

# 目の乾燥を防ぐ 「脂の膜」を正常に!

## ⑨ ぱちぱちギューまぶた体操 15秒×3回

**まばたきの数が減り  
目の表面の脂が不足**

スマホやパソコンの見すぎでドライアイになっている人は少なくない。目薬をさしても潤わない人は「水分不足ではなく、目の「脂」不足かもしれない」と、眼科医の有田玲子先生は指摘する。

「目の乾燥は、脂でできた膜が防いでいます。この脂は「マイボーム腺」という、まぶたにある組織から分泌されるのですが、まばたきの数が減ったり、マイボーム腺が詰まっていたりすると、脂が出てにくくなるのです。ドライアイ解消のためには、まぶたの筋トレとマイボーム腺の詰まりを取り除くのがいいですね」まぶたを動かす筋肉を鍛える体操は、パソコン作業やテレビを見る時間の合間に、マイボーム腺を洗う方法は、洗顔後の習慣にしよう。

### やり方

3

パッと目を開け、下まぶたを上げるように「まぶしい目」をする。



1

2秒間目を閉じたあと、軽く2回まばたきをする。



4

上まぶたを引き上げ、「きつねの目」をしながら、下まぶたを引き上げる。



2

上まぶたに力を入れ、2秒間ギューッと目を閉じる。



⑩

## マイボーム洗顔

まぶたの筋トレで  
目を潤しましょう

有田玲子先生

眼科医。ドライアイ専門医。  
「眼科医 有田玲子先生のドライアイ診察室」という自身のYouTubeチャンネルでは、ドライアイや疲れ目の対処法を動画でわかりやすくレクチャー。



### やり方

マイボーム腺はまつげの生え際の内側にある。お湯で湿らせたコットンパッドを使い、まつげの生え際の内側を、5回ほどやさしくなでるように洗う。



### ポイント

手は清潔に洗ってから行う。人さし指を湿らせて、同様に行ってもOK