

瞼の皮膚はデリケート★



こんにちは。花沢アイクリニック院長の梅津由子です。
前回まで2回にわたって逆さまつ毛やものもらいなど、瞼に関係した病気のお話をしてきました。今回は病気ではないですが、瞼の気になる症状「クマ」についての話題です。

寝不足や疲れた時などにできる目の下のクマ。これがあると表情も曇りがちになり、周りの人に疲れがたまってる？大丈夫？などと心配された経験はありませんか。

このような厄介なクマがなぜできるかというと、それには瞼の構造が深く関係しています。瞼の皮膚は体の中で最も薄く、しかも皮膚の下に脂肪がなくてすぐ筋肉です。筋肉は動くたびに酸素や栄養を使いますから、それを供給するために細い血管がたくさん伸びてきています。疲れたり、体調がよくないときは末梢静脈の血流が悪くなるので、瞼の静脈も血液が滞りがちになります。そして、その滞った静脈血が、薄い皮膚を通して透けて見えるというわけです。

こうしてできたクマを取るには、瞼の血流を良くするのが一番。冷たいタオルと温かいタオルをかわるがわるにあてたり、軽くマッサージをしてあげると効果的です。

追伸：これから暑くなって汗ばむ季節、汗をかいて湿った瞼をティッシュペーパーやハンカチなどでしょっちゅう拭いていると、ひりひりしたりただれたりして炎症を起こします。こすらず、軽くおさえるように拭いてください。

また、季節を問わず瞼の皮膚は乾燥しがち。皮膚が薄いだけにしわになりやすい部分でもあります。女性の方は特に、夏でも目の周りの保湿はぬかりなく！



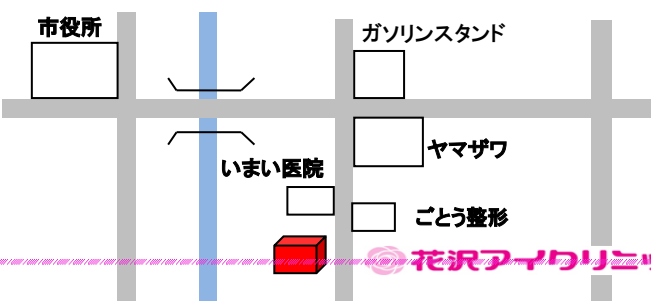
～目によいツボ講座～
睛明(せいめい)
このツボは疲れ目や顔のひきつりなどによいといわれています。

図のように人さし指でそれぞれのツボをおさえ、顔を前に倒すようにゆっくり力をかける。もどすを5～6回繰り返します。

睛明
目頭と鼻の根元の中間のくぼみ

ホームページ <http://www.hanazawa-eye.com>

〒992-0022 米沢市花沢町2695-1
TEL: 0238(40)0606



受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30～1	☺	☺	☺	☺	☺	
2:00～	☺	☺		3:00 6:30	☺	☺

土曜日は昼休みなく、8:30~15:00まで初めてコンタクトをつくる方の受付は早めに終了します。(終了時間の1時間前)

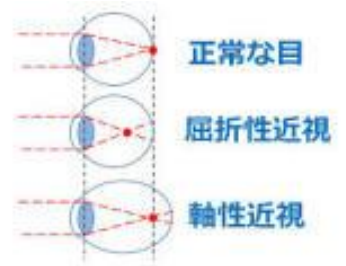
目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、目の健康に関する情報や、耳より情報(眼科だけどっ)をお届けします。



教えて! 視能訓練士さん~近視について~

近視とは、網膜の手前でピントが合った状態のことを言います。近視には大きく分けて「屈折性近視」と「軸性近視」があり、「屈折性近視」とは角膜や水晶体の屈折力が強すぎて網膜の手前でピントが合った状態、「軸性近視」とは眼軸(がんにく)といわれる角膜から網膜までの眼球の長さが伸びて長くなり、網膜の手前でピントが合った状態のことです。

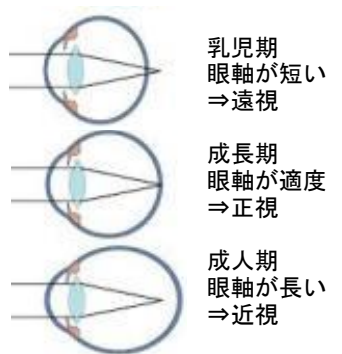


なぜ近視になるのか、まだはっきりとした原因はわかっていませんが、「遺伝要因」と「環境要因」が関係していると考えられています。

「遺伝要因」では、両親のいずれも近視でない子供に比べ、両親とも近視の子供は近視になる割合が8倍高く、片親のみ近視の子供は2倍高いと言われています。「環境要因」はパソコンやゲーム・携帯・読書など、近くを見る機会が増えたため近視化を招きやすくなったと考えられています。

最近の研究で学童期の近視の進行は、大部分が眼軸長の過伸展による軸性近視であることが明らかになりました。

人間にはもともと眼軸長を伸ばす仕組みが備わっています。生まれたときの眼軸長は約17mmで、ピントは網膜の後ろに合っています。これが「遠視」といわれる状態です。体の成長とともに眼球も大きくなり、1歳で20mm、3歳で22.5mmと、網膜にピントを合わせるための眼軸長を伸ばす仕組みが適正に働き、13歳ごろに成人とほぼ同等の24mmと「正視」の状態になっていきます。この仕組みが何らかの原因で過剰に働きすぎることによって「近視」になってしまいます。一方、眼軸長を短くする仕組みは備わっていません。そのため、いったん眼軸長が伸びて近視になってしまったら、元に戻ることはありません。



現在、近視の進行抑制の研究がさまざまところで行われています。オルソケラトロジー※や近視予防のメガネ、低濃度の散瞳薬による点眼などいろいろな発表も行われていますが、どれも近視の進行抑制効果は低く、確実な方法ではないようです。しかし、この研究から近視の進行についてのさまざまなことがわかってきています。近い将来、近視進行抑制が可能となるすばらしい方法が登場するかもしれませんね。

※オルソケラトロジーとは、特殊にデザインされたコンタクトレンズを寝る前に装着し、朝起きたら外すという矯正方法です。

視能訓練士プッチちゃんのプロフィール

★仕事と子育ての両立に奮闘中!

★趣味は、茶々ちゃんと同じで雑貨屋巡りが大好きです♪

編集後記

いよいよ夏到来! 紫外線が強いこの時期、サングラスやUVカットのコンタクトレンズなどで目の日焼け対策を心がけましょう!
また、お子さんはプール授業が始まり、はやり目などのうつる結膜炎にも注意が必要です。消毒や手洗いを徹底し、他の人にうつさ



子供たちが楽しく通える
眼科を目指しています！
o (^-^) o



アイスコヒーいかが？目玉いきいきライフ！