



発行日：2020年10月21日 発行元：協同組合青森総合卸センター



スマホにパソコン、コンタクトレンズにアイメイクと、現代社会は目に負担がかかることがたくさん。そこで今回は、現代病とも言える「ドライアイ」の改善法についてお知らせします。これであなたもウルウル瞳になれちゃうかも。



あなたは大丈夫？

ドライアイの知られざる真実



日本人の6人に1人は「ドライアイ」だと言われています。目に不快感や痛みをもたらし、放っておくと角膜が傷付いてしまうこともあります。

ドライアイの主な原因は、「涙の分泌量の減少」ですが、中には涙は十分出ているのに、なぜか目が乾くという人も。このタイプの人達は、「涙の質の低下」が原因となっていることが、近年わかってきました。

ドライアイを改善するための2つのワザ

- ① 目の涙不足でドライアイの人は、まぶたや目の周りの筋肉が衰え、まばたきがしっかりできていないので、まぶたトレーニングを実践しましょう。
- ② 涙の質が低下してドライアイの人は、目に涙を留める「油」が分泌される腺で詰まっています。約50℃のホットタオルをまぶたの上に乗せ、5分間リラックスマッサージすることを1日2回程度行い、詰まりを解消しましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

涙が足りない！ドライアイ

最近まばたきをしっかりできない人が増えています。原因は「長時間のコンタクトレンズの使用」と「スマホやパソコン等の画面の見過ぎ」。前者は、まぶたの上の筋肉にダメージを与え、後者はまばたきの回数が減り、目の周りの筋肉が衰えてしまいます。まばたきをしっかりできないと、角膜を守る涙が不安定になり、ドライアイが進行してしまいます。

ドライアイチェックリスト

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする |
| <input type="checkbox"/> 目やにが出る | <input type="checkbox"/> 目が赤くなりやすい |
| <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする | <input type="checkbox"/> なんとなく目に不快感 |
| <input type="checkbox"/> 理由もなく涙が出る | <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じ |
| <input type="checkbox"/> 物がかすんで見える | <input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じる |

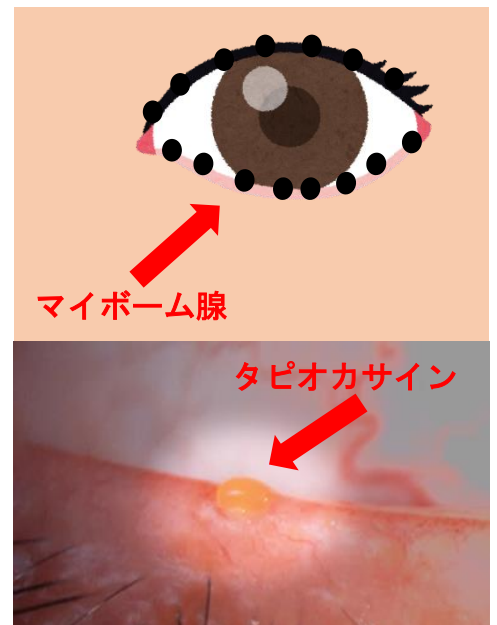
➡ 5つ該当で **ドライアイの可能性大**

まばたきの回数の減少 (1分間につき)
通常 20回 ➡ PC・スマホ 5回

涙の質が低下！ドライアイ

涙の質を左右するのが、まぶたの上下にある「マイボーム腺」から分泌される「油」です。まばたきのたびにこの腺から油が分泌され、目をコーティングすることで、涙の蒸発を防いでいます。

しかしこの腺は、加齢やアイメイク、脂っこい食生活等で機能が低下することがあります。低下を示す兆候の1つがまぶたの縁にできる「タピオカサイン」と呼ばれるニキビのようなもの。油の詰まりかけの初期段階で、放置すると油の分泌が減少してしまいます。



簡単！ドライアイ改善ワザ

まぶたトレーニング

- ① 2秒目を閉じる。
- ② 2回まばたきをする。
- ③ ギューと2秒目を閉じる。
- ④ パッと目を開き「まぶしい目」をする。
- ⑤ 目尻と眉毛の間をあげて「狐の目」をする。



ホットタオルで

油の詰まり予防

- ① 50℃のお湯にタオルを浸し、熱々のおしぼりを作る。
- ② ①をすぐポリ袋に入れ、たたむ。
- ③ ②を乾いたタオル1枚で袋ごと包み、まぶたの上に乗せリラックス。1回5分を1日2回行う。

