

左右する「すみっこケア」

とす難敵。小
差が!



いくら透明感磨きをしても、ぬぐい切れないど
んより感。もしかしたら“すみっこ”の曇りが原
因という可能性あり。うっかり見落としがちなの
白目、小鼻、口角を制するものが美肌を制す!

撮影/市谷明美 イラスト/藤本けいこ デザイン/mashroom design
取材/文/金子優子



眼科医 医学博士
有田玲子先生
テレビや雑誌などを通して目のケアの重要性
を伝える。YouTubeチャンネル「眼科医
有田玲子先生のドライアイ診療室」が大人気



皮膚科専門医
小林智子先生
幅広いメディアで活躍。スキニングの解説や
成分にフォーカスしたYouTubeチャンネル
「こばとも先生のスキニングカメラ」が評判。

1 白目の濁りは透明感の大敵

「ただの充血」と軽視して症状が進むと角膜に傷が。そうなる前に立て直すのは
長期戦の覚悟に。未来の透明感を守るためにも目の不調は直ちにケアを!

原因	<p>目の炎症 花粉のほか、チリやホコリ、黄砂やPM2.5などのポリューションが角膜に付着することや、紫外線などによる外的刺激などが炎症の原因に。白目が赤くなるのが特徴。</p> <p>目薬に頼りすぎる 充血ケアを謳う市販の目薬には、酸素不足で拡張した血管を強制的に収縮する成分を含むものが、一時は白くなくても、酸素不足が加速するため、“充血リバウンド”する。</p>	<p>目の酸素不足 三大要因は、コンタクトを10時間以上着用する。スマホ使用時などに瞬きの数が減る。ドライアイ。酸素を供給しようとする目の血管が拡張するため、白目が充血してしまふ。</p> <p>涙の質が低下 涙の質は、加齢や食生活の乱れによって悪化する。特に油分は25歳をピークに分泌量が低下。子どもの白目がキレイなのは涙の油分量に親子が、オメガ3が涙の油分の質を高める鍵に。</p>	<p>酸素が不足</p> <p>酸素を運ぶために血管拡張</p> <p>白目が充血</p>
----	--	---	---

対策 白目を白くする鍵は“涙”!

涙は白目をクリアに導く“事前の目薬”。自分で増やす努力こそクリアな瞳への近道に。

1. 目薬は一日4回まで



さしすぎると逆に目が乾く!
“人工涙液”といった涙に近い質感をウリにした目薬でも本物の涙とは別物。過剰に与えると、涙が持つ目を保護する成分が流れ出てダメージの原因に。もし使うのであれば、涙の分泌量が少ない午後や夜に点眼を。一回の点眼は1滴で十分。

2. 涙ポンプ強化運動



スマホ使用時、1/4に減る瞬きの回数を増やす
目の潤いのもととなる油分を出すエクササイズ。①2秒間目を閉じる→②2回まばたき→③キューと目を閉じる。これを5回繰り返す。瞬きをしたときに、意外と上まぶたと下まぶたがくっついていない人が多く、涙が出ない原因に。

3. マイボーム腺を清潔に保つ 専用シャンプーでまつげの根元も洗う!



MediProduct
アイシャンプー
ロング
200ml ¥4950
ドライアイや目のかゆみがある人からも人気。まつげ補修成分も配合。

まつげの生え際にあるマイボーム腺は、涙に必要な油分を出すので清潔に保つ必要がある。目元用シャンプーを使うと、マイボーム腺が詰まりにくくなるだけでなく、まつげに付着した花粉やPM2.5などの汚れも除去。



まつげの根元を洗う!

4. まぶたを温める!

蒸しタオルやホットアイマスクで目を温めるとマイボーム腺に詰まった油分が溶け、油分の分泌がスムーズに。一日2回、朝晩5分程度できると理想的。入浴もおすすめ。38度の湯に20分程度浸かると◎。



小林製薬
あずきのチカラ 目もと用 ¥943
“レンジン”すれば、あずきの天然蒸気が心地よい温マスクに。繰り返し250回使用可能。

5. オメガ3サプリを摂る!

涙の質を俄然上げてくれる最強の栄養がオメガ3脂肪酸。EPAやDHAは涙液中の炎症物質を減らす可能性も期待されている。青魚(缶詰でもOK)やアマニ油などの食品から摂るもよし、サプリでもOK!



アンブルール
HOR アイクリーム
20g ¥10120
ハイトロキノンもよく
届けるレチノールも配合。
密着力がバツタン。

コスメチコル
ホワイトセラム
スティックセラム
(医薬部外品) ¥4,980
シミ対策でもおなじみの
フコジキニン配合。UV
効果で肌質改善。