



有田玲子先生  
 伊藤医院眼科副院長

眼科医、医学博士。京都府立医科大学卒業後、慶應義塾大学眼科医局を経て現職。YouTube「眼科医・有田玲子先生のドライアイ診療室」では、まばたきエクササイズなどドライアイに関する啓発活動も続ける

点眼薬を差しても乾きを感じるなら  
 涙が蒸発しやすいタイプかも。  
 「まばたきエクササイズ」をしてみてください

パソコンやらスマホやらで目が乾くわあ〜

「よい涙」が出やすくなる  
**エクササイズ**を  
 してみましょう!!

有田玲子先生

1日5分どうするお目に!  
**まばたきエクササイズ**

① 2秒目を閉じる  
 1. 2.

② 軽くまばたき2回  
 パチ パチ

③ 2秒目を閉じる  
 1. 2.

④ パチと目を閉いてまぶしい目をする  
 まぶしい

⑤ 目じりを指で引き上げ、キツネの目にしてまぶたを閉じようとする  
 目がうるつとってきたよ〜

①〜⑤を5回繰り返す

イラスト/野田結美 構成/森田侑子

**ポイント**  
**携**  
 帯やパソコンなどの画面を見続けるとまばたきが減るため、涙不足になりがち。点眼薬は効果的ですが、多めに差しても意味はなく、**1回1滴で十分**です。また一日の使用は6回までで、用法・用量を守りましょう。それでも目の乾きが解消しないなら、水分補給をしても涙が蒸発する「**涙液蒸発亢進型**」のドライアイがもしれません。

涙は「油層」「水層」「ムチン層」の3層できており、なかでも「油層」は涙の蒸発を防ぐ役割を

しています。涙液蒸発亢進型タイプはこの油層が不足して、涙が蒸発しやすくなるんです。油分は、まつげの生え際にある「マイボーム腺」から分泌していますが、**生活や生活習慣の乱れが油が不足の引き金**になることも。

というのも、涙は血液と同じ成分でできているから。ジャンクフードや肉食に偏ると血液がドロドロになり、涙液の油分もドロドロになって質が低下することに。またメイク時、アイラインを目の粘膜部分に引いてしまうと、マイボ

ーム腺が詰まって油分が出にくくなり、油層不足につながります。**まばたきの減少もドライアイの原因**。スマホ画面などを見続けると、まばたきが減り水分や油分が出にくくなります。また、まばたきしているつもりでも、上下のみぶたがしっかり閉じずに、涙不足になっている人も多々です。対策としておすすめなのが「まばたきエクササイズ」(イラスト参照)です。**1日5分程度、毎日続けること**で、うるおいのある目になっていきますよ。

今回のお悩み

**目の乾きが気になります**

目がとにかく乾くんです。とくにスマホを使っていると、乾きすぎて痛くなることも。そんなときは市販の目薬を多めに使っています。ほかにできる対策があれば教えてください。

早希さん(19歳・埼玉県)

Beauty & Health