

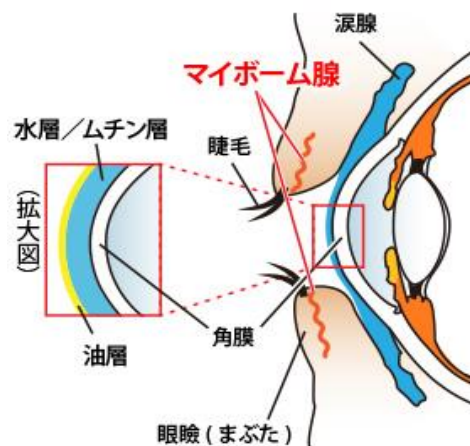


眼洗いの重要性

<はじめに>

近年、スマホやパソコン作業が増えたことにより目の違和感を訴える方が増えています。症状にもよりますが、正しい目洗いで目の違和感を軽減させることができます。

目のまわり、特にまつげの付け根あたりはとても汚れやすく、そこには涙を作る涙線や涙の乾燥(ドライアイ)を防ぐために油分を分泌するマイボーム腺があります。涙線やマイボーム腺を清潔に保ち、目の違和感を軽減させましょう。



<目が汚れるとどうなる？>

化粧の落とし忘れやゴミ・ウイルス・花粉・ホコリなどでまぶたの周りに汚れが溜まります。その汚れにより、痛い・かゆい・ゴロゴロする・乾く・疲れやすいなど、さまざまな症状を感じる場合があります。また、その汚れでマイボーム腺が詰まることにより涙の機能が低下してしまいます。これをマイボーム腺機能不全といいます。

<マイボーム腺機能不全(MGD)>

目の汚れによる炎症や感染でマイボーム腺が詰まる疾患。涙の油分が不足してしまい涙の蒸発やまぶた裏の摩擦がおこり、目の違和感を発症します。ドライアイの約80%に合併しているといわれ、特に日本人の約30%がマイボーム腺機能不全であるという疫学調査もあります。改善するためには、正しい目洗いによりまぶたの周辺を清潔に保つ必要があります。

<主な症状>

- ・目やにが出る
- ・ゴロゴロする
- ・まぶたが熱い
- ・ものもらいができる
- ・痛い
- ・涙が出る
- ・睫毛が抜けやすい
- ・まぶたが重い
- ・目の違和感
- ・かゆい
- ・疲れる
- ・乾く
- ・かすむ
- ・腫れる

<正しい目の洗い方>

【温罨法】まぶたを温める

マイボーム腺の油を溶かし、まぶたの血流をよくします。

〔ご用意いただくもの〕

・おしぼり(or薄手のタオル)×2
・ポリ袋 ×1



1 片方のタオルを水で
ぬらして絞る



4 取り出しすぐにポリ
袋に入れる



2 ぬらしたタオルを
グルグル巻きにする



5 もう一方の乾いた
タオルで巻く



3 一般レンジ(500W)
で一分間加熱する



6 まぶたにのせて
5分間リラックス

※一日朝・晩2回行うとより効果的です。

市販のホットアイマスクでも効果はあります。

【眼瞼清拭】まぶたを清潔に保つ

まぶたに使用できる特殊なシャンプー(アイシャンプー)または、ぬるま湯を指のはらにつけ、右の写真のように優しくマッサージすることでマイボーム腺の油分の排出を促し、固まった油の詰まりを除去します。

また、まぶたの周囲の細菌量を減らす効果もあります。



- ・指のはらで睫毛の根元周囲をやさしくマッサージします
- ・温罨法のあとで行うとさらに効果が高まります
- ・洗顔や歯磨き同様、毎日行うと効果的です

最近では新型コロナウイルスをはじめ、眼から感染するウイルスや細菌も多く存在します。感染や目の違和感を少しでも軽減させるために、自宅でできる温罨法や眼瞼清拭を根気強く続けましょう。

目の違和感が軽減されない方やその他の症状がある方は、定期的に眼科に受診することをおすすめします。



編集: JA 静岡厚生連 清水厚生病院 眼科