



有田玲子

伊藤医院副院長兼眼科担当。慶應義塾大学眼科非常勤講師、東京大学眼科臨床研究員。専門分野はドライアイ、マイボーム腺機能不全、コンタクトレンズ。マイボーム腺機能不全の研究会「LIME研究会」の代表も務める。マイボーム腺機能不全の研究の第一人者。マイボーム腺機能不全の啓蒙のため、テレビや雑誌などのメディアにも多く登場。YouTubeでも、目についての情報を積極的に配信している。



ドライアイの改善には目薬より コーヒーがお勧め！1日3杯で 涙の量が増えたと判明

涙の量が 2.55倍に増加

涙の量が減って目が乾き、疲れ目、目のかゆみ・痛み、目ヤレ目、目のゴロゴロ感、目の充血、涙目、かすみ目などが起こる「ドライアイ」。高齢化やパソコン・スマートフォンなどの多用などにより、現代人に増えています。

そんなドライアイの人たちに朗報があります。私たちが行った研究の結果、「コーヒー」に、涙を増やす作用のあることがわかったのです。

私が涙とコーヒーの関係を調

べたのは、ドライアイ外来で、デスクワークをしている60歳前後の男性患者さんから、こう質問されたのがきっかけでした。「昼食時にコーヒーを飲んだときと飲まないときでは、午後の目の状態が変わり、仕事のやりやすさが違う。コーヒーと涙には関係があるのですか」。即答できず、文献を調べてもハッキリした論文がなかったため、調べることにしたのです。さまざまな先生方のご協力を得て、20〜50代の健康な男女78人のボランティアの皆さんに被験者になっていただき、以下の実験を行いました。

実験では、コーヒーのカフェインが主に作用するのではないかと推論し、被験者にカフェインのカプセルを飲んでもらい、涙の量の変化を調べました。一方、見た目は同じで、デキストロースという、甘くない砂糖のようなものが入っているカプセルを飲んだ場合も、同様に調べて比較しました。被験者には2回来院してもらい、1回目か2回目のどちらかにカフェインのカプセル、他方にデキストロースのカプセルを飲んでもらいます。実験の精度を高めるため、どちらであるかは、被験者自身はもちろん、私

伊藤医院副院長
ありたれいこ
有田玲子