

年をとって目が小さくなった...!?



HCLの正しい外し方について教えてくれた久保田先生

最近、目が徐々に小さくなり表情が老けたと感じたことはありませんか？
もしかしら後天性眼瞼下垂(こうてんせい)

いがんけんかすい) かもしれませぬ。上まぶたの中にはまぶたを上げ下げする筋肉があり、この末端部の拳筋腫膜(きょまんけんまく)という膜様組織が伸びたり緩んだ

筋力眼科医・久保田明子

りすることで引き起こされる眼瞼下垂を、腫膜性眼瞼下垂(けんまくせいがんけんかすい)と言います。後天性の中には神経や筋肉が原因のものも含まれますが、ほとんどが腫膜性です。
腫膜性の多くは加齢性ですが、その他ハードコンタクトレンズ(HCL)の長期使用者や白内障、緑内障などに対する内眼手術の既往者に起こることもあります。原因はまぶたを強くこすったり、引っ張ったりする行為と言われています。まぶたの力だけで目を開けることが困難になり、無意識に前頭筋(おでこの筋肉)を使って目を開ける手助けをしようとするため、まゆ毛の位置は上がり、おでこのシワが増え、まゆ毛と目の間

が伸びた特徴的な顔つきになってきます。
さらに進行すると少しでも広い視野を確保しようと、頭を上げ下の方を見るようになり、眼精疲労や頭痛、肩こりの原因になるとも言われています。また拳筋腫膜は二重まぶたをつくる役割も果たしているため、伸びたり緩んだりすると、二重の幅が広くなったり、三重のように二重のラインが崩れてきてしまいます。
治療法は手術。腫膜性の場合は緩んだりすれたりしてしまった拳筋腫膜を正しい位置に縫い付ける方法が一般的ですが、残念ながら再び発生してしまうこともあります。程度に差はありますが、加齢で進行するのでみんなに起こりうるもの。加えて、まぶたへのけん引な



どが原因と考えられているため、まぶたを引っ張るような行為は避けること、特にHCL性眼瞼下垂については、その外し方を改めるだけで進行を防げます。
HCLは多くの方がまぶたを引っ張りながらまばたきをして外すように指示されているようです。しかしこれはNG!正しい外し方は、目を開けた状態で上下のまぶたの縁を眼球に押し当て軽く手動

でまぶたを閉じさせ、目の表面とHCLの間に空気を入れHCLを浮かせて取る方法です。写真。HCLが飛びやすいので慣れるまではご注意ください。その他、スポイトを使った外し方もあるので、かかりつけの眼科にご相談ください。
♡久保田明子(くぼたあきこ) 1971年生まれ。金沢医科大学。眼科専門医。医学博士。大卒。眼科専門医。医学博士。大卒。学病院や都内クリニックを経て、06年から「アイクリニック自由丘」(目黒区)院長。パーソナルトレーナーの夫とは趣味のサーフィンを通じて出会う。趣味はポディートレーニング。ママ美女医。