

毎日の生活でできる予防法

●手術を受ける以前に予防が大切です

眼瞼下垂がんげんかすいの症状がすでに表れてしまっている、つまり、まぶたの筋肉が傷害されて機能不全が生じてしまっている場合は、コンタクトレンズの中止や点眼薬の処方などの「保存的治療」では、回復が難しいのが実情です。そうした場合は、手術が最適な機能回復の方法となります。

手術については42ページ以降で詳しく述べていますが、私のクリニックでは丁寧な施術を心がけており、眼瞼下垂手術であれば30分以内の短時間施術で保険適用、その日に帰宅していただけます。とはいえ、手術を積極的に受けたいと思う方は、そう多くはいらっしゃらないでしょうから、やはり予防が大切です。

眼瞼下垂の予防でいちばん大事なのは、「まぶたに刺激や負担を与えないこと」。以下に、具体的に見ていきましょう。

眼瞼下垂の予防法①

目をこすらないようにしましょう

薄いまぶたの裏にある筋肉は、とても繊細で脆いものです。いわゆる「目をこする」動作が多くなると、上眼瞼挙筋じょうがんげんきよきんと瞼板けんばんの接合せつごう（19ページ参照）は簡単に傷害され、まぶたを支えたり、大きく開いたりすることが難しくなります。

目を覚ましたときや眠いとき、目が疲れたときなどに、私たちは無意識のうちに目をこすっていることがよくあります。また、目をこすることがクセになっている方も多いので、まずは不必要に目をこすらない、まぶたを触らないということを心がけましょう。これは、眼瞼下垂の予防だけでなく、感染症対策にも役立ちます。

眼瞼下垂の予防法②

コンタクトレンズはできるだけ控えましょう

視力の矯正にあたっては、ハードコンタクトレンズとソフトコンタクトレンズ、私はどちらかというところとハードレンズのほうをおすすめしています。

意外に思われるかもしれませんが、ハードコンタクトレンズは、酸素透過性のソフトコンタクトレンズより、目への負担が少ないのです。また、乱視の矯正にも有利