

まつげの内側にできものが…



まつげの付け根にある「マイボーム腺」に油分が詰まり、できものができ「マイボーム腺機能不全」。高齢の人に多いとされるが、化粧品による目元の汚れが原因の一つであるため、若年層も注意が必要という。予防法などについて白神眼科医院（高松市）の村田晶子理事長に聞いた。

マイボーム腺の詰まり

■マイボーム腺機能不全について詳しく。

目を乾燥から守ったり、汚れを流したりする涙の表面には、涙液を安定させるため油がのっている。この油を分泌しているのがまつげの付け根にあるマイボーム腺。油の質が低下し、腺から分泌する油の出口が油分で固まってしまうことで

「分泌減少型マイボーム腺機能不全」が起こる。

まつげの内側に白いできものができ▽目がごろごろする▽目が乾く▽涙が出る▽といった症状が出る。マイボーム腺が詰まると涙が乾きやすくなるため、ドライアイにもなりやすい。

■原因は。

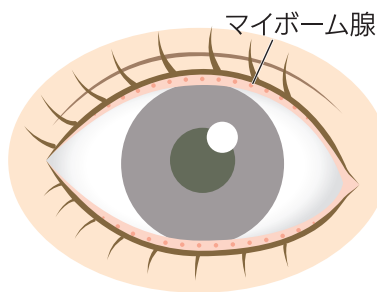
油の分泌機能の低下は、加齢や炎症、ホルモンバランスの崩れ、細菌増殖、点眼薬、内服などが関連している

とされている。分泌増大型の原因は分かっている。どちらのタイプであっても、油の出口をきれいにすることで症状の軽減が期待できる。高齢者はまぶたのたるみによってまつげの生え際が隠れ、きちんと目元を洗えていないことがあるため、

■放置するとどうなる。細菌感染を生じる麦粒腫（いわゆるものもつ）や、しこりを伴う霰粒腫や、目の表面に異常が出て視力にも影響する「マイボーム腺炎角結膜炎」になるリスクがある。

この点を意識しながら洗顔してほしい。また、化粧がきちんと落とさないとマイボーム腺の詰まりを起

■治療は。自宅でできるのが温罨法と眼瞼清拭。温罨法は、まぶたを温めて血流を改善しマイボーム腺に詰



った油を溶かす方法。目の周りを温められる市販のアイマスクなどで目元を5分ほど温めるとよい。冷たくなる前に外すのがポイント。眼瞼清拭は、ぬるま湯と目元用シヤンプーを使い、指の腹でまつげの根元周囲をやさしくマッサージして油の排出を促すものだ。

■注意点は。

温罨法と眼瞼清拭はい

ずれも治療であり予防法でもある。このほか、アマニ油やエゴマ油などオメガ3脂肪酸の摂取が治療に効果があったという報告もある。健康にも良いため、1日にティースプーン1杯分を飲むのがお勧め。目の乾きやごろごろした感じがするなどの気になることがあったら眼科を受診しよう。

目元の不衛生が原因

今日のドクターは…

村田 晶子 先生

白神眼科医院理事長



むらた・あきこ 1996年香川医科大学卒業。さぬき市民病院などを経て

白神眼科医院理事長。香川大学医学部医学科臨床教授（兼任）。日本眼科

学会認定眼科専門医、JPSA公認障がい者スポーツ医など。