

目を温める

緑内障の名医が大推奨！

目の温パックで患者の眼圧が下がった！
実用視力も回復

東大宮総合病院眼科科長

平松 類ひらまつ るい

緑内障の人は
まぶたが冷えている！

現在、日本では、40代の20人に一人、70代の10人に一人が緑内障といわれています。しかし、その多くの人は、自分が緑内障だと気づいていません。自覚症状が出たときには、すでに病気が進行しており、失明する危険性もあるので、気をつけなければなりません。

緑内障を簡単に説明すると、眼圧(眼球内の圧力)が高くなつて視神経が圧迫され、その障害が大きくなると、視野が欠けてくる病気です。

原因は、ストレスや加齢が関係しているといわれています。まじめで責任感の強い人は、ストレスがたまりやすいので、注意が必要です。そのほか、近視や糖尿病、家族に緑内障のいる人なども、緑内障になりやすい傾向があります。また、ふだんの生活では、暗がりでの読書や、下を向くクセなどが、リスクを高める要因になります。

緑内障は、眼底検査で見つけることができます。早期に発見されれば、点眼薬で進行をおさえられますから、特に、緑内障の危険因子の多い人は、定期的な眼科の受診をお勧めします。

また、障害された視神経を元に戻すことはできませんから、緑内障とわかったら、今の目の状態を維持させることが大事です。そのため、点眼薬による治療だけでなく、日ごろのケアとして、患者さんに、目を温めることを勧めています。

緑内障の患者さんは、たいいていまぶたが冷えていて、血流が悪くなっています。そのせいで、涙の質が悪くなり、症状を悪化させる危険性があるのです。

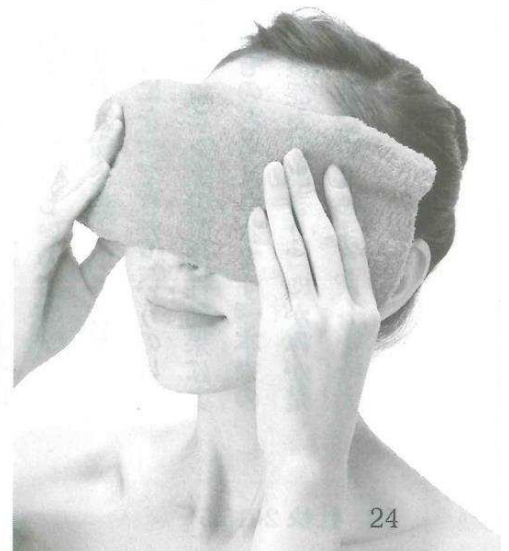
通常、涙は絶えず出ていて、目を潤し保護しています。ところが、涙の表面を覆っている油の層が少なくなると、涙を目に

とどめることができず、目が乾燥してきます。それが続くと、目の奥が痛くなったり、見えにくくなったり、さらには頭痛を起こしたりします。

涙の油は、上下のまぶたの内側にあるマイボーム腺から分泌されます。まぶたの血流がよければ、マイボーム腺からスムーズに油が分泌されます。しかし、まぶたが冷えて血流が悪いと、油が固まって分泌腺が詰まり、涙の質が悪くなるのです。

涙の質がよくなって
目が見えやすくなる

では、涙の質を改善する目の



目の温パックのやり方

- ① タオルを2本用意する。
- ② 水に浸したタオルを軽くしぼり、電子レンジで温める。
- ③ 40度前後になったら、まぶたの上ののせる。冷めてきたらタオルを替え、合計で5分間温める。

※入浴中にお風呂のお湯で行うのがお勧め。



温め方をご紹介します。しょう。

●目の温パック

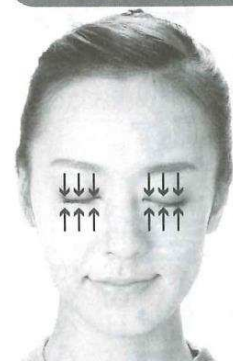
① タオルを2本用意します。

② 水に浸したタオルを軽くしぼり、電子レンジで温めます。

③ 熱すぎない温度（40度前後）になったら、目を閉じてまぶたの上ののせます。冷めてきたら、もう一つのタオルに替え、合計で5分ほど温めます。

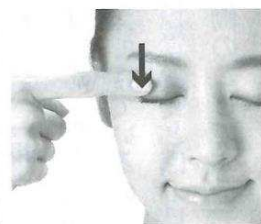
心地よい温度で、目の油を緩

まぶたさすりのやり方



〈さする場所〉

- ① 右目を閉じ、人差し指を横にして上まぶたに当て、上から下に軽くさす。耳寄り、中央、鼻寄りの3カ所を3回ずつ行う。
 - ② 同様に、下まぶたも下から上に軽くさす。3カ所を3回ずつ行う。
- ①②と同様のことを、左目にも行う。



やかに溶かし、広げるようなイメージです。これを朝と夜の2回行ってください。

お勧めは、入浴中に行うことです。40度前後のお風呂のお湯なら、目を温めるには適温だからです。

●まぶたさすり

目を温めて血流がよくなった後に、まぶたをさすると、油の分泌がさらに促されます。マイ

ボーム腺は縦に通っており、まぶたの際から、油が分泌されます。その腺に沿って、油を押し流すように軽くさすります。

① 右目を閉じ、人差し指を横にして上まぶたに当て、上から下に軽くさすります。上まぶたの3カ所（耳寄り・中央・鼻寄り）を、3回ずつ行います。

② 右目を閉じたまま、人差し指を横にして下まぶたに当て、下から上に軽くさすります。やはり、3カ所（耳寄り・中央・鼻寄り）を、3回ずつ行います。

①②と同様のことを、左目にも行います。

注意してほしいのは、絶対にまぶたを強く押さないこと。こうしてまぶたを温めてさすると、目の血流がよくなり、涙の質が改善するだけでなく、リラクセスできます。ストレスは緑内障を発症する原因の一つですから、リラクセスしてストレスを解消できることも、緑内障の進行防止に役立つのです。

このケアをきちんとしている患者さんは、明らかに緑内障の症状が改善しています。

まず、「目が見えやすくなった」という人が多くいます。これは、低下していた実用視力（通常の視力検査のような一瞬の最大視力ではなく、日常的に見えている視力）が回復したということです。

また、「眼圧が下がった」という人もいます。涙の質がよくなると、眼圧を下げる点眼薬が目にとどまりやすくなるため、眼圧も下がると考えられます。

点眼薬には、薬液の腐敗を防ぐために防腐剤が入っています。防腐剤は、涙の質を悪くしてしまいますから、点眼薬を使っている人は、特に目の温パックを行ったほうがいいのです。

なお、アレルギーがあつて、目にかゆみや腫れがある場合、目の手術をした直後は、目の温パックやまぶたさすりは行わないでください。