

手術後の日常生活について

手術後の日常生活で大切なことは2点です。

①眼に水を入れない ②ぶつけない

『身体の清潔』

- ✓ 洗顔:術後 3.4 日は顔を拭く程度にしてください
- ✓ 入浴:首から下のシャワーは、手術翌日から可能です
- ✓ 洗髪:術後 3.4 日は控えてください（美容室で仰向けでの洗髪は OK）
- ✓ 毛染め・パーマ:約 1 ヶ月後から可能です
- ✓ 電気カミソリ:手術翌日から可能です
- ✓ お化粧:術後 1 週間は控えてください。アイメイクは 1 ヶ月程度避けてください



『嗜好品』

- ✓ 飲酒:充血など術後の炎症と関係することがありますので 1 週間は控えてください
- ✓ たばこ:特に制限はありません

『仕事・運動』

- ✓ デスクワークなど室内の仕事は、適度な休憩を挟めば、手術の翌日から可能です
- ✓ 重いものを持つ重労働などは、最低 1 週間は控えてください
- ✓ 日常の家事や散歩程度の運動は、手術翌日より可能です。ただし、汗には皮膚の細菌が含まれているため、汗をかくような運動は、術後 1 週間は控えてください

- ✓ 砂埃などで目が汚れる可能性がある競技や、目を打撲する可能性がある競技は、約1ヶ月は控えてください
- ✓ 水泳も汚染されたプールの水が直接に触れる可能性があるため、1ヶ月は控えてください。水泳時には必ずゴーグルを使用してください
- ✓ 手術後の仕事や運動で気になることは医師に相談してから行いましょう

『運転・旅行』

- ✓ 運転は、見え方が安定してくる、術後1週間程度で可能な場合がほとんどです。それまではあまり無理はせずに、見え方が安定して、目の状態に慣れてから始めましょう



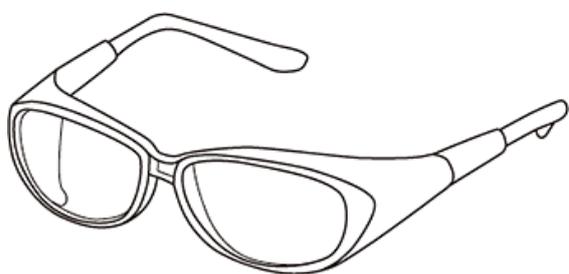
- ✓ お近くへの短期間の旅行であれば術後1週間より可能です。遠距離旅行(特に海外旅行)、温泉や大衆浴場の利用などは、約1ヶ月は避けたほうが良いでしょう

『メガネ』

- ✓ 手術前に使用していたメガネは、手術で度数が変わり多くの方が合わなくなります
- ✓ 視力が安定するのは、術後1ヶ月程度です。その間に度数(屈折力)が少し変化しますのでメガネ作製は術後1ヶ月以降がいいでしょう

『手術後に注意したいこと』

- ✓ 感染予防が最も重要です。こまめに手洗いをしましょう
- ✓ 眼帯を外した後、少なくとも術後1週間は保護メガネの使用をおすすめします



参考資料
日本眼科医会 監修
目についての健康情報より