

# 頭ほぐし&瞬きトレで **みず**

## ひとみ編

ひとみの  
**プロ**

### BEAUTY POINT

- 1 **まつ毛の根元の汚れを徹底除去。**  
アイメイクの汚れや油が目のキワに落ちたままだと、まつ毛が「こびりつき」たり、目やみがかぶる原因にもなる。マイボーム腺が詰まるとまつ毛にも、乾きはまつ毛の根元も乾燥して、まつ毛が折れやすくなる。
- 2 **PC作業中は瞬き休憩を確保。**  
PCやスマホを使用中すると瞬きが減ったり、遅くなったり、まぶたがしつかり閉じないため涙液でドライアイに。1時間ごとに「目アラム」をかけて瞬き休憩を習慣化。
- 3 **目薬の乱用は瞳の機能低下に。**  
目薬のさしすぎは根本的にバクテリアを増やすようなもの。常態まで流出する目薬は、また充血は目の血管を収縮させるために目が大きくならなかった状態なので目薬より休息も。



涙こそ、瞳を輝かせる最強のレンズ。



有田玲子先生

ありた・れいこ 眼科医、さいたま市の伊藤医療院院長。京都府立医科大学卒業、同大学教博士課程卒業。ドライアイとマイボーム腺機能不全の研究に取り組み、最先端治療と有効なセルフケアを提案。

巧妙なアイメイクでも叶わない、輝く瞳とクリアな白目の美しさ。でもデジタルツールを使う時間が長くなるほど、瞳は乾き過ってしまふ。眼科医の有田玲子先生がレクチャー。「みずみずしく輝く瞳の鍵を握るのが涙です。目は瞬きによって角膜を刺激し涙が分泌するようにできています。が、PCやスマホに集中すると瞬きの回数が減ったり、しつかりまぶたが閉じない瞬きになり、涙の分泌が減りドライアイに。ドライアイになると目の表面が凸凹になり、光をうまく反射できず輝きも低下します。また涙が蒸発しなくてとまるには、涙腺から出る水性成分とマイボーム腺から出る油性成分が不可欠ですが、最近マイボーム腺の機能が低下し脂が足りないドライアイが増えています。マイボーム腺の機能を高めるには？「温めること」でマイボーム腺の脂を溶かします。充血の解消にもおすすすめ。ただし目元が濡れると乾く時に酸化熱で温度が下がり、脂が固まってしまうので、脂が濡れないアイマスクや、ビニールを挟んだスチームタオルが最適です」

### RECOMMEND ITEMS



小林製薬

あずきチカラ 目もと用

「いろいろ試した中で、温感が持続し使用後に酸化熱で冷えない点が優秀」

あずきの天然蒸気で約5分間じんわり温める温熱ヒロー。電子レンジで温めるだけの手軽さと、250回繰り返し使えるコストパフォーマンスの高さも魅力。¥780 (小林製薬お客様相談室☎0120-5884-35)



メディプロダクト

アイシャンプー ロング

「目に刺激や負担を与えない処方ですまつ毛の根元をしっかりと洗えます」

涙と同じ浸透圧で弱アルカリ性。目にしめない設計のドクターズコスメ。まつ毛のキワの汚れを取り除き、抗炎症、抗菌も。毛の成長を促すビタミンDや高麗人参エキスも配合。200円 ¥4,500 (MediProduct☎03-6456-4019)

### HOW TO CARE

下まぶたを動かす瞬きトレで潤いケアアップ。

- 1 **下まぶたの筋トレ、“眩しい目”と“狐の目”。**

強い瞬きの原因の一つが下まぶたの運動不足。下まぶたの筋内を筋張りで動かすのがこれ。眩しそうな目を細めて2秒キープ。次に眉山の下を指で引き上げながら目を閉じて2秒キープ。この動作で下まぶたが動く感覚を掴んで。



- 2 **瞳の潤いアップ、“ブリンク、ブリンク、スクイズ”。**

マイボーム腺を刺激し、涙の量を増やすエクササイズ。1秒瞬きを2回繰り返した後に、下まぶたをぎゅーっと引き上げる瞬間でしっかり目を閉じて2秒キープ。朝晩5セットずつ、PC作業中にも思い出したら実行。

