



# ドライアイの改善には目薬より コーヒーがお勧め！1日3杯で 涙の量が増えると判明

伊藤医院副院長  
ありたかこ  
有田玲子

**有田玲子**  
伊藤医院副院長兼眼科担当。慶應義塾大学眼科非常勤講師、東京大学眼科臨床研究員。専門分野はドライアイ、マイボーム腺機能不全、コンタクトレンズ。マイボーム腺機能不全の研究會「LIME研究会」の代表も務める。マイボーム腺機能不全の研究の第一人者。マイボーム腺機能不全の啓蒙のため、テレビや雑誌などのメディアにも多く登場。YouTubeでも、目についての情報を積極的に配信している。



## 涙の量が 2〜5倍に増加

涙の量が減って目が乾き、疲れ目、目のかゆみ・痛み、目ヤニ、目のゴロゴロ感、目の充血、涙目、かすみ目などが起こる「ドライアイ」。高齢化やパソコン・スマートフォンなどの多用などにより、現代人に増えています。

そんなドライアイの人たちに朗報があります。私たちが行った研究の結果、「コーヒー」に、涙を増やす作用のあることがわかったのです。私が涙とコーヒーの関係を探

べたのは、ドライアイ外来で、デスクワークをしている60歳前後の男性患者さんから、こう質問されたのがきっかけでした。「昼食時にコーヒーを飲んだときと飲まないときでは、午後の目の状態が変わり、仕事のやりやすさが違う。コーヒーと涙には関係があるのですか。」

即答できず、文献を調べてもハッキリした論文がなかったため、調べることにしたのです。さまざまな先生方のご協力を得て、20〜50代の健康な男女78人のボランティアの皆さんに被験者になっていただき、以下の実験を行いました。

実験では、コーヒーのカフェインが主に作用するのではないかと推論し、被験者にカフェインのカプセルを飲んでもらい、涙の量の変化を調べました。

一方、見た目は同じで、デキストロースという、甘くない砂糖のようなものが入っているカプセルを飲んだ場合も、同様に調べて比較しました。

被験者には2回来院してもらい、1回目か2回目のどちらかにカフェインのカプセル、他方にデキストロースのカプセルを飲んでもらいます。実験の精度を高めるため、どちらであるかは、被験者自身はもちろん、私

たち研究者側もわからないよう  
にして行いました。

すると、カフェインを飲んだときは、比較用のデキストロースを飲んだときに比べ、多くの人で涙の量が2〜5倍に増えてきました。涙の層に色が着くようにして顕微鏡で写真撮影したとこ

ろ、涙の層の厚みが明らかに増加したのです。

ただし、中にはカフェインを飲んでも涙が増えない人もいました。これについては、同時に行った被験者の遺伝子検査により、「覚醒遺伝子」と呼ばれる遺伝子（ADORA2A

Polymorphism）の配列と関係があることがわかりました。

## コーヒーで眠れなくなる 人に効果がある方法

一般に、コーヒーを飲むと目がさえる人とさえない人がいますが、この体質の差は、覚醒遺伝子のちよつとした配列の違いによって決まっています。

そして、コーヒーで涙が増える人は、コーヒーを飲むと目がさえる人と一致していたのです。そうした遺伝子配列を持つ人は日本人の7割に及びます。

コーヒーを飲むと目がさえるタイプだと、ご自分でわかっている人は多いでしょう。そういう人は、積極的にコーヒーを飲むと、ドライアイの改善に役立つ可能性が大きいといえます。

その場合の目安量は、カフェインとして300mgで、これはコーヒー約3杯分に当たります。インスタントコーヒーでも同様で、砂糖やミルクを入れて

飲んで構いません。

カフェインは、日本茶や紅茶にも含まれるので、300mgに相当する量を飲めば、コーヒーと同じく涙を増やす効果が期待できます。その目安量は、玉露なら1杯、煎茶なら9杯、紅茶なら6杯です。

いずれも、1度にこの量を飲む必要はなく、1日分のトータルで結構です。ただし、遅い時間帯に飲むと、夜に眠りにくくなるので、遅くとも午後3時くらいまでに飲み、それ以降の時間帯は控えましょう。

特に、目の乾きを感じて、よく目薬をさしている人には、カフェインの摂取で涙を増やすことをお勧めします。目薬は、ひんぱんにさし過ぎると、涙を洗い流して逆効果になる場合もあります。規定の回数を超えた後は、カフェインで涙を増やすとよいでしょう。

ただし、毎日欠かさずカフェインをとっていると、効き目が

## ドライアイの改善に役立つ コーヒーの飲み方

「コーヒーを飲むと眠りにくくなる」という人に効果的な方法です。日本人の7割が、このタイプです。

### 《方法》

1日3杯、コーヒーを飲む。

- ◆インスタントコーヒーでもOK。砂糖やミルクを入れて飲んでも、効果は変わらない。
- ◆1度に全量飲む必要はないが、あまり遅い時間帯に飲むと眠りにくくなるので、遅くとも午後3時くらいまでに飲み終わるようにする
- ◆コーヒーに限らず、カフェインを含む飲料（日本茶、紅茶など）でも、同様の効果が期待できる。



コーヒーと併用して効果アップ!

## お勧めの目の温め方

ポリ袋でタオルを包むことで、温め効果が持続します。油の足りないタイプのドライアイの人にもお勧め! 目の血行がよくなるので、眼精疲労の改善にも役立ちます。

### ●用意するもの

おしぼりまたは薄手のタオル…2枚  
ポリ袋…1枚

### 1 ホットタオルを作る。

#### 《お湯を使う場合》

50℃くらいのお湯を用意する。  
おしぼり1枚をお湯に浸して  
取り出し、さっと絞る。  
※やけどには十分注意!



#### 《電子レンジを使う場合》

おしぼり1枚を水にぬらして絞り、ぐるぐる巻きにして、そのまま電子レンジで加熱する。



#### 【加熱時間の目安】

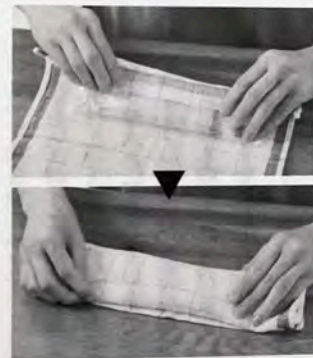
おしぼりサイズのタオルの場合、500Wで1分が目安。手に持つと熱いくらいの温度にするのがポイント。



### 4 目の上に乗せて、そのまま5分間リラックス。1日2回行くと効果的。



### 3 もう1枚のおしぼりで上から巻く。



### 2 ①をすぐにポリ袋に入れる。



落ちてくる恐れがあります。週に1〜2日程度は、飲むのを休ませましょう。

なお、カフェインで目がさえるタイプにもかかわらず、この方法でドライアイが緩和されな人は、「油切れ」タイプのドライアイと考えられます。

涙は99%の水分と1%の油分から成り、油が水分の蒸発を防いでいます。油分が不足して起こるのが、油切れタイプのドライアイで、目を温めたり（上記参照）、まばたきを多くしたりすることが改善に役立ちます。

涙（水分）不足の人にとって目の油分は大切なので、カフェインをとるとともに、これらを心がけるとより効果的です。

カフェインで目がさえない人（コーヒーなどを飲んでも眠れる人）は、カフェインでは涙を増やせませんが、そういう人は上記の方法で目を温めたり、まばたきの回数を増やしたりするのを心がけてみてください。