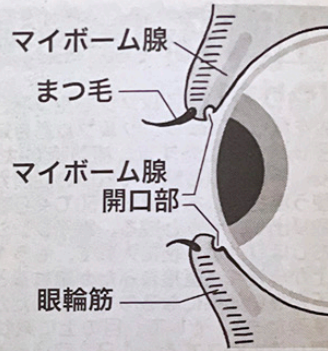


あなたのドライアイは、油不足が原因？

今すぐセルフチェックを

- 目が疲れやすい
- なんとなく目がゴロゴロするなど不快感がある
- 目ヤニがたまりやすい
- 涙目になりやすい
- 目がかゆい
- まぶたが重い
- まぶたが熱い
- ものもらいができやすい
- 充血しやすい
- まつ毛が減ったり目に刺さったりしやすい
- まつ毛が汚れやすい
- 朝、目が開けにくい
- 朝、症状がひどく出やすい

1つでも当てはまれば
眼科で相談するのがお勧め



マイボーム腺とは…

まぶたの裏側にある、涙の油分を分泌している器官。開口部が細菌感染などで詰まると、涙の中の油分のバランスが崩れて目が乾きやすくなったり、炎症が起きたりする。

目の油不足
が原因？

★今週のテーマ ドライアイ

効果テキマン！ 名医・博士の 健康術



現代人に急増しているといわれ、社会的な問題にもなっているドライアイ。原因は「涙の油不足」の可能性も。今すぐできる改善法を眼科医が伝授する。



監修 / 有田玲子先生

医学博士。伊藤医院副院長、眼科医。慶應義塾大学眼科元非常勤講師、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。マイボーム腺機能不全の研究会・LIME研究会代表。テレビや雑誌などメディアにも多く登場。YouTubeで一般向け動画配信中。

ゲーム機の使用頻度の高い人は特に注意！ 1カ月で改善するセルフケア

特に思い当たる原因がないのに、目が疲れやすい・かゆい・痛い・重い・目ヤニが出る、目がゴロゴロするなどの症状に悩まされている人は、「ドライアイ」を疑ってみる必要がある。目が赤くなる、物がかすんで見える、光をまぶししく感じたりするのも、ドライアイの症状である。「目が乾いた感じがする」という症状もあるが、実際には目の乾きを自覚しないまま、目の疲れや不快感に悩まされている人も多い。

ドライアイは、現代人に急増しているといわれるが、その要因として「まばたきの減少」が挙げられる。私たちは、無意識のうちにまばたきを繰り返して、それによって涙を目の表面に行き渡らせており、まばたきするたびに涙が分泌される仕組みとなっている。まばたきの回数は、成人で1分間に約15〜20回といわれているが、スマホ(スマートフォン)やパソコン、ゲーム機などの画面を長く見ていると、自然とまばたきの回数が減ってしまい、1分間に5回程度まで減少してしまっている。また、パソコンやゲームの画面を見続けることで、上下のまぶたがしっかりと閉じない不完全なまばたき(浅いまばたき)が増加することも分かっている。浅いまばたきでは、十分に涙

を角膜全体に行き渡らせることができないだけでなく、涙の分泌も減ってしまう。ほかにも、ドライアイの危険性を高める要因として、エアコンやコンタクトレンズの使用がある。パソコン・エアコン・コンタクトレンズの3つは、ドライアイを悪化させる「3コン」とも呼ばれる。まばたきは、眼輪筋という筋肉が「上まぶたと下まぶたをくっつける動き」をすることで行われる。しか

し、高齢になると、ほかの筋肉と同様に眼輪筋も衰えてくるので、まばたきの回数が減っていく。そして、目が乾きやすくなってドライアイを発症する。パソコンやスマホをよく使う人は、年齢に関わらず、まばたきが浅くなるのでドライアイになりやすい。

の検査機で調べることができず、きれいな縦縞になつていてのが正常で、それがまつ毛の生え際にある開口部まで達している、ドライアイになりやすいということになりました(有田先生)

涙の油不足が原因になる
ドライアイの要因の1つとして「涙の油不足」がある。涙は99%が水(液層)だが、実は1%だけ油(油層)が含まれている。わずか1%ではあるが、この油は涙の表面を覆っており、蒸発を防ぐ役割を果たしている。ドライアイの人は、この油分が不安定なので、涙がどんどん蒸発して目が乾きやすくなっているのだ。「涙の油分は、まつ毛の近くにあるマイボーム腺という分泌腺から出ています。マイボーム腺全体の状態は、マイボグラフィという専

まず自分でする
チェックする
しかし、マイボーム腺の開口部が細菌感染などで詰まったり、働きが悪い「マイボーム腺機能不全」に陥ったりすると、涙の油分が少なくなつてドライアイを発症させる。涙(水分)が少なくて起こるイメージがあるドライアイだが、実はこの油不足で起こるタイプ(涙液蒸発亢進型)がとても多いのだ。最近の研究でも、ドライアイ全体の86%以上が油不足から生じていることが分かっている。「マイボーム腺は、高齢になると衰えやすくなりますが、それ以外にも、冷えが強く、血行が悪かったり、

1 まぶたを温める

【やり方】 電子レンジを使う場合は、おしぼり1枚を濡らして絞り、グルグル巻きにしてそのまま電子レンジで加熱する。加熱時間は500Wで1分が目安。手に持つと熱いくらいの温度がベスト。お湯を使う場合は、おしぼりを50℃くらいのお湯に浸して取り出し、サッと絞る。電子レンジやお湯で温めたおしぼりはポリ袋に入れて、もう1枚のおしぼりで上から巻く（直接まぶたが濡れると気化熱で温度が下がり逆効果になるので、まぶたが濡れないようにするため）。そして、目の上に乗せてそのまま5分間リラックスする。1日2回行くと効果的。

用意するもの

* 薄手のタオル、手ぬぐい2枚
* ポリ袋1枚



2 まばたきトレーニング

【やり方】 眼輪筋を鍛えて、マイボーム腺から油の出がよくなるようにするトレーニング。最初に2秒間目を閉じて、そこからまばたきを軽く2回する。次に2秒キューッと目を閉じ、ハッと見開いてまぶしい目をする。そして、目尻とまゆ毛の間に人差し指を当てて「キツネの目」を作り、そのまま目を閉じようとする。1時間に1回行くと効果的で、個人差はあるが3日目くらいから効果が実感できる。電車の中など、どこでもできるのがうれしい。



まぶしい目



キツネの目

3 まぶたのフチを洗う

【やり方】 ①のあとに行うことで、溶け出した油を洗い流すことができる。まずは目元専用の洗浄剤を手に取り、まつ毛の根元を指の腹で横にマッサージする。洗浄剤を使わない場合は顔をぬるま湯で濡らし、まつ毛の根元を同じようにマッサージしていく。ゴシゴシ擦るのではなく、軽い力で行うのがポイント。石けんや洗顔料は染みたり、目を傷つけたりする恐れがあるので、使わないようにしましょう。

ドライアイの特効ケア方法

ドライアイを改善する方法

ドライアイの人の中には、目薬で目を潤して治そうとする人がいるが、油不足タイプのドライアイには、目薬はあまり効果がない。それどころか、目薬を使いすぎると酸素や栄養成分を豊富に含む涙を洗い流すので、逆効果になる場合もある。有田先生のクリニックでも、

体内で固まりやすい動物性脂肪を多く摂ったりしていても、マイボーム腺は詰まりやすくなります。また、ストレスなどで免疫力が落ちると、まつ毛の毛根にニキビダニが異常繁殖し、それによる炎症が原因でマイボーム腺が詰まることもあります」（有田先生）
マイボーム腺の詰まりは、生活習慣の乱れで起こることが多い。前頁掲載のセルフチェックを行い、当てはまるものが多いほどドライアイのリスクが高いので、早急に対策に取り組もう。

目薬の使用をやめてもらうことがあるという。「ドライアイの患者さんには、目を温める『温菴法』を推奨しています。電子レンジやお湯で温めたタオルで目を覆うことで、マイボーム腺の詰まりが解消し、油の出がよくなります。また、まぶたのふちを洗い、マイボーム腺の開口部をきれいにすることも有効です。眼輪筋の衰えもドライアイの原因なので、『まばたきトレーニング』で眼輪筋を鍛えるのも、ドライアイの予防・改善につながります。点眼薬を処方された場合は、用法と容量をしっかりと守ってください」（有田先生）
ドライアイの改善には血流をよくするのも効果的なので、良質なタンパク質や野菜を食事ですっかり摂る、軽い運動やストレッチ、湯船に20分以上つかるのも大事だ。魚油は固まりにくく、マイボーム腺からの油の出をよくするので、魚を意識して食べるようにすることもお勧めだ。