

コンタクトレンズ生活を終わらせた話

～裸眼視力矯正レーシック体験記～



はじめに：コンタクトレンズ生活を改善したいあなたへ

私は長年コンタクトを使用してきたが、
着脱の手間・目のトラブル・維持費に悩み、2026年2月にレーシックを受けた。

今では高校生の7割以上が裸眼視力1.0未満となっている(※)。
日本人の視力低下は年々進行しており、多くの人がコンタクトや眼鏡による
矯正を必要としている。あなたもその1人ではないだろうか？

本体験記ではレーシックを受けた理由・術後の変化や
良かった点・悪かった点を実体験ベースで記録する。
視力に悩むあなたへ「レーシック後の生活は本当に快適か」を率直に伝えたい。

※令和7年度学校保健統計：https://www.mext.go.jp/content/20260213-mxt_chousa01-000046876_1.pdf

目次

・ コンタクト生活をやめたかった理由	 04
・ 今回受けたレーシックについて	 05
・ 1日レーシックの施術の流れ	 06
・ 術後の見え方	 07
・ 術後1ヶ月後のぶっちゃけ感想	 10
・ この体験記を作った人	 11
・ 付録	 14
- ICL vs レーシック	
- 品川近視クリニック レーシックの種類・紹介値引き	
- 本体験記の改訂履歴	

コンタクト生活をやめたかった理由



着脱手間を削減したい

毎日2分の着脱時間で**40年で約487時間**も浪費している。



コンタクト由来の目のトラブルを回避したい

長時間使用で目の乾燥や**つけたまま就寝**が目の病気に繋がる。



維持費を抑えたい

5,000円レンズを1ヶ月半で買えば、**40年で160万円**もかかる。

今回受けたレーシックについて

📍 場所：品川近視クリニック 東京院（JR有楽町駅 徒歩1分）

👁 術式：1日レーシック アマリスZレーシック（両目約10分）

💰 費用：通常320,000円 → **260,000円**（紹介値引き適用）

📅 日付：2026年2月21日（土）



待合室



検査室

施術の流れ：当日は受付～施術完了まで**8時間**



術後の見え方イメージ①：遠くの文字



【施術前】視力0.7：数メートル先の文字はがぼやける



【施術後】視力1.5：遠くにある文字もハッキリと見える

術後の見え方イメージ②：夜の光



【施術前】視力0.7：暗い環境で光がぼやけない



【施術後】視力1.5：暗い環境で光がぼやけ、眩しく感じる
(ハロー・グレア現象)

術後の見え方イメージ③：風景



【施術前】視力0.7：少しボヤけて見える



【施術後】視力1.5：遠くまでハッキリ美しく見える

術後1ヶ月後のぶっちゃけ感想

👍 良かったところ

- ・両目裸眼1.5の視力になり
電光掲示板などの文字が
くっきりと読めるようになった。
- ・風景や夜景、映画などを
観るのがより楽しくなった。
- ・朝の忙しい時間に
コンタクトがゴロゴロするような
ストレスがなくなった。

👎 悪かったところ

- ・費用に対する効果を
回収するまで数年かかる。
- 👎 施術中に恐かったところ
 - ・眼球を固定する装置をつける
際は圧迫感がある。
 - ・レーザー中焦げの匂いがした。
 - ・施術直後は目が充血し、
目薬を刺さないときりきり傷む。

この体験記を作った人



MaRRoN・栗田 啓介

<https://marron-web.site/profile>

付 録

～裸眼視力矯正レーシック体験記～



【付録】ICL vs レーシック

見え方

近視が
強い人

可逆性

施術前に戻せるか

価格

レーシック

MaRRoNが選んだ術式

綺麗

制限あり

角膜の厚みによる

なし

角膜を”削る”ため

安い

ICL

眼内コンタクトレンズ

より綺麗

施術可

あり

眼内コンタクトを
取り出し元に戻せる

高い

【付録】品川近視クリニック レーシック3種比較

見え方

回復速度

価格

紹介割引価格

スタンダード

綺麗

標準

安い

170,000円

クリスタル

綺麗

早い

標準

220,000円

アマリス

MaRRoNが選んだレーシック

高精度

早い

高い

260,000円

【付録】品川近視クリニック 紹介割引の受け方

- 1 QRコードから紹介チケット発行サイトへアクセス
- 2 サイトで管理番号と紹介者名を入力

来院者名	あなたの名前
管理番号	604764
紹介者名	栗田 啓介

- 3 チケットをスクリーンショットし受付でスタッフへ提示



紹介割引内容

最大50,000円引き

※割引額はプランにより変動します。詳細は[こちらの割引額一覧](#)をご覧ください。