

Beauty & Health
美と健康
 相談室 VOL.40



教えてくれた人
有田玲子先生
 伊藤医院眼科副院長

眼科医、医学博士、京都府立医科大学卒業後、慶應義塾大学眼科医局を経て現職に。YouTube「眼科医・有田玲子先生のドライアイ診療室」では、まばたきエクササイズなどドライアイに関する啓発活動を行っている

点眼薬を差しても乾きを感じるなら
 涙が蒸発しやすいタイプかも。
 「まばたきエクササイズ」をしてみてください

パソコンやらスマホやらで目が乾くわあ〜

「よい涙」が出やすくなる
エクササイズを
 してみましょう!!

有田玲子先生

🌀 1日5分どろうおう目に! 🌀

まばたきエクササイズ

① 2秒目を閉じる
 1. 2.

② 軽くまばたき2回
 パチ パチ

③ 2秒目を閉じる
 1. 2.

④ パンク目を閉じてまぶたを閉じようとする
 パンク

⑤ 目じりを指で引き上げ、「キツネの目」にしてまぶたを閉じようとする
 むんぱん

①〜⑤を5回繰り返す

目がうるつとしてきたよ〜

イラスト/野田結美 構成/森田侑子

携

帯やパソコンなどの画面を見続けるとまばたきが減るため、涙不足になりがち。点眼薬は効果的ですが、多めに差しても意味はなく、1回1滴で十分です。また一日の使用は6回までで、用法・用量を守りましょう。それでも目の乾きが解消しないなら、水分補給をしても涙が蒸発する「涙液蒸発亢進型」のドライアイかもしれません。涙は「油層」「水層」「ムチン層」の3層でできており、なかでも「油層」は涙の蒸発を防ぐ役割を

しています。涙液蒸発亢進型タイプはこの油層が不足して、涙が蒸発しやすくなるんです。油分は、まつげの生え際にある「マイボーム腺」から分泌していますが、**生活や生活習慣の乱れが油分不足の引き金**になることも。というのも、涙は血液と同じ成分でできているから。ジャンクフードや肉食に偏ると血液がドロドロになり、涙液の油分もドロドロになって質が低下することに。またメイク時、アイラインを目の粘膜部分に引いてしまうと、マイボ

ーム腺がつまって油分が出にくくなり、油層不足につながります。**まばたきの減少もドライアイの原因**。スマホ画面などを見続けると、まばたきが減り水分や油分が出にくくなります。また、まばたきしているつもりでも、上下のまぶたがしっかり閉じずに、「涙不足」になっている人も多いんです。対策としておすすめなのが「まばたきエクササイズ」(イラスト参照)です。**1日5分程度、毎日続けること**で、うるおいのある目になっていきますよ。

今回のお悩み

目の乾きが気になります

目がとにかく乾くんです。とくにスマホを使っていると、乾きすぎて痛くなることも。そんなときは市販の目薬を多めに使っているのですが、ほかにもできる対策があれば教えてください。
 早希さん(35歳・埼玉)

Beauty & Health