

## withコロナのライフスタイルと「レーシック」

感染予防対策が日常となった4月頃から、レーシックの相談が増えているとのこと。その理由や患者様の声を、みなとみらいアイクリニックの荒井宏幸先生に伺いました。

マスクでメガネが曇る!  
コンタクトレンズの着け外しで感染しないか心配!  
テレワークの今がチャンス!

荒井 宏幸 先生

みなとみらいアイクリニック

「今年の春頃からレーシックの相談が増えました。その理由を聞いてみると、マスクをするとメガネが曇って困るので、メガネをはずしたい!ということ。そして、コンタクトレンズの着脱時に指に付着したウイルスから目に感染しないか心配になった、という理由もありました。そして、以前から近視を治したかったが、仕事の関係で時間が取れず、現在はテレワークになって自宅にいられる時間が多くなつたため、この機会に手術をしたいと思った、という方も多いです。

この中で、コンタクトレンズについては、みなさんの“清潔”への意識がとても高まったように感じています。

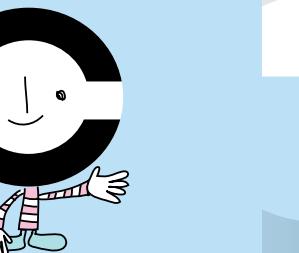
### 10のチェックリスト！ レーシックを受ける前に下記10項目を確認しましょう。

- 視能訓練士などの眼科検査スタッフが十分な検査を行い、その後、眼科専門医による診察を受け、検査内容と結果について医師からきちんと説明を受けましたか？  
高度近視の人や、角膜の厚さが薄い人の場合、レーシック以外の術式も選択肢として検討しましたか？
- 術前検査とカウンセリングに十分な時間を持ちましたか？  
レーシックの治療について、十分理解できましたか？
- 年齢やライフスタイル、手術の目的などを考慮した目標視力の設定を、医師と十分に話し合う時間を持ちましたか？
- 手術の合併症やデメリットに対する説明を受けましたか？
- はじめての適応検査の後、手術までに一定の日数を空けていますか？
- 手術後、短期のみならず長期にわたる定期検査を行う予定がありますか？
- 執刀医を把握できる診察でしたか？ 担当医師、執刀医は「眼科専門医」でしたか？
- あなたが不安に思うことを、きちんと質問できましたか？ 医師はそれにきちんと説明してくれましたか？
- 術後に問題があった場合には、最後まできちんと治療を期待できる施設ですか？
- 適切な価格設定であることが確認できる施設ですか？

詳しくはwebで [安心レーシックネットワーク](#)

検索

.....「安心の条件」もご参考に! .....



### 安心の条件

#### 施設リスト



私たちは眼科専門医として、レーシックを行う施設として、患者様の生涯の目の健康と向き合っていくことを責務と考えています。

大学病院 8施設  
眼科クリニック 35施設  
計 43施設 (2020年12月1日現在)

#### 大阪府吹田市 / 大阪大学医学部附属病院

大阪府泉南郡 / 高槻眼科  
大阪府大阪市 / 多根記念眼科病院

大阪府大阪市 / 坪井眼科  
大阪府大阪市 / フジモト眼科

京都府京都市 / 京都府立医科大学附属病院  
京都府京都市 / バブテスト眼科クリニック

三重県津市 / 東海眼科  
和歌山県和歌山市 / 和歌山県立医科大学病院

兵庫県神戸市 / レイ眼科クリニック

広島県呉市 / 木村眼科内科病院  
広島県広島市 / Vision Plus Eye Clinic

広島県福山市 / みはら眼科  
岡山県岡山市 / 高畠西眼科

岡山県岡山市 / 中平眼科クリニック

山口県周南市 / 広田眼科

香川県坂出市 / 聖母眼科医院  
愛媛県東温市 / 愛媛大学医学部附属病院

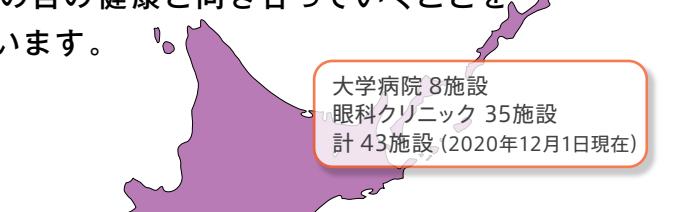
愛媛県松山市 / 岡本眼科クリニック

福岡県飯塚市 / 岡眼科クリニック  
福岡県福岡市 / 岡眼科天神クリニック

佐賀県伊万里市 / 伊万里眼科

宮崎県都城市 / 宮田眼科病院  
鹿児島県鹿児島市 / 鹿児島 宮田眼科

沖縄県那覇市 / 安里眼科おもろまち駅前



#### 北海道函館市 / 江口眼科病院

秋田県北秋田市 / 小林眼科医院  
宮城県仙台市 / 佐藤裕也眼科医院

栃木県下都賀郡 / 獨協医科大学病院  
東京都新宿区 / 慶應義塾大学病院

東京都千代田区 / 東京歯科大学水道橋病院  
東京都千代田区 / 井上眼科病院レーシックセンター

東京都港区 / 南青山アイクリニック東京  
東京都台東区 / 吉野眼科クリニック

東京都中央区 / 聖路加国際病院  
神奈川県足柄上郡 / 安藤眼科医院

神奈川県川崎市 / 大塚眼科クリニック  
神奈川県横浜市 / みなとみらいアイクリニック

#### 新潟県上越市 / 石田眼科医院

石川県野々市市 / 若林眼科  
富山県高岡市 / 小沢眼科医院

静岡県浜松市 / 海谷眼科  
愛知県名古屋市 / REC 名古屋アイクリニック



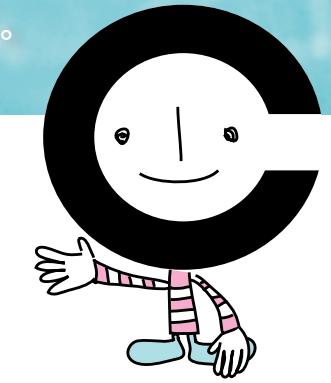
安心 ♥ LASIK NEWS LETTER 2020.12 Vol.18  
—大学病院と眼科専門医のレーシック—

# 安心 レーシック

## ニュースレター

### LASIK WORK

眼科の先生も  
受けているレーシック。  
安心と安全には  
理由があります。



### Topics 目の表面はいつも外敵と戦っている! 目の感染について学ぼう

新型コロナウイルスの感染予防が日常となりました。その中で、「コロナウイルスは目からも感染しますか?」という質問がクリニックなどでも寄せられることがあります。

新型コロナウイルスが目に最初に直接感染するかは不明ですが、結膜炎などの症状が出るケースが報告されています。

新型コロナウイルス感染はまだよくわかっていない

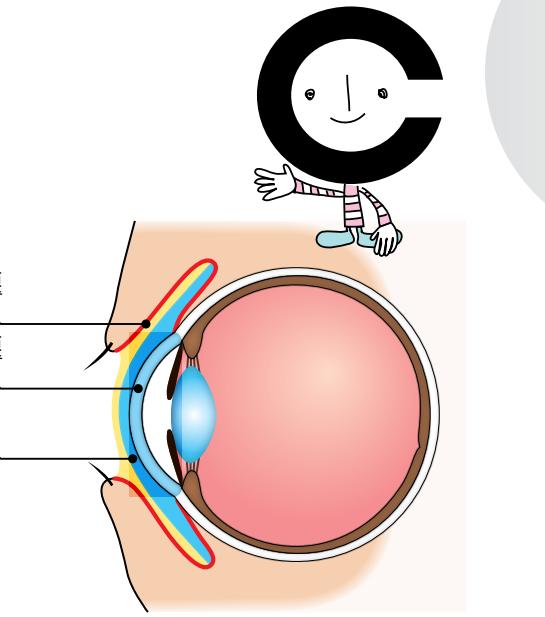
こと多く、念のため検査・治療にあたる医師や医療スタッフは、保護ゴーグルやフェイスガードで目を守ることが必要です。

目は、「眼球」というデリケートな臓器が、外界の情報を脳に送るためにその一部を外に露出している状態です。目の表面の粘膜にウイルスや菌が付着して感染症を起こすことはあります。今号では「目の感染症」について学んでおきましょう。

# 目の感染で起こる病気

監修／戸田郁子(南青山アイクリニック)

外界に接している目の表面の部分は「角膜」と「結膜」です。「角膜」は、目の瞳の部分の透明な膜。「結膜」は白目とまぶたの裏側を覆っている粘膜組織です。これらは常に外界と接しているため、菌やウイルスが入ってきた場合に防御する免疫のシステムがあります。また、涙も外敵から目の表面を守るために重要な要素です。しかし、免疫が弱っていたり、負けてしまうくらいたくさん敵が入ってきたり、強い敵がくると、感染症を引き起します。



## 感染性結膜炎

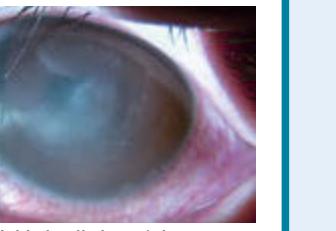
菌やウイルスに結膜が感染して起きます。感染力の強いウイルスの場合は、発熱や発疹などの全身症状を伴うことがあります。重症結膜炎でよく知られているのが「アデノウイルス」です。はやり目と呼ばれることもあります。アデノウイルスによる角膜ヘルペス」や、「水道水によるアカントアメーバ」という微生物による角膜炎なども知られています。進行すると角膜に潰瘍ができる視力に重い障害を及ぼすこともあるため、予防はもちろん、早期発見、早期治療が重要です。



ウイルス性結膜炎の例

## 感染性角膜炎

菌やウイルス、カビ(真菌)が角膜に感染して起きます。角膜に傷があると感染を起こしやすくなります。他には体内に存在するヘルペスウイルスによる「角膜ヘルペス」や、水道水にも存在している「アカントアメーバ」という微生物による角膜炎なども知られています。進行すると角膜に潰瘍ができる視力に重い障害を及ぼすこともあります。予防はもちろん、早期発見、早期治療が重要です。

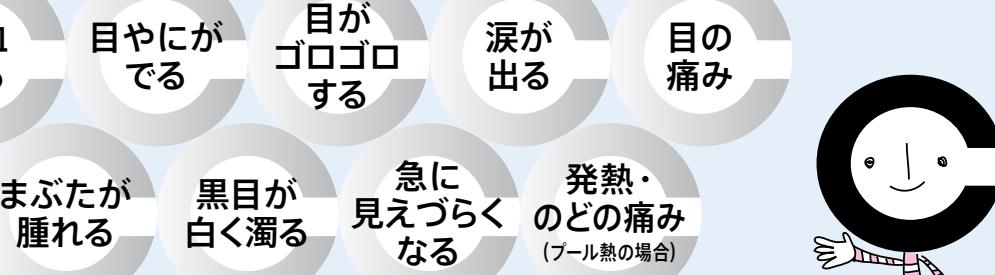


細菌性角膜炎の例

## 感染性眼内炎

眼内に微生物が侵入して感染し、炎症を起こす重大な疾患です。前述のように眼の表面には様々な防御機構があり、正常状態で微生物が眼内に侵入することは非常にまれです。感染性眼内炎のほとんどは、眼科手術や外傷に伴うもの、あるいは、防御機構が弱い免疫低下状態の人々に発症します。眼内は微生物にとって繁殖しやすい環境なので、一度感染性眼内炎がおこって、治療が遅れたり、薬がうまく効かないと失明の恐れさえあります。

## 症 状



これらの症状がある場合は、すぐに眼科を受診してください！

## 目を感染から守るために

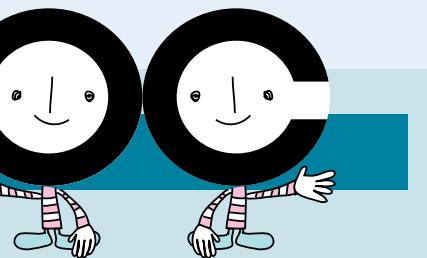
コロナ対策として、手指の消毒やソーシャルディスタンスが生活に取り入れられたことから、さまざまな感染リスクの低下に貢献していると考えられます。さらに、目や目もとの感染予防を意識することで、目の病気の予防効果をより高めることができます。とくに注意が必要なのは、装着時に目を触るコンタクトレンズを使用されている場合です。コロナ禍の今、感染予防の観点から、レーシック等の視力矯正手術を受けられる方も増えています。

## 感染予防の注意点

- ✓ 汚れた手(清潔ではない手)で顔や目もとを触らない
- ✓ タオルやハンカチを家族や友人と共有しない
- ✓ 目薬を人と共有しない
- ✓ プールや川、海などの水からの感染に注意する(あがったあとはすぐに目薬で目を洗う)
- ✓ コンタクトレンズ装着時の感染に注意する
- ✓ まつ毛の根もとを清潔に保つ

## 涙を大切にしましょう

目に入ったゴミや異物を洗い流したり、角膜や結膜の健康を守る成分を提供し、防御力をサポートする「涙」はとても大切です。慢性的に目に違和感や不快感がある人は、もしかしたら涙不足かもしれません。ドライアイに詳しい眼科で涙の状態を診てもらいましょう。

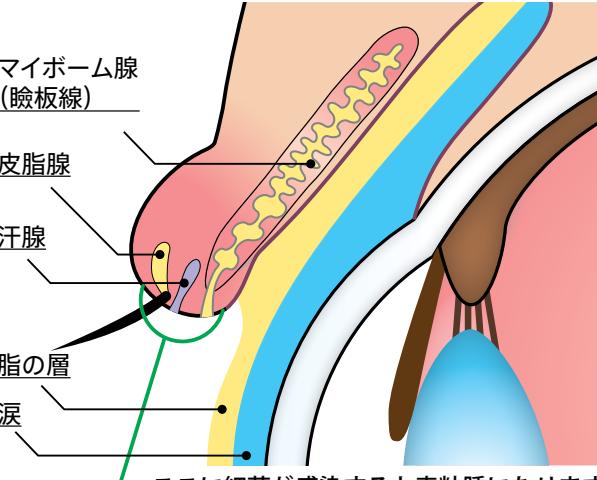


## コンタクトレンズ使用の注意点

コンタクトレンズを使用していると、涙が蒸発しやすくなったり、角膜に傷がついて、感染しやすくなります。コンタクトレンズでカバーしていると感染症状に気付きにくいという問題があります。コンタクトレンズによる感染症で失明することもあり、コンタクトレンズを使用する場合は、レンズの保存時の衛生や、つけはずしのときの手の清潔に十分注意が必要です。

## ものもらい(麦粒腫)も感染で起きます

まぶたの縁のまつ毛の生え際には、目に油分を与える「マイボーム腺」や、汗腺などが多くあります。ここに細菌が入り込むと感染を起こして炎症が起き、赤く腫れます。これがいわゆる「ものもらい(麦粒腫)」とよばれるものです。また、まつ毛の根本(目の縁)を清潔に保つことで予防できます。



## 目も体も感染から守る！免疫力アップのための基本5力条

### 1 適度に日光をあびましょう。

免疫力のために15分～30分程度、近視予防のために1日2時間程度の屋外活動が推奨されています。体も動かせばなお◎です。夏季は熱中症に注意して、木陰などでも十分です。

### 2 バランスよい食事をとりましょう。

免疫の働きには、ビタミンやミネラル、食物繊維など、バランスのよい栄養素が必要です。なかでも、魚に含まれるビタミンD3が免疫力アップに重要と注目されていますが、不足しがちな栄養素です。人の場合、1日50μgのビタミンD摂取が推奨されており、鮭の切り身1枚(80～100g程度)によそ30μg程度含まれています。

### 3 水溶性食物繊維をとりましょう。

麦飯や海藻類、根菜類、野菜、大豆、果物に含まれています。水溶性食物繊維が大腸に棲む腸内細菌のエサとなり、腸内細菌が免疫に必要な物質をたくさん産生してくれます。

### 4 良い睡眠をとりましょう。

よく眠るために、夜のスマートフォンやゲーム、PC作業は控えましょう。

### 5 免疫力には「ストレスマネジメント」が重要です。

ストレスを感じたら、ジムに行く、好きなお笑いを見る、お風呂にゆっくりつかって深呼吸など、自分流のストレス解消法を見つけて、いつも笑顔でいることを心がけましょう。