

# あきらめないで!! 白さを取り戻すための **目** と **歯**



白目のにごりを招く習慣をCHECK!

- 一日中PCやスマホを見ている
- カラーコンタクトレンズを毎日長時間装着している
- 睡眠不足気味である
- 運動はほとんどしていない
- 冷感性
- 目元専用のクレンジングを使っていない
- 毎日インラインを引いている
- 喫煙している
- スナック菓子や揚げ物が好きでよく食べる
- 魚はあまり食べない

## 充血やにごりの解消に大切なのは涙の量と質です

「目に酸素や栄養を供給するのは涙。涙が少ないとドライアイや充血、眼球摩擦などを引き起こし、白目の美しさも失われます。まばたきをすると涙腺からは水、マイボーム腺からは油分が出て、それらが混ざり合って涙に。そして涙の質を決めているのは油分。中性脂肪の数値が高いと涙もドロドロするので、生活習慣全般の改善が大切」

教えてくれたのは



眼科医 有田玲子先生

ドライアイやマイボーム腺機能不全の名医。世界最先端の機器を取り揃え、患者それぞれに寄り添った治療を行う。マイボーム腺ケアの啓蒙を続けており、商品開発などにも携わる。

眼科医がリコmend!

## 美しい白目のためにマストなケア3



### 目元専用のクレンジング&シャンプーを使うこと

「化粧品は油分できているので、丁寧に落とさないとマイボーム腺の詰まりを招き、まつげまわりにダニが増加。クレンジング後に専用アイテムで洗うひと手間を。なければぬるま湯洗いでもOKです」

たとえばコレ!

まつげの根元やまぶたを洗うための、泡タイプの専用シャンプー。眼科医監修なので低刺激でしみにくい。まつエクでも使える。マイボシャンプー®50ml ¥1500/ラ・ショエット

### サバ缶を食べて「いい油」を摂取!

「前日に摂取した油が、翌日の涙に反映されるため、いい油を摂ることがとても大事。目にベストなのは青魚の油。サバ缶なら良質な油が手軽に摂取できるのでおすすめです。缶詰の果汁も使い切りましょう」



### 1時間に1回は眼輪筋運動をすること

「PCなどに集中していると、まばたきが浅くなり回数も減少。涙の量が減ってしまいます。眼輪筋を鍛えることで正しくまばたきができるようになり、いい涙が作れるようになります!」

#### 下まぶた



まぶしいときのように目を細めて1秒キープする

上まぶたを指で固定し、目を閉じようとする

#### 上まぶた



シワに気をつけてギュッと閉じ2秒

再び目を開けた後、いったん目を1と同様に2秒閉じる

## 美しい白目の人がやっているケアロコミ

### マイボーム腺をいたわる!



金子優子さん

「涙が出にくいときや、目が乾燥すると感じたら拭くようにしています」まぶたの縁を清潔にする洗浄コットン、オキソソフト 30包 ¥1886 (眼科販売製品)/アイケアセレクト



詰まりが取れるのが目に見えてわかる!



穴沢玲子さん

白目がにごるからインラインを引く頻度を減らしました

「以前は毎日インラインを引いていたけれど、それでマイボーム腺が塞がっていたことが判明。その結果ドライアイになり充血も激しくなったので、今は特別な日以外は引きません!」

### 日中ケアは目薬が鉄板!



金子優子さん

「寝ている間にスッキリする、まさに“目のナイトマスク”。乾燥や紫外線などで疲れ果てた目をリセットする目的で使います」ロート藍潤水α(第3類医薬品) 13ml ¥968/ロート製薬



穴沢玲子さん

「1日5~6回さします」Wの疲れほくし成分がピンポイント調節筋に作用。ロートリセリッチプレミアム(第2類医薬品) 13ml ¥1480 (マツモトキヨシグループ限定発売)/ロート製薬



石井美保さん

「かれこれ15年ほど愛用しています」目に栄養を補給して、疲れ目や充血、眼病予防に効果を発揮。爽やかな清涼感。新ラスタ目薬RV(第2類医薬品) 15ml ¥700/滋賀県製薬



寝る前に使うと翌朝涙に満ちた目に!



白目のハリに着目したものは珍しい!



さした瞬間、充血が一気にクリアに!

### ギアを使って眼輪筋をケア



高橋里帆さん

「目の透明感には眼輪筋ケアも大事」目元専用のEMS美顔器。眼輪筋や側頭筋を刺激することで、強く美しい目元へ。ハンズフリーで使える。メディリフトアイ ¥28000/ヤーマン



眼輪筋を鍛えて充血知らず!

### 巡らせケアでにごりを解消!



金子優子さん

「目が疲れたら、サンチク(眉頭のくぼみ)とタイヨウ(眉尻と目尻の中間地点から少し外側にあるくぼみ)を指圧。ホットタオルを追加すると即効性が上がり、白目もバツと晴れる!」



まめに目のツボを押して疲れを解消!



石井美保さん

「ほかほかと心地よい温かさです!」肌を最適温度まで温めながら、引き締めの集中トリートメントができる美顔器。即効性も抜群。NEWAリフト プラス ¥68800/ビューテリジエンス



目まわりを温めて血流をアップ!