場合は、眼圧が極度に上がっていることがありますので、お電話ください。

Q. 寝ている間は、目薬はどうしたらよいですか？

特に点す必要はありません。

Q. 夜、目が覚めた時には、点眼をした方がいいですか？

可能なら点していただくとよいですが、絶対に必要ではありません。

Q. お風呂はいつから入れますか？

首から下をシャワーでさっと流したり、湯船に軽く浸かる程度であれば、翌日から大丈夫です。

Q. 顔や髪の毛はいつから洗えますか？

手術日から数えて【白内障・ICL：3日後】【SMILEなど（レーザー）：2日後】から可能です。ただし、目に石鹸やシャンプーが入らないようにしてください。美容院での洗髪であれば、手術翌日からでも構いません。

Q. 点眼の間隔は必ず5分空けなくてはてはいけませんか？

連続して点すと、前の目薬が流されてしまいますので、理想は5分空けることです。
ただし、1分でも、50％は吸収されていると言われておりますので、5分が大変なら1分でも結構ですので、確実に点すようにしてください。

Q. テレビは絶対に見てはいけませんか？

手術当日はできるだけ控えるようにしていただきたいですが、2-30分程度であれば、大丈夫です。疲れない程度であれば、翌日から少しずつ時間を延ばしていただいても構いません。

Q. お酒や煙草は絶対にダメですか？

1週間は必ず我慢してください。

Q. コロコロするのですが、大丈夫でしょうか？

しばらくは異物感が出ますが、激痛でなければ、心配ありません。

Q. 散歩も駄目でしょうか？

涼しい時間の散歩であれば大丈夫です。

Q. 運動は1ヶ月はしてはいけませんか？

心拍数が上がり、汗をかくような運動はお控えください。

Q. ストレッチや軽い散歩（30分程度）もしてはいけませんか？

1週間後から大丈夫です。

Q. 自転車はいつから乗ってもいいですか？

短い距離を、汗をかかない程度に軽く漕ぐのであれば、3日後から大丈夫です。

Q. 少しだけパソコンやスマホを見てもいいですか？

手術当日はできるだけ控えるようにしていただきたいですが、10分程度であれば、大丈夫です。1週間はできるだけ短時間で、疲れない程度であれば、少しずつ時間を延ばしていただいても構いません。

Q. 読書はいつからできますか？

1週間は控えめにしてください。まったく駄目ではありませんが、必要最小限でお願いします。

Q. 温泉やスーパー銭湯はいつから入れますか？

温泉の湯（水）は水道水に比べて綺麗ではないと思いますので、1ヶ月は我慢してください。

Q. 仕事はどのくらい休まなければいけませんか？

仕事の内容にもよりますが、汗をかくような重労働は1週間はしないようにしてください。事務的な軽作業であれば、3日後から可能と思われます。ただし、パソコン業務は、術後1週間は、通常の半分くらいの時間に留めてください。

Q. 旅行はいつから行ってもいいですか？

国内旅行なら1週間後からは大丈夫です。旅行は1ヶ月後から許可します。

Q. 飛行機はいつから乗れますか？

翌日からで大丈夫です。気圧の変動などは特に気にされなくてもよいです。

ICL 手術 3 年間保証規定

名古屋アイクリニック

名古屋アイクリニックでは、ICL 手術を受けられた患者様に術後も安心してお過ごしいただけるよう、以下の保証制度を設けています。

1. 保証期間

保証期間は、ICL 手術日から 3 年間とします。

左右の手術日が異なる場合は、それぞれの眼の手術日を保証開始日とします。

2. 保証の対象

保証期間内に、診察・検査の結果、当院医師が医学的に必要または適切と判断した場合、以下の処置を保証の対象とします。

（1）レンズ度数交換

術後の屈折状態や見え方などを総合的に評価し、ICL の度数を変更することで改善が期待できると当院医師が判断した場合、レンズ度数交換を保証します。

（2）レンズサイズ交換

術後の Vault（ICL と水晶体との距離）、前眼部所見その他の眼の状態から、異なるサイズの ICL への交換が必要または適切と当院医師が判断した場合、レンズサイズ交換を保証します。

（3）乱視用 ICL の回旋整復

Toric ICL（乱視用 ICL）の術後回旋により乱視矯正効果や見え方に影響が生じ、当院医師が必要と判断した場合、経過を確認したうえで回旋整復を行います。回旋整復については、基本的に術後 3 年間の期限を設けません。

（4）ICL の抜去

眼の状態その他の医学的理由により、ICL の抜去が必要であると当院医師が判断した場合、ICL の抜去を保証します。

（5）レーザーによる追加矯正（タッチアップ LASIK）

術後に近視・遠視・乱視などの屈折誤差が残存し、見え方や日常生活に影響がある場合、屈折状態が安定していることを確認したうえで、角膜厚、角膜形状、ドライアイその他の眼の状態から安全に実施でき、改善が期待できると当院医師が判断したときは、レーザーによる追加矯正（タッチアップ LASIK）を保証します。レーザーによる追加矯正が適さない場合は、眼鏡等による矯正または ICL の度数交換を含め、適切な対応を検討します。

3. 保証に含まれる費用

保証対象と判断された場合、原則として以下の費用を当院が負担します。

- 保証対象となる再手術またはレーザーによる追加矯正の手術費用
- 交換する ICL のレンズ費用
- 再手術またはレーザーによる追加矯正に伴う当院所定の検査費用
- 再手術またはレーザーによる追加矯正に伴う当院所定の診察費用

ただし、当院で通常必要と認められない検査・処置、他院で発生した診療費、交通費、宿泊費、休業補償その他の間接的な費用は保証に含まれません。

4. 保証による再手術および追加矯正の判断

保証期間内であっても、患者様のご希望のみをもってレンズ交換、再手術またはレーザーによる追加矯正を行うものではありません。

視力、自覚屈折、他覚屈折、乱視、Vault、レンズ位置、角膜厚、角膜形状、眼の状態、両眼での見え方、日常生活への影響などを総合的に評価し、当院医師が再手術またはレーザーによる追加矯正によって改善が期待でき、かつ実施することが適切であると判断した場合に保証を適用します。

5. 保証回数

保証によるレンズ交換、レーザーによる追加矯正その他の再手術は、原則として同一の保証事由につき片眼 1 回までとします。

ただし、術後の経過その他の医学的理由により、当院医師が追加の処置を必要と判断した場合は、この限りではありません。

6. 保証対象外となる場合

次のいずれかに該当する場合は、保証期間内であっても保証の対象外となることがあります。

- 医学的に良好な結果が得られており、患者様のご希望のみで度数や見え方の変更を希望される場合
- 加齢に伴う老視など、ICL 手術とは直接関係しない眼の変化に対する治療を希望される場合
- 本規定で定めるレーザーによる追加矯正を除き、ICL 以外の治療方法や異なる種類の治療への変更を希望される場合
- 外傷、事故その他 ICL 手術とは直接関係しない原因によって再手術が必要となった場合
- 当院の指示なく他の医療機関で ICL に関する処置・手術等を受けた場合
- 当院が指定する術後検診を正当な理由なく受診されていない場合
- 医師の指示や術後の注意事項を著しく遵守されなかったことが原因と考えられる場合
- その他、当院医師が ICL 手術に起因するものではないと判断した場合

7. 術後の度数変化について

保証期間中に近視や遠視、乱視などの度数変化が生じ、見え方や日常生活に大きな影響がある場合は、変化の原因と程度を確認します。レンズ交換またはレーザーによる追加矯正によって改善が期待でき、安全に実施できると当院医師が判断した場合には、保証の対象となることがあります。

ただし、わずかな度数変化が認められることのみを理由として、レンズ交換またはレーザーによる追加矯正を保証するものではありません。

レンズ交換またはレーザーによる追加矯正の必要性については、度数だけではなく、裸眼視力、矯正視力、自覚症状、両眼での見え方、生活への影響および各処置の安全性などを総合的に判断します。

手術前から度数変化が予測される場合や、コンタクトレンズの中止期間を守らなかったために術前の度数測定が安定していない場合には、原則として手術を控え、状態が安定してから改めて検査・手術時期を検討します。医師と相談のうえ手術を受ける場合も、術後の軽微な度数のずれや見え方の差には一定の許容が必要です。これらの事情による度数変更は保証の対象外となる場合がありますが、見え方が大きく損なわれた場合には、原因、生活への影響および再手術の安全性を確認し、保証の適用を個別に判断します。

保証は、あらかじめレンズ交換や再手術を予定して手術を受けるための制度ではありません。再手術にも眼への負担や合併症のリスクがあるため、当院では、可能な限り一度の手術で長期的に安定した見え方を得られる時期を選ぶことを重視しています。

妊娠・出産に伴う度数変化について

妊娠中や出産前後は、屈折状態が変化する可能性があります。妊娠・出産に伴う度数変化が予測される場合は、原則として状態が落ち着いてから ICL 手術をご検討いただきます。手術後に妊娠・出産によって度数が変化した場合も、レンズ交換を前提とした手術計画は行いません。見え方が大きく損なわれた場合には、度数変化の原因や程度、生活への影響と再手術の安全性を踏まえ、保証適用を個別に判断します。

8. 保証期間終了後

3 年間の保証期間終了後にレンズ交換、レーザーによる追加矯正、抜去その他の処置が必要となった場合は、その時点での診察結果および当院の料金規定に基づき対応します。ただし、乱視用 ICL の術後回旋に対する回旋整復については、基本的に期限を設けず、医師が必要と判断した場合に対応します。

9. 保証制度について

本保証制度は、ICL 手術後に医学的に必要となった処置について一定の条件のもとで費用を保証するものであり、特定の裸眼視力、屈折度数または見え方を保証するものではありません。

眼の状態や見え方には個人差があり、手術後も加齢や眼の状態の変化などにより見え方が変化する可能性があります。

保証適用の可否については、診察・検査結果をもとに当院医師が医学的に判断します。

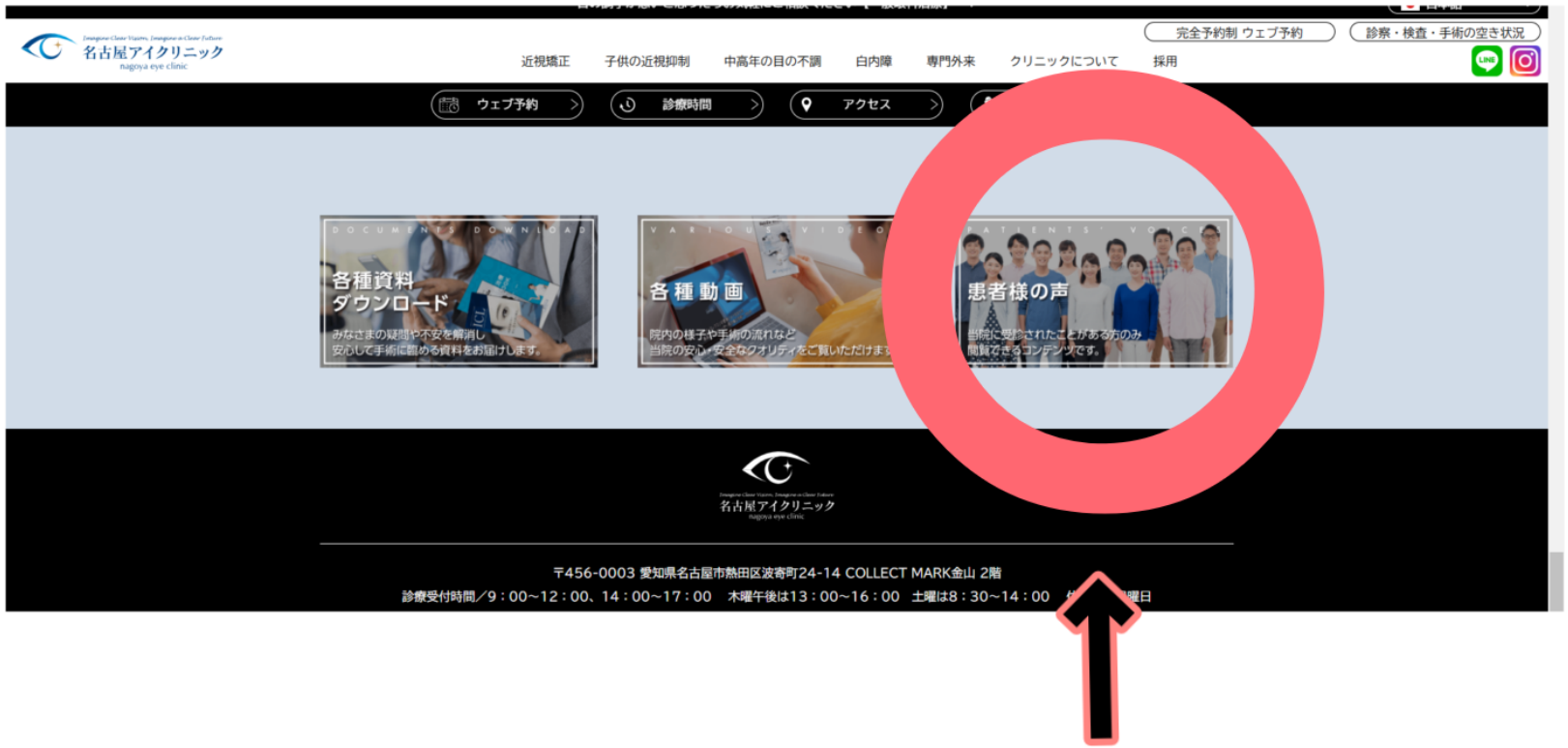
～ レーシック術後の過矯正について ～

今日は週刊誌で取り上げられたこともあり、最近患者さんから時々質問される術後の過矯正について書きたいと思います。患者さんのお話を聞いて、ネットでの情報氾濫によって正しい情報が伝わっていないと感じます。

まず過矯正というのは、文字どおり近視を矯正しすぎた状態で実際は遠視という状態になっています。遠視ではピントを合わせるのに目の筋肉をいつも使わないといけないので目が疲れやすくなり、頭痛などの症状が起こることがあります。
ネットでは術後視力 2.0 という言葉があふれ、あたかも術後視力が高ければ高いほど手術が成功したかのように感じます。少し話はずれますが、アメリカでみた状況に比べると、日本人の視力に対する要求度は非常に高いように感じます。アメリカでは視力が 1.0 でれば術者も「perfect！」と患者さんに話して、患者さんも、それ以上に見たいという様な方は少なかったように思います。これも国民性でしょうか？
術後の裸眼視力をあげることを考えると、やや過矯正気味にレーザーで矯正すればほとんどの人は非常にいい視力が出ます。ただ中には過矯正になりすぎて、前述したような症状で困る方が出てきます。若い方は過矯正の状態になっていても、ほとんど自覚症状がないことが多いですが、年齢とともに目が疲れやすくなり、老眼も早く自覚するようになってしまいます。
ここで問題ですが、もしあなたが手術を考えている患者だとしたら1と2のどちらのクリニックを選びますか？
1. 手術後 100%の方が裸眼視力 1.5 出ています。
2. 手術後 95%の人は裸眼視力 1.0 以上でていますが、5%の方は近視が残って視力が 1.0 未満でした。
やや過矯正を狙って手術を行うと1のような結果になりますが、通常遠視でも近視でもないちょうどのところを狙って手術を行うと、2のように、ある程度の割合で低矯正になることがあります。でもそれが普通なんです。レーザー器械は非常に精密ですが、人間の体はそこまで誰もが同じ状態でありませんので。低矯正の場合は多くは追加矯正で再矯正が可能です。
名古屋アイクリニックではサイプレジン検査を行い、本来の近視の度数を正確に把握してから手術を行い、過矯正の状態にならないように細心の注意を払って手術を行っています。眼科医としてはレーシックを受けた患者さんが生涯にわたってハッピーであるように考えています。

名古屋アイクリニック　小島医師のブログ『角膜外来日記』より

手術体験談



当院ホームページからご覧いただけます

※診察券番号・生年月日が必要です

アイフレイル チェックシート

2つ以上当てはまったら、
アイフレイルかも。
眼科でご相談
ください。



40歳を過ぎたら

加齢による目の機能低下を自己点検しよう

1 ☐

目が疲れやすくなった

2 ☐

夕方になると
見にくくなることが増えた

3 ☐

新聞や本を長時間
見ることが少なくなった

4 ☐

食事の時にテーブルを
汚すことがたまにある

5 ☐

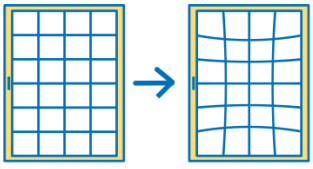
眼鏡をかけてもよく見えない
と感じることが多くなった

6 ☐

まぶしく感じやすくなった

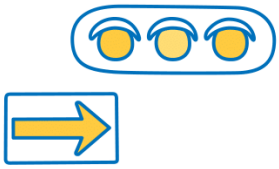
7 ☐

はっきり見えない時に
まばたきをすることが増えた

8 ☐

まっすぐの線が波打って
見えることがある

9 ☐

段差や階段で危ないと
感じたことがある

10 ☐

信号や道路標識を見落とし
そうになったことがある



チェックが

0 の人は → あなたの目は今のところ健康です。
変化を感じたら、またチェックしてください。

1つの人は → 目の健康に懸念はありますが、
直ちに問題があるわけではありません。

2つ以上の人は → アイフレイルかもしれません。
一度、眼科医にご相談ください。

アイフレイルチェックリスト Ver. 1.1（2023年11月改訂）※いくつかの質問について尋ね方の表現を改変し、信頼性、妥当性のさらなる向上を図りました。

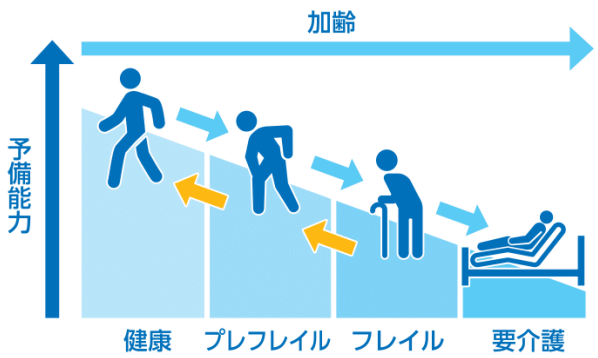
人生100年時代の健康寿命のために

アイフレイルを知ろう！

「なんとなく見えづらい…」
そんな小さな違和感を
「年のせい」と軽くみていませんか。

人生100年時代、いつまでも元気で
充実した日々を過ごすためには、
目の健康寿命を延ばす事が大切です。

40歳を過ぎたら、
アイフレイルの自己点検を。
気になることがあれば、
お近くの眼科医にご相談ください。

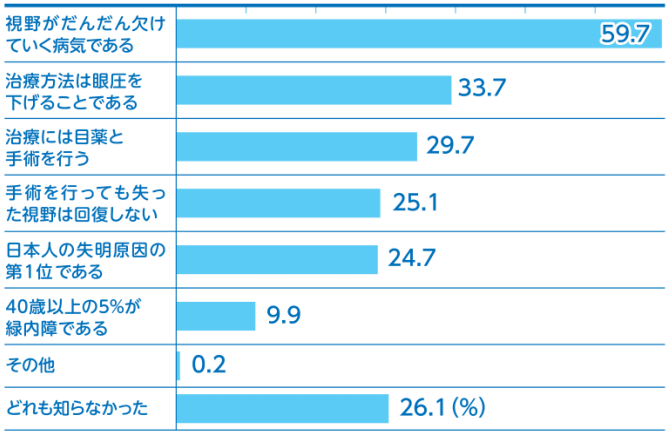


フレイルとは

「加齢や外的ストレスなどで身体の様々な機能が低下することによって、健康障害に陥りやすい状態」。年を重ねると眼球は構造的にも機能的にも衰えます。ものが見えにくい、目に不快感を感じる、などを放っておくと、目の機能低下が進み、重度な障害を引き起こす場合があります。早く対応すれば、多くの場合、症状の改善や進行を遅らせることができます。

40歳を過ぎたら気にかけてほしい目の病気、どのくらいご存じですか?

緑内障について知っていることを聞きました



日本眼科啓発会議 調べ　全国40歳以上の男女 10,833名が回答 (2021年6月)

緑内障

徐々に視野が欠けて、元に戻らない。初～中期は自覚症状がほとんどなく、早期発見で進行を遅らせることが大切。
40歳以上の約20人に1人の割合。

糖尿病網膜症

糖尿病で高血糖が長く続くと網膜に出血や浮腫（むくみ）が出て、進行すると失明に至ることもある。
無症状のことが多く、定期的な眼底検査が重要。

加齢黄斑変性

視力にとって一番大事な黄斑部に出血したり、水が溜まったりする。ものがゆがんで見える、視野の真ん中が黒ずむ、などの初期症状がある。

白内障

目に入ってきた光を屈折させ、網膜にピントを合わせる水晶体が濁って、透明ではなくなるため、目がぼやける、かすむなど症状がある。

目の健康寿命をのばそう
アイフレイル

日本眼科啓発会議
アイフレイル啓発
公式サイト
https://www.eye-frail.jp

一年に一度は
検診をおすすめします。
←WEB予約はこちらから

名古屋アイクリニック
nagoya eye clinic

Vita