



Section11

## マイボーム腺関連疾患のホームケア 栄養摂取

### 毎日の食事 — オメガ3脂肪酸が効果的 —

マイボーム腺からでてくる脂は、体の脂を反映する可能性が高いと考えられます。マイボーム腺の脂の成分を正常化するためには、「目」だけの観点からだけでなく「目は体の一部」として、口から摂取する栄養にも配慮する必要があります。

現代の日本人の食生活は食の欧米化により魚の摂取が減少し、肉食や加工食品の摂取が増加しています。そのため、血液をサラサラにするオメガ3脂肪酸が不足しています。

### オメガ3脂肪酸を意識した食事

EPA・DHAを多く含む青魚系

マグロ、イワシ、サバ

αリノレン酸を含む植物系食品

エゴマ油、アマニ油、くるみ

どちらも熱に弱く酸化しやすいので、サラダ、マリネ、カルパッチョなど、生での調理がおすすめです。

### サプリメント

フィッシュオイル、DHA & EPA、青魚DHA

### 処方薬

エパデール、ロトリガ粒状カプセル2g  
オメガ-3脂肪酸エチル粒状カプセル2g

※処方薬は医師の診断が必要です。（高脂血症）

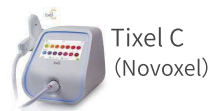
Mac sai MS. Trans Am Ophthalmol Soc. 2008  
Olenik A, et al. Clin Interv Aging. 2013  
Korb, et al. Cornea. 2015  
Ziemanski, et al. Am J Ophthalmol. 2018



Section12

## 今後期待される最新治療法

### 医療機器で行う熱治療



Tixel C  
(Novoxel)



ACTIVA  
(SBM Sistemi)



Lid warmer "melbo"  
(ビジョン・リーディング・パートナーズ)

上下まぶたに装置をあててマイボーム腺を温める治療

### 油を増やす点眼薬



ジクアスLX点眼液3%（参天製薬）1日3回点眼  
涙液の水、ムチンとともに油を増やす効果

### 日常生活でのヒント

マイボーム腺機能不全やドライアイを放置しておくと、仕事や生活の質（QOL）が極端に下がると言われています。特に日本人の32.9%がマイボーム腺機能不全であるという疫学調査もあり、パソコンやスマホを多く使用する我々にとって重大な問題になってきています。

Arita, LIME working group, et al. Am J Ophthalmol, 2017

少しでもマイボーム腺機能不全やドライアイの症状をやわらげるために、自宅でできる温罨法、眼瞼清拭などを根気強く続けて、定期的に眼科医の検診を受けることをお勧めいたします。

最近では、最先端治療（IPLやリピフロー）のような医療機器で治療する方法もありますので、主治医の先生に相談してください。繰り返すものもらいにも温罨法、眼瞼清拭、IPL+圧出の効果があることがわかっています。

Arita, Fukuoka, JCM, 2022