

筋トレ眼科医・久保田明子



男性も油断は禁物！まつげダニ

「まつげダニ」をご存じですか？一時話題になった「ニキビダニ」の一種で、まつげの毛根部分に棲息しています。昨年7月に都内で行われた「涙の目」の街頭イベント内で、通りすがりの人を対象に行われた調査で2割弱の人に見つかったというデータがあります。

まつげダニは、分泌される皮脂や古い角質、アイメイクの洗い残しにより酸化した皮脂などをエサに生きています。症状は

眼瞼炎（がんけんえん、まぶたの炎症）を引き起こしている場合、かゆみや充血、ネバネバする目やに、灼熱（しゃくねつ）感、まぶたの腫れや赤み、まつげが抜ける…など多岐にわたります。

またマイボーム腺（まぶたにある脂の腺）機能不全やドライアイも併発している場合、目の乾燥感、異物感といった症状も見られます。かゆみが出て目をこすってもダニは簡単に死な

ず、残った体の一部に対してアレルギー反応が出たり、余計にかゆくなるなどの悪影響もあります。

まつげダニは汚れが大好き。ですから治療として重要なのは「リッドハイジーン」です。これは目元を清潔に保つこと。そもそも女性はアイメイクをきっちり落とそうとしますが、案外アイメイクをしない男性の目元は要注意かもしれません。アイメイクのクレンジング、顔全体

のクレンジング、顔の洗浄の後に、リッドハイジーンをお勧めします。

洗浄剤はアイシャンプーなど、涙に近い塩分濃度、弱アルカリ性で、目にしみない専用のものをご使用ください。現時点でまつげダニ自体、病原性が高いかどうかは分かっていないので、ニキビダニ同様、何も症状がないのに一匹でもいたら大問題ということはありません。それでも慢性的、治りにくい眼瞼結膜炎や重症のドライアイが認められた場合は、まつげダニが関係している可能性もありますのでご注意ください。

男性、女性に関係なく、朝晩歯を磨くように、リッドハイジーンも毎日の習慣にしていただけならうれしいです。

♡久保田明子♡  
こゝ金沢医大卒。眼科専門医。医学博士。大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が丘（目黒区）院長。社会貢献を目指す「ERL女医会」に所属。フィットネスピキニ選手で全日本4位の実績を持つ。趣味は筋トレ、サーフィン。娘と息子を持つ「ママ美女医」。