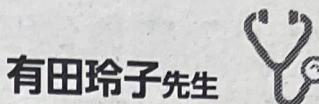


「名医5人推す健康グッズ」

実験により効果的な
目の温め方が判明！

目薬を何度もさしても改善しないドライアイ。「実はそれは、涙の“脂不足”が原因なんです」と意外な事実を教えてくれたのは、ドライアイ外生を持つ眼科医の有田玲子先生。

涙には1%ほどの少量の脂が含まれていて、その脂が薄い膜となつて眼球を覆い、涙の乾燥を防いでいます。ドライアイの85%は、この脂が不足するタイプです」（有田先生。以下同）



有田玲子先生



伊藤医院副院長、医学博士。眼科医として、ドライアイや涙の機能不全などの治療・研究で成果を挙げている。著書や動画のわかりやすい説明が好評。

この悩みを解決するには、しっかりとまばたきをすることと、目を温めること。目の脂は上下のまぶたにあるマイボーム腺という組織から、まばたきの刺激で分泌される。これが詰まると脂不足になるが、目を温めることで詰まりが解消するのだ。

「目を温めるには、濡れタオルをレンジで温めて目にあてる方法もありますが、実験の結果、まぶたが濡れると気化熱で逆に冷えやすいことが判明。効果を高めるには、またを濡らさず温かさが持続し、繰り返し使える市販品が便利ですね」

ドライアイや疲れ目に!
ホットアイマスク



あずきのチカラ 目もと用

電子レンジで温めて繰り返し使える。あずきの保温力と、豆から出るほどよい蒸気でやさしく目をケア。

小林製薬（株） メーカー希望小売価格780円（税抜き）