

# 頭ほぐし&瞬きトレで **みず**

## ひとみ編

ひとみの  
**プロ**

### BEAUTY POINT

- 1 **まつ毛の根元の汚れを徹底除去。**  
アイメイクの汚れや油が目のキワに溜ったままだと、「まつ毛タンク」と呼ばれる毛根が異常乾燥しマイボーム腺が詰まるとドライにも、夜はまつ毛の根元も乾燥して、
- 2 **PC作業中は瞬き休憩を確保。**  
PCやスマホに集中すると瞬きが減ったり、遅くなったり、まぶたがしつかり閉じないため涙水不足でドライアイに。1時間ごと一回アラームをかけて瞬き休憩を確保。
- 3 **目薬の乱用は瞳の機能低下に。**  
目薬のさしすぎは根本的にパケツや赤みをやめるようなもの。常態まで出さずするのと同じ。また充血は目の血管を拡張するため目薬効果が大きくなった状態なので目薬より休憩。



涙こそ、瞳を輝かせる最強のレンズ。



有田玲子先生

ありた・れいこ 眼科医、さいたま市の伊藤医科歯科院長。京都府立医科大学卒業、同大学博士課程卒業。ドライアイとマイボーム腺機能不全の研究に取り組み、最先端治療と有効なセルフケアを提案。

巧妙なアイメイクでも叶わない、細く瞳とクリアな白目の美しさ。でもデジタルツールを使う時間が長くなるほど、瞳は乾き濁ってしまふ。眼科医の有田玲子先生がレクチャー。「みずみずしく輝く瞳の鍵を握るのが涙です。目は瞬きによって角膜を刺激し涙が分泌されるようにできています。が、PCやスマホに集中すると瞬きの回数が減ったり、しつかりまぶたが閉じない瞬きになり、涙の分泌が減りドライアイに。ドライアイになると目の表面が凸凹になり、光をうまく反射できず輝きも低下します。また涙が蒸発しなくてとどまるには、涙腺から出る水性成分とマイボーム腺から出る油性成分が不可欠ですが、最近マイボーム腺の機能が低下し涙が足りないドライアイが増えています。マイボーム腺の機能を高めるには？」

### RECOMMEND ITEMS



小林製薬

あずきのチカラ 目もと用

「いろいろ試した中で、温感が持続し使用後に気化熱で冷えない点が優秀」

あずきの天然蒸気約5分間じんわり温める温熱ヒロー。電子レンジで温めるだけの手軽さと、250回繰り返し使えるコストパフォーマンスの高さも魅力。¥780(小林製薬お客様相談室☎0120-5884-35)



メディアロダクト

アイシャンプー ロング

「目に刺激や負担を与えない処方ですまつ毛の根元をしっかり洗えます」

涙と同じ浸透圧で弱アルカリ性。目にしみにない設計のドクターズコスメ。まつ毛のキワの汚れを取り除き、肌保護。枕薬も。毛の成長を促すビタミンDや萬能人参エキスも配合。200ml ¥4,500 (MediProduct☎03-6456-4019)

### HOW TO CARE

下まぶたを動かす瞬きトレで潤いカアップ。

#### 1 下まぶたの筋トレ、“眩しい目”と“狐の目”。

洗い眼の原因の一つが下まぶたの運動不足。下まぶたの筋肉を鍛錬できるのがこれ。眩しそうに目を細めて2秒キープ。次に眉山の下を指で引き上げながら目を閉じて2秒キープ。この動作で下まぶたが動く感覚を掴んで。



#### 2 瞳の潤いアップ、“ブリンク、ブリンク、スクイズ”。

マイボーム腺を刺激し、涙の量を増やすエクササイズ。1秒瞬きを2回繰り返し後に、下まぶたをぎゅーっと引き上げる意識でしっかり目を閉じて2秒キープ。朝晩5セットずつ、PC作業中にも思い出したら実行。

