



まぶたを見れば一発判明！疲れ目乾きに真・癒やしワザ

2020年07月22日放送



今回の番組について

つら～い目の疲れや乾き、目薬をさしてもさしても一向に改善しない...そんな人は要チェック！意外な原因でドライアイになっちゃうタイプがあるんです。放置しておくと、目が傷だらけになり、実用視力が低下することも！自分がそのタイプかどうかは、まぶたを見れば一目瞭然。その名も「タピオカサイン」…ぷっくりした小さなかたまりができていたら要注意！でもご安心を…タオルを使って目の不調を改善！自宅でできるとっておきの技を大公開！



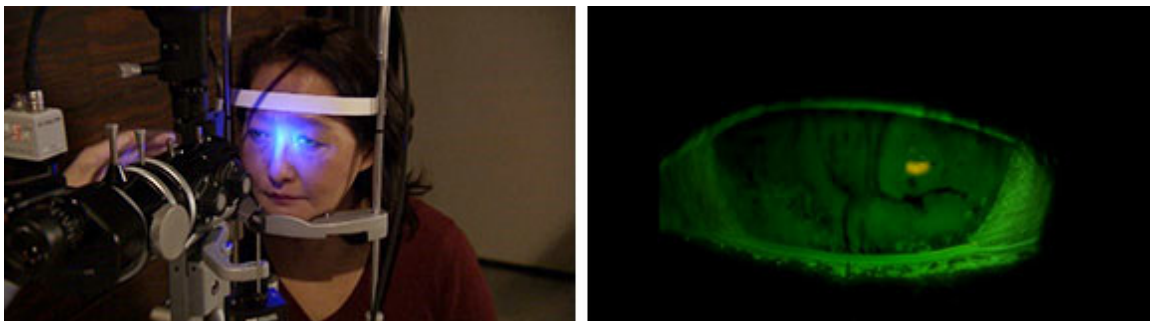
今回のお役立ち情報

ドライアイは“涙の質”が超重要！

日本人の6人に1人以上が患っているとも言われる「**ドライアイ**」。目が乾いてしまい、不快感や痛みで作業に集中できなかったり、長続きしなかったり…重篤になると日常生活に支障が出る場合も。そもそも、目は涙が表面を覆うことで、大切な瞳の角膜を保護しています。しかし、目が乾いてしまうと角膜がむき出しになって、場合によっては傷ついてしまうことがあるんです。

そんなドライアイの原因としては「涙の分泌量が減る」以外にも、別の原因が！それは「涙の質の低下」。実際にドライアイに悩む人の中には涙の量は十分に出ているのに、なぜか目が乾くという人も。そういったタイプの方の涙を観察すると、涙がちゃんと分泌されて角膜の表面を覆ったと思ったら、あっという間に乾いていくことが観

察されました。



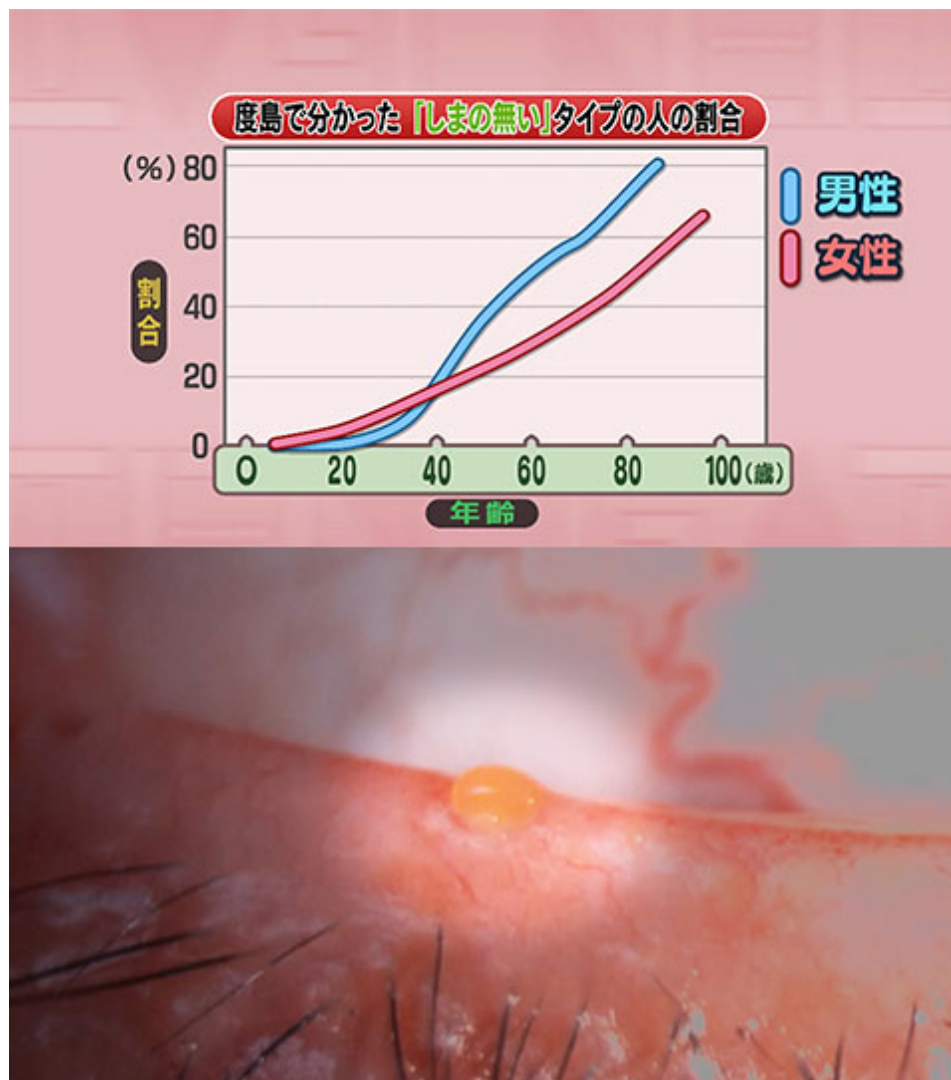
目にタピオカ！？カギは「油」にあり！

量は足りているのに、なぜかあっという間に乾いてしまう…そんな“涙の質”を左右する重要な成分として、今注目されているのが…「油」！

わたしたちの涙はただ水分だけで出来ているわけではありません。まばたきの際に液層（水分など）の上に、さらに**油の層**をつくることで、涙が乾かずに目の表面に留まるように助けてくれているんです。



その油を作り出す場所は私たちのまぶた。まぶたには「**マイボーム腺**」と呼ばれる**目の油を分泌する腺**が上下・両目合わせておよそ100本あります。しかし、このマイボーム腺は年齢とともに、ちゃんと機能しなくなる人が増えていることが分かってきました。2017年に長崎県平戸市度島で行われた全島調査では、**40代でおよそ5人に1人がこのマイボーム腺の機能が低下していることが判明！**



そして、このマイボーム腺の機能の低下を現す兆候のひとつが、まぶたのフチにできる「**タピオカサイン**」と呼ばれるニキビのようなもの。実際に“目のニキビ”とも言われ、マイボーム腺の入り口の油が詰まりかけている初期段階であることを示しています。このようにマイボーム腺が詰まったままで放置していると、腺の油を出す機能そのものが失われてしまい、大事な油が出てこなくなってしまうことも。

※ タピオカサインは肉眼でも確認できることがありますが、見えづらいからといって自分で無理矢理にタピオカサインを確認したり、指で押そうとしたりは決してしないでください。目を傷つけてしまう恐れがあります。

簡単ケア！ホットタオルで気持ちよく目の油を溶かす♪



目の油の質をあげるための点眼薬治療などはまだありませんが、予防や初期段階のケアとして、いまずぐ出来るのが「目を温める」こと！

目の油を溶かして改善するために適切な温め方のポイントは

- ★ まぶたを**40度**ぐらいのタオルで温めること
- ★ **5分以上**温め続けること
- ★ まぶたが濡れないようにすること（気化熱で温度が下がってしまうため）。

今回、ガッテンはこれらをぜーんぶ満たすおしぼり式のホットタオルの作り方を考えました！その作り方をご紹介します。

【用意するもの】

- おしぼりタオル 2枚（中身の濡れタオル用と外に巻く用）
- ポリ袋 1枚
- 熱さ対策用のゴム手袋など

【作りかた】

1. まずは1枚のタオルを50℃のお湯に浸して絞り、熱々のおしぼりを作ります。最終的にタオルで包んで40度ぐらいになるよう、中身は手に持って熱いと感じるぐらいの温度（およそ50度ぐらい）にします。お湯を50℃にする方法としては沸騰したお湯に、同量の水を加えるなどして作ることができます。



2. つくった熱々のおしぼりを、すばやくポリ袋に入れましょう。中からお湯がこぼれ
ないように、おしぼりはよくしぼり、ポリ袋を丁寧にたたんでください。



3. それをもう片方の乾いたままのタオルでポリ袋ごと包みます。これで完成です。



4. まぶたの上へのせ**1回5分、1日2回**行うのがオススメです。タオルがずれて、中の熱い部分に直接触れないようご注意ください！



※ 目やまぶたが赤い・かゆい・腫れているといった炎症の症状がみられる場合にはこの方法は用いないでください（具体的には結膜炎など）。また、温めている途中で同様の症状が出た場合は即座に中止したうえで、冷やしてください。

※ 目の近くを触るので、事前に手指の消毒を行ってください。

※ 熱いお湯を用いる際は厚手のゴム手袋などを用いてください。

※ 適切な温度より高い温度で、長時間温めすぎないようにしてください。