

# 花沢アイクリニック通信

第60号  
H27年12月

## 健康で魅力的な君の瞳に乾杯！

こんにちは。花沢アイクリニック院長の梅津由子です。

早いものでもう12月。忘年会やクリスマスパーティーなど、イベントが目白押しの方も多いのでは？そんな時、女子としてはいつもよりドレスアップしてメイクをバッチリきめていくのも、楽しみの一つではないでしょうか。コンタクトレンズを使っている方はカラーコンタクトレンズなどでイメージチェンジを試してみるのも楽しいかもしれません。



魅力的な目元には、誰もが憧れると思いますが、実は化粧品やコンタクトレンズによる目のトラブルが後を絶ちません。最近では使い捨てのコンタクトレンズが多くなり、簡単に手に入れることができます。アクセサリ感覚でコンタクトレンズを扱って、角膜潰瘍といった失明につながるような重大な病気を引き起こすこともあります。コンタクトレンズは、必ず診察を受けたうえで購入し、使用方法を守ってください。



また、本来清潔にしなくてはならない、目の大切な部分にお化粧品をして目のトラブルに結びつくこともあります。上下のまつ毛の内側には、『マイボーム腺』という、目を乾燥から守るために大切な脂質がでる分泌腺があり、その出口が上まぶたに約25個、下まぶたに約20個あります。マイボーム腺からでる脂質は、目の表面の涙が乾かないように、重要な役割を果たしていて、いわば天然の美容液です。アイメイクのとき、まつ毛の内側にアイシャドウやアイラインを入れると、このマイボーム腺の出口がメイクで塞がれ、涙が蒸発しやすくなり、ドライアイを起こすといわれています。メイクはまつ毛の外側にするようにして、マスカラもまつ毛の根元には塗らないように注意しましょう。

健康な目があってこそ、本当の目力が発揮できます。キレイな目を保つために、目を大切にしてください。



マイボーム腺

上下のまぶたの内側に出口があり、脂質成分を分泌し、目の表面から、涙が蒸発するのを防いでいる。



メイクでマイボーム腺の出口を塞いでしまうと...

脂質成分がでにくくなる

目の表面の潤い成分が、不足して、目が乾きやすくなってしまいます。

Merry Christmas!

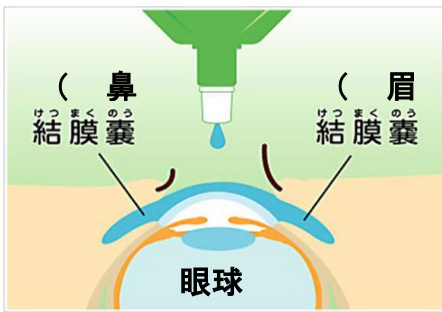


# 目玉いきいきライフ

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。



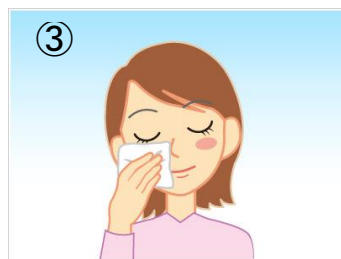
## 目薬のさし方って？



目薬を点眼すると、まず結膜嚢（まぶたと眼球の間の隙間）に入ります。結膜嚢にためられる液量は 20~30 $\mu$ L（単位：マイクロリットル）ですが、目薬1滴は 30~50 $\mu$ L です。そしてさらに、結膜嚢には約 7 $\mu$ L の涙が常に入っていますので、1滴点眼しただけでも約半分近くは目に入りきらず、流れ出してしまう。

一度に沢山さした方が効きそうな気がするかもしれませんが、目薬の成分があふれて目の周りについてしまうと、皮膚が赤くなったりかゆくなったりすることがあります。そのようなことから、**1回1滴の点眼量を心がけ、溢れた液はティッシュなどでふき取る**ようにしていただくのが良いです。

また、**2種類以上の目薬をさす場合は、間隔をあげないと、先にさした目薬が後にさす目薬によって流されてしまうので、5分程度あける**ことが望ましいといわれています。



① 下まぶたを軽く引いて、目薬1滴を目の中に確実に入れます。

② 目薬が流れ出ていかないように、しばらくまぶたを閉じるか、目頭を軽く押さえます。

③ 目の周りにあふれ出た目薬は清潔なガーゼやティッシュで拭き取ります。

④ 上手にさせない時は、利き手で容器を持ち、反対側の手でげんこつを作って、げんこつを台にしてさす方法もあります。お試し下さい。

## うつる結膜炎(はやり目)にご注意を!

「はやり目」の患者さんが全国的に増えていきます。感染力の強い結膜炎なので、流水による手洗い・アルコール消毒など予防をお忘れなく！メヤニ・充血などの症状があったらすぐ受診を！なお、他の人の目薬を使うと目薬を介して感染する恐れがありますので、目薬を貸し借りしないようにしましょう！



### 編集後記

街のあちこちではクリスマスのイルミネーションがきれいに光っていますが、当院でも毎年恒例のクリスマスツリーが待合室に登場しました！きらきら光るツリーを見ていると心が癒されます♪今年も残すところあとわずか。寒くなってきましたので、体調に気をつけながら元気に新年を迎えましょう！

ビビ・ブッチ・まめちよ

メリークリスマス★  
目玉いきいきライフ!

