

筋トレ眼科医・久保田明子

突然白目が真っ赤に！原因は…？



「白目が真っ赤だよ」と周りの方に言われ、慌てて眼科を受診した経験はありませんか？これは結膜下出血（付まつまかじゅっけつ）といい、白目の下を走る細かい血管が破れて出血し、血液がたまった状態です。

原因はさまざまで、思い当たる誘因がなくても出血しますが、最近多いと言われているのが、白目への機械的な刺激です。白目の最表面は結膜という透明なルースな膜なのですが、まばたきするとまぶたに引っかかりよれてしまっています。その時に結膜の下を走っている細かい血管も引っ張られ、引きちぎれて出血してしまうのです。

残念ながら「あざと」一緒に、すぐに治してあげられる魔法の薬はありません。しかしながら、だんだん吸収されて薄くなると必ず治るので、出血量によって期間は1〜4週間と異なりますが、心配はありません。予防法があります。ドライアイのケアです。ドライアイで表面が乾いていると、まぶたと結膜の摩擦が増し、よれる確率が上がるので出血を引き起こしやすくなるのです。また、切れた血管は修復するのに2、3週間かかると言われていきます。その間は再出血しやすいので、より注意が必要です。

眼科でドライアイの治療薬を処方してもらうか、あるいは薬局で手に入る人工涙液を使用してください。またドライアイを悪化させないことも重要で、パソコンやスマホなどを見過ぎない、人工涙液はつけ過ぎない、コンタクトレンズの装着時間を短くする、など気にかけてみてください。見た目は派手ですが、本来は

こんなときは受診しよう

- 目に外傷を受けた
- 痛みやかゆみがひどい
- 目やにが多い
- ひんぱんに繰り返す
- 高熱を伴う

あまり心配のいらぬ結膜下出血。しかし別表のようなケースは、他の原因の可能性が高いので、必ず眼科医に伝えてアドバイスを受



結膜下出血



結膜炎による充血

あまのこ。♡久保田明子くぼたあきこ。金沢医大卒。眼科専門医、医学博士。アイクリニック自由が丘（目黒区）院長。フィットネスピキニで全日本4位の実績。2児の母。社会貢献を旨とする「En女医会」に所属。

出血と充血の違い
目赤になる状態には出血だけでなく結膜炎などによる充血もある。充血は、目の細かい血管が拡張して太くなり浮き出した状態。血液は流れ出ていないので、血管収縮作用のある目薬などで赤目の症状は治まる。