

瞳想い...

2016 秋号

医療法人 平田眼科だより

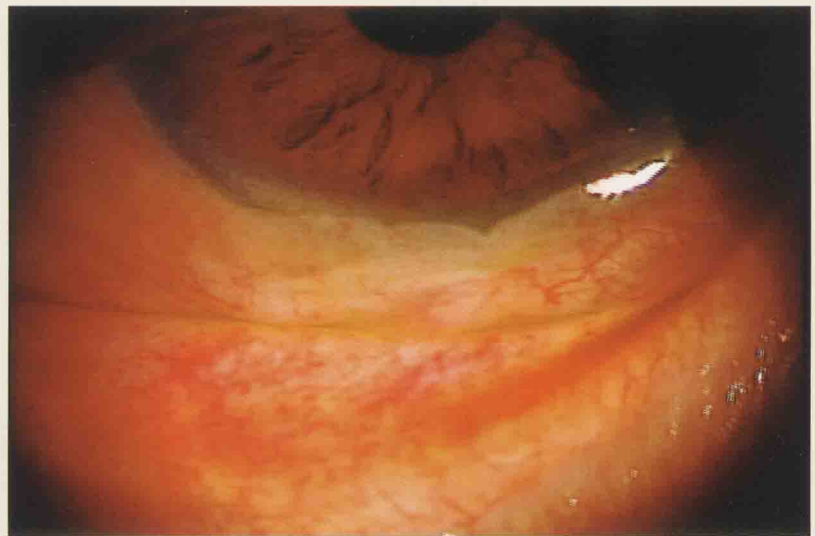
結膜弛緩症

白目の表面は薄い粘膜の結膜で覆われており、その中にある眼球の本体を外界からの刺激から守る働きをしています。この結膜は正常でも少しはたるみがあり、眼球が上下左右にスムーズに動くようになっています。しかしこのたるみが過剰になると、特に下まぶたとの間で半透明に盛り上がったシワが形成され、結膜弛緩症と呼ばれます（図）。

自覚症状としては、目がいつもコロコロして涙が溜まっているような感じがするとか、涙がにじんで目尻からこぼれることが多いと言われる事があります。盛り上がった白目のシワで涙がせき止められ、目の表面全体、特に角膜（黒目）の表面全体に行き渡らなくなる為に、涙っぽくてもドライアイ症状が出る事がよくあります。長年の

紫外線暴露や加齢による事が多いので、60歳以上の方に多く認められます。

治療は刺激を和らげる点眼治療や、普段目を擦るような事は控えるような指導が行われますが、症状が著しい場合は手術的にシワを除去する事もあります。



平田眼科理事長
平田 國夫
(日本眼科学会眼科専門医)



白井 久行
(日本眼科学会眼科専門医)



伴野 泰一
(日本眼科学会眼科専門医)



平田 文郷
(日本眼科学会眼科専門医)



小牧平田眼科院長
久田 廣次
(日本眼科学会眼科専門医)



小栗真千子
(日本眼科学会眼科専門医)

マイボーム腺

機能不全について

図1



マイボーム腺は（図1・図2）のように、まぶたのまつ毛の少し奥にある脂の分泌腺です。数は片眼の上まぶたで約50本、下まぶたで25本位です。通常は脂を分泌しており、その脂が目表面全体を覆い、涙が角膜全面に広がるようにし、かつ涙の蒸発を抑制する働きをしています。その他にも潤滑作用でまばたきの都度、まぶたの裏の摩擦を減らしたり、まぶたの縁で脂がバリアーとなって、目の中の涙が皮膚のほうに流れ出るのを防ぐ作用もしています。機能不全には脂の分泌減少型と、分泌増加型（図3）がありますが、殆どが分泌減少型で、脂の排出力が低下したり、開口部が変形したり閉塞したりしています。その為に腺の内部や開口部に溜まった脂質が図のように観察されます（図4と5）。マイボーム腺が変質すると瞼の縁が硬くなり、まばたきの都度目の表面を擦る為に、角膜に傷がついてしまう事もあり

図2

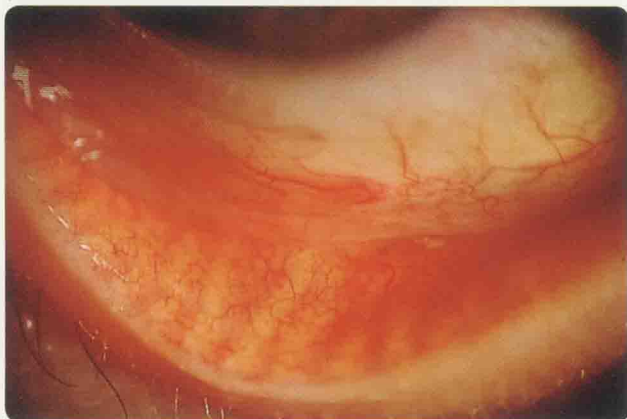
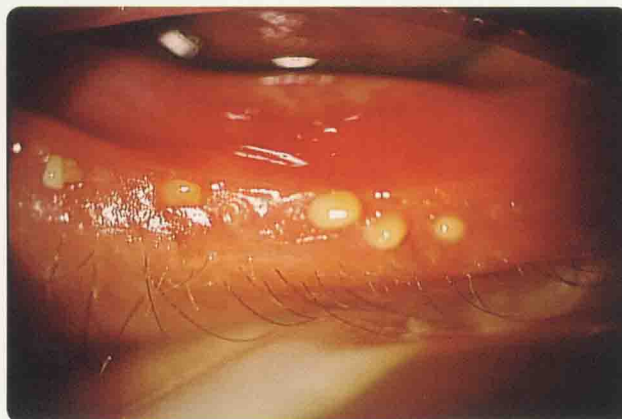


図3



ます（リッドワイパー症状）。

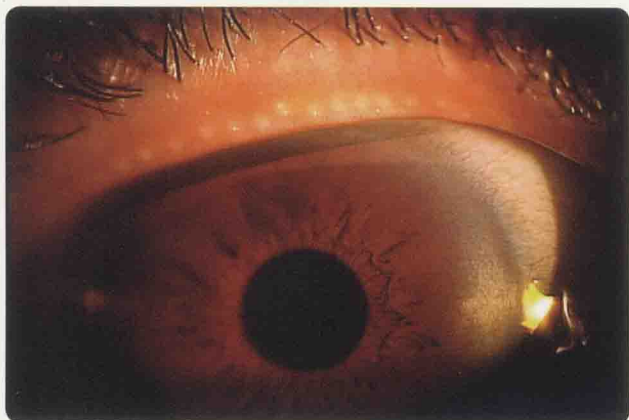
自覚症状としては、目がコロコロする、乾く、何かクシャクシャする、メヤニがいつも付いている感じがするなど、様々な訴えがあります。バリア作用の障害で、涙が皮膚側へにじみ出る為に、目の縁がいつもベトベトして涙っぽいと言われる事も度々あります。

有病率は40歳以上になると徐々に増えて、60歳以上の方では、人口の約半数の方に認められるとも言われています。今まで単なるドライアイや涙目と思っておられた方の中でも、実際はかなりの症例で、マイボーム腺機能不全が関与している事が考えられます。原因の多くは加齢による変化で、分泌機能の低下に加えて、分泌腺の出口が狭くなったり閉塞する為ですが、若年者の場合は分泌腺内の菌の感染による分泌機能低下や、アイメイクによる開口部の閉鎖によるものが多いと考えられています。

治療手段

①温罨法…まぶたを温める事によって分泌腺内の固まっていた脂が柔らかくなり、開口部も開きやすくなります。蒸しタオルやホットアイマスクをまぶたの上に4～5分置き、その後清潔

図4



なコットンなどでまつ毛の根元を優しくふき取るようにします。

②まぶたのまつ毛の生え際近くの清拭（リッドハイジーン）…清潔な指先に、刺激の少ない専用のシャンプーを付けて、まぶたやまつ毛の生え際を優しく擦るように洗います。後は軽く水で洗い流します。

③圧出…これは眼科医が診察時に行います。分泌腺内の脂質を、器具を用いて排出させます。

①と②はご自身が少し練習すれば出来ますので、無理なく続けるようにしましょう。目の周りの皮膚は、他の部分の皮膚よりもデリケートなので、決して強く擦ったりしないように気を付けてください。また女性のアイメイクはマイボーム腺の開口部にかからないように注意してください。専用のホットアイマスクや刺激の少ないまぶた専用のシャンプーなどがありますので、必要な時はご相談ください（**図6**と**7**）。

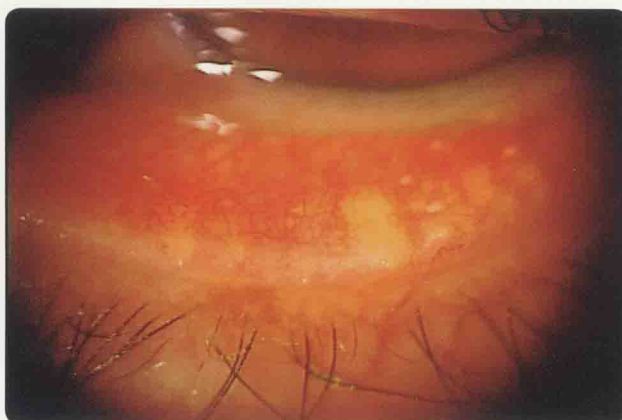
図6



図7



図5



ドライアイとアイメイク



女性のインラインアイメイクがブームとなっています。まつ毛の根元よりさらに目に近い粘膜上にペンシルタイプやリキッドタイプでメイクが行われ、さらにファンデーションも塗られています(図)。この部分は涙を蒸発から防ぐ、脂を分泌するマイボーム腺の出口が並んでいる大切な場所なのです。インラインアイメイクによってこの出口が塞がれる為に、以前は中年以上からの発症が多かったドライアイ症状が、若い女性にも大変多く認められるようになってきました。長期間このような状態が続くと、マイボーム腺の出口が変形・萎縮して回復も難しくなってしまいます。

パソコンやコンタクトレンズによるドライアイの増加が指摘されていますが、さらに悪化させる事になっ

てしまいます。まつ毛の根元より内側にメイクをするのは控えるようにしましょう。時にはつけまつ毛の接着剤がにじんで、出口を塞ぐこともありますので注意してください。

アイメイクを落とす時は、必ずリムーバーを使用し、出来たら蒸しタオル等で固まった脂を溶かしてから、まぶた洗浄専用のアイシャンプー等で目元をいつも清潔に保つようにしましょう。ドライアイになると目がショボショボしたり充血が目立つ事もあります。

清潔でさわやかな瞳こそ最強の目力アップではないでしょうか。

平田眼科ご案内

- 人間ドックや一般検査で糖尿病や高血圧の疑いを指摘された方は、早めに当院で眼底の精密検査をお受けください。
- 緑内障の早期発見のため、年に1回は眼圧と眼底検査を受けましょう。
- メガネやコンタクトレンズは、眼科医による検査・処方で作ることになっております。新しく作る場合や更新される時は、当院で検査をお受けください。
- コンピューター業務などに従事されている方は、今お使いのメガネやコンタクトレンズが適正かどうか当院で検査いたします。
- 眼科及び全身疾患において、より高度な検査や手術、治療が必要な場合は、各大学病院や眼科専門病院と緊密な病診連携を行っております。
- 目の成人病や企業の眼科検診もお引き受けいたしております。

**看護師・視能訓練士
募集しております**

平田眼科ホームページアドレス
<http://www.hirataganka.com>

又は平田眼科で検索

スマホサイトも
ご利用いただけます



春日井本院 国道19号沿い・名古屋銀行向い

◎診療時間

曜日	曜日	月	火	水	木	金	土
午前	8:45~11:45	○	○	○	○	○	○
午後	15:30~18:30	○	○	○	△	○	○ <small>14時~16時</small>

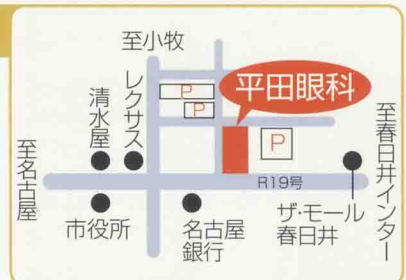
休診日●木曜午後・日曜・祝日 (土曜午後 14時~16時)

春日井市瑞穂通6-22-3

☎(0568)

84-6638

専用駐車場有



小牧平田眼科 アピタ小牧店南、小牧中学校正門前

◎診療時間

曜日	曜日	月	火	水	木	金	土
午前	9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後	15:30~18:30	○	○	△	○	○	○ <small>14時~16時</small>

休診日●水曜午後・日曜・祝日 (土曜午後 14時~16時)

小牧市堀の内4-52-1

☎(0568)

74-6638

専用駐車場有

