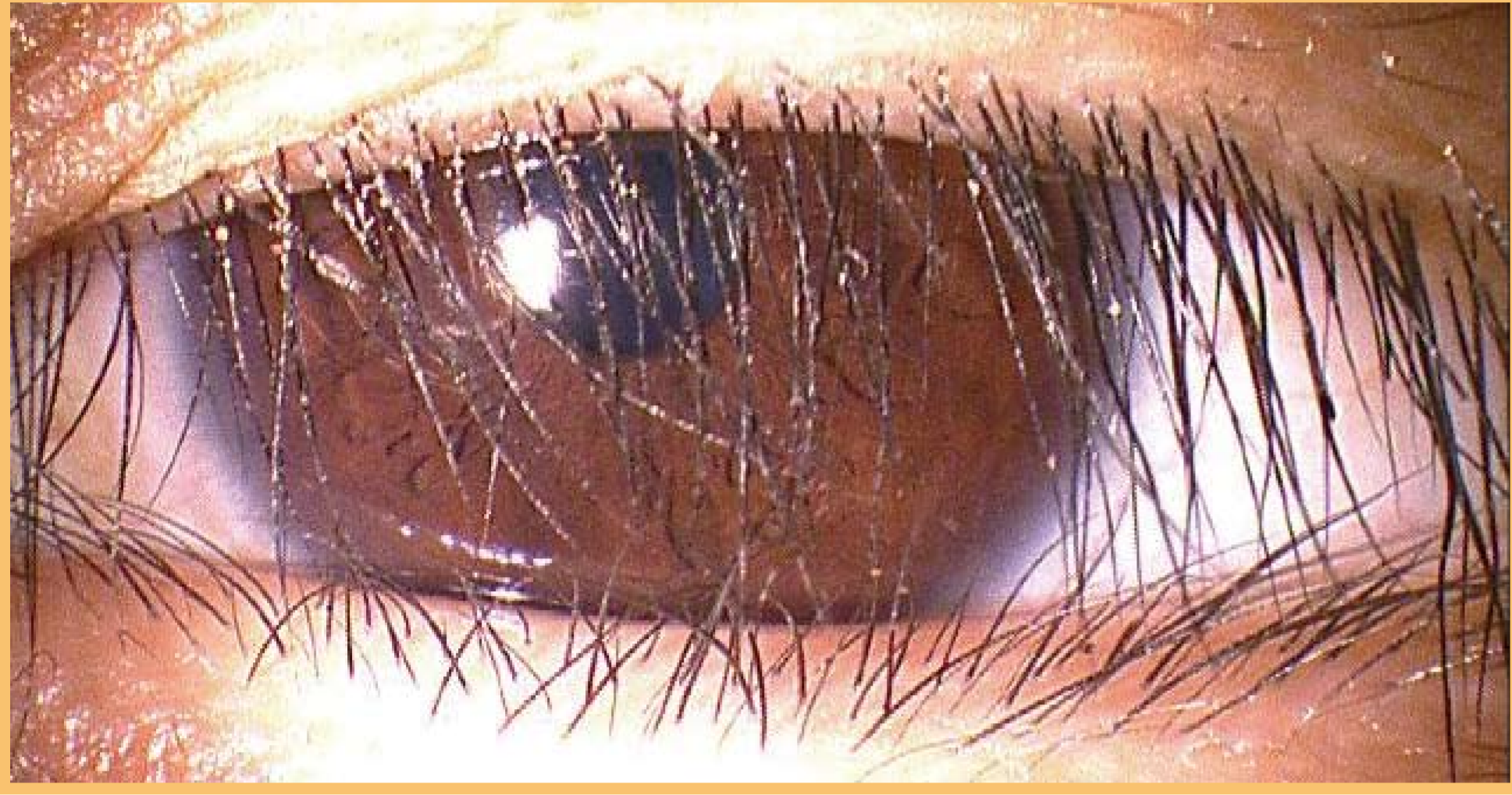


監修/写真提供:スマイル眼科クリニック 院長 岡野 敬 先生

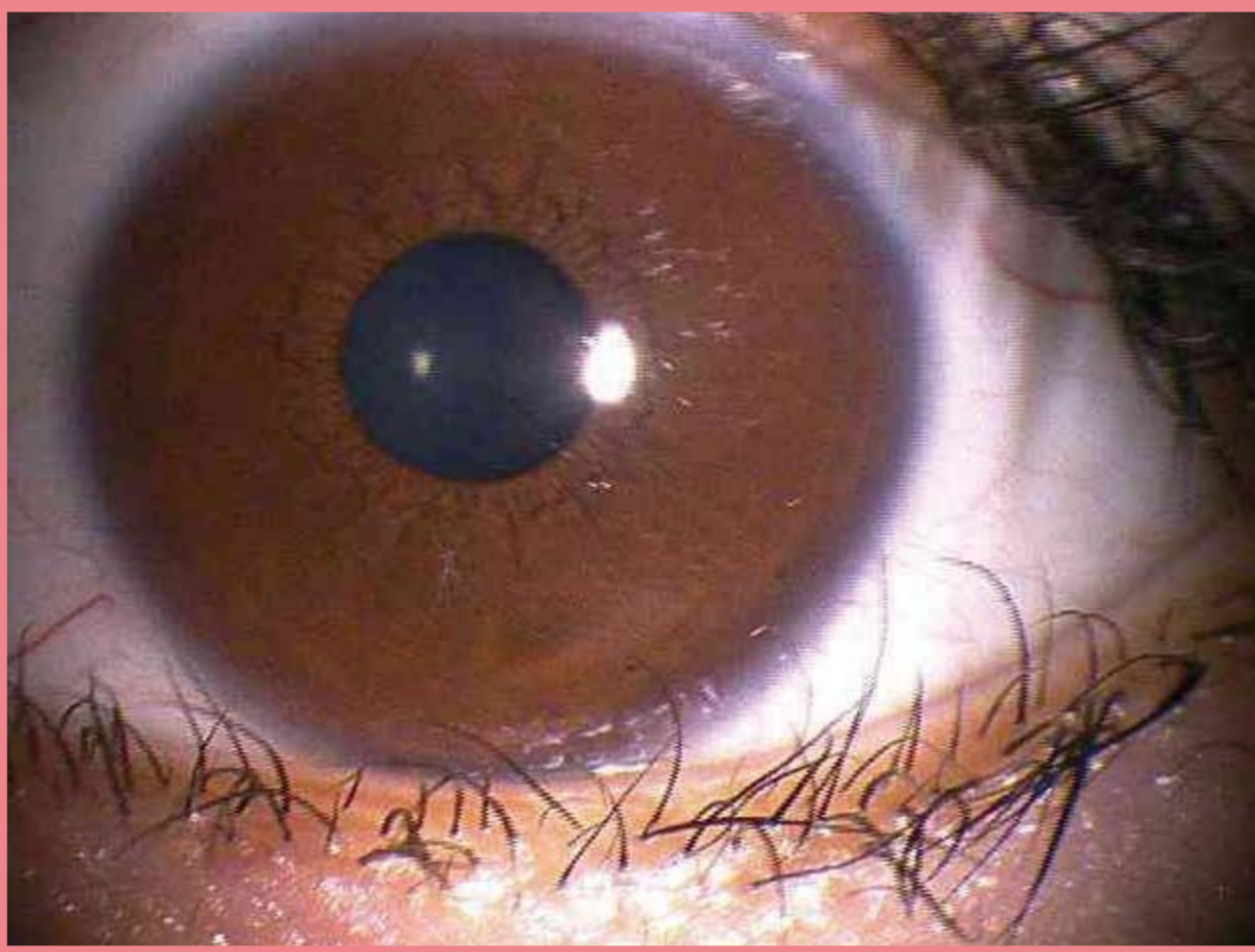
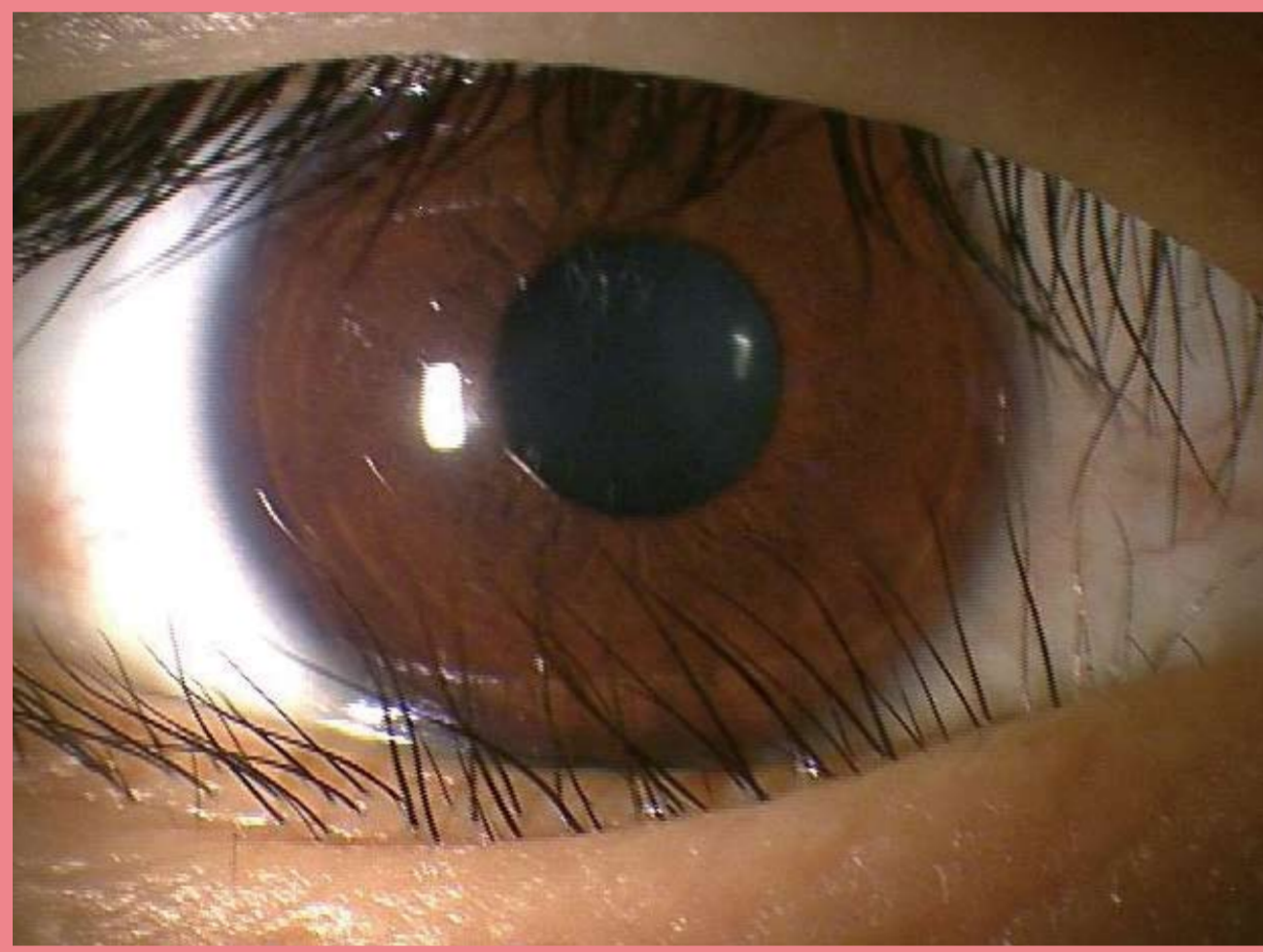
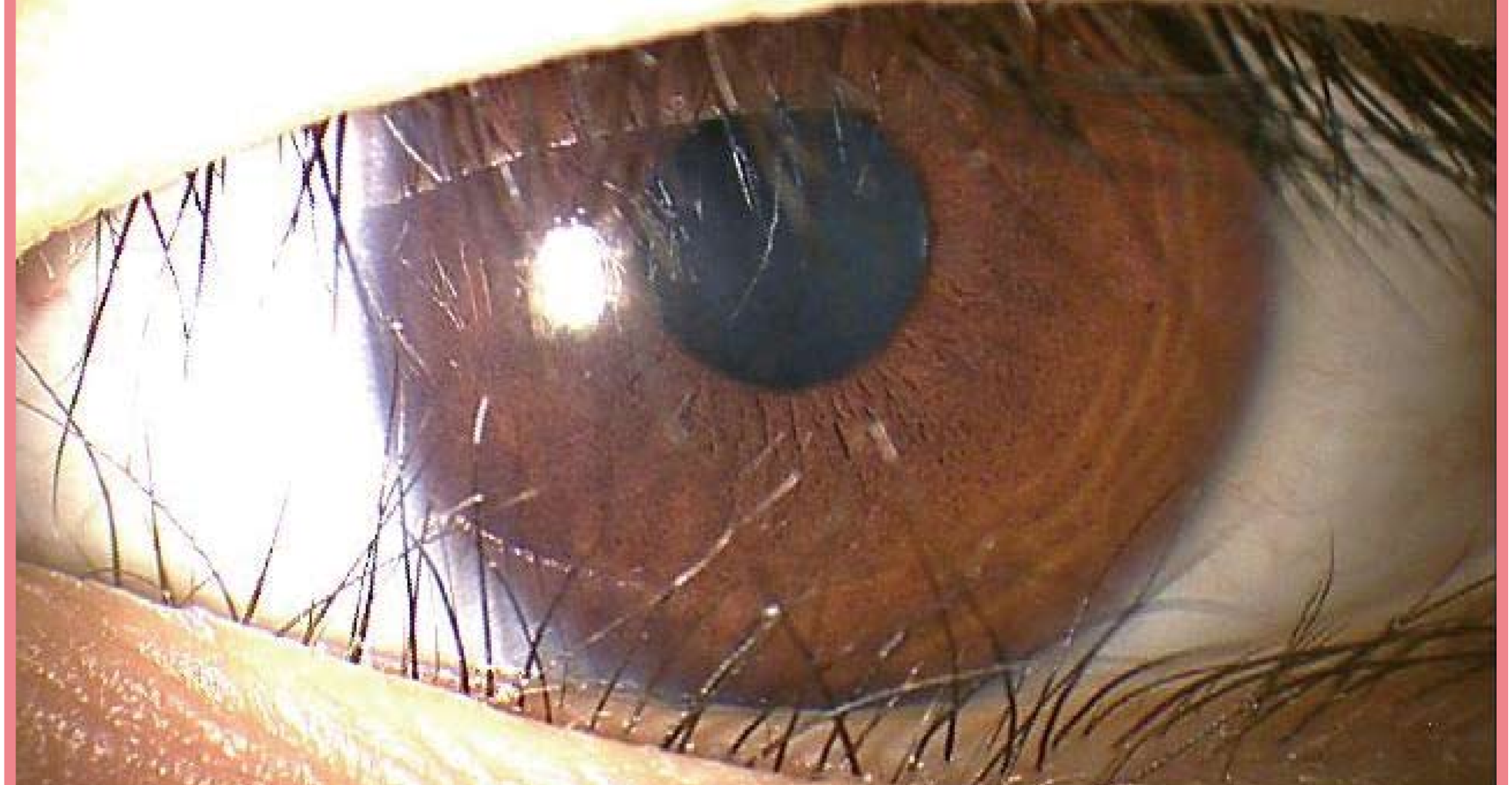
ほんらい、外向きに生えて黒目には触れないはずのまつげが、内向きに生えて黒目に当たり、キズをつくってしまうのが、「さかさまつげ」です。

さかさまつげ

上下のまつげが黒目側に向かって生えている



黒目側を向くものなど、いろいろな方向にまつげが生えている



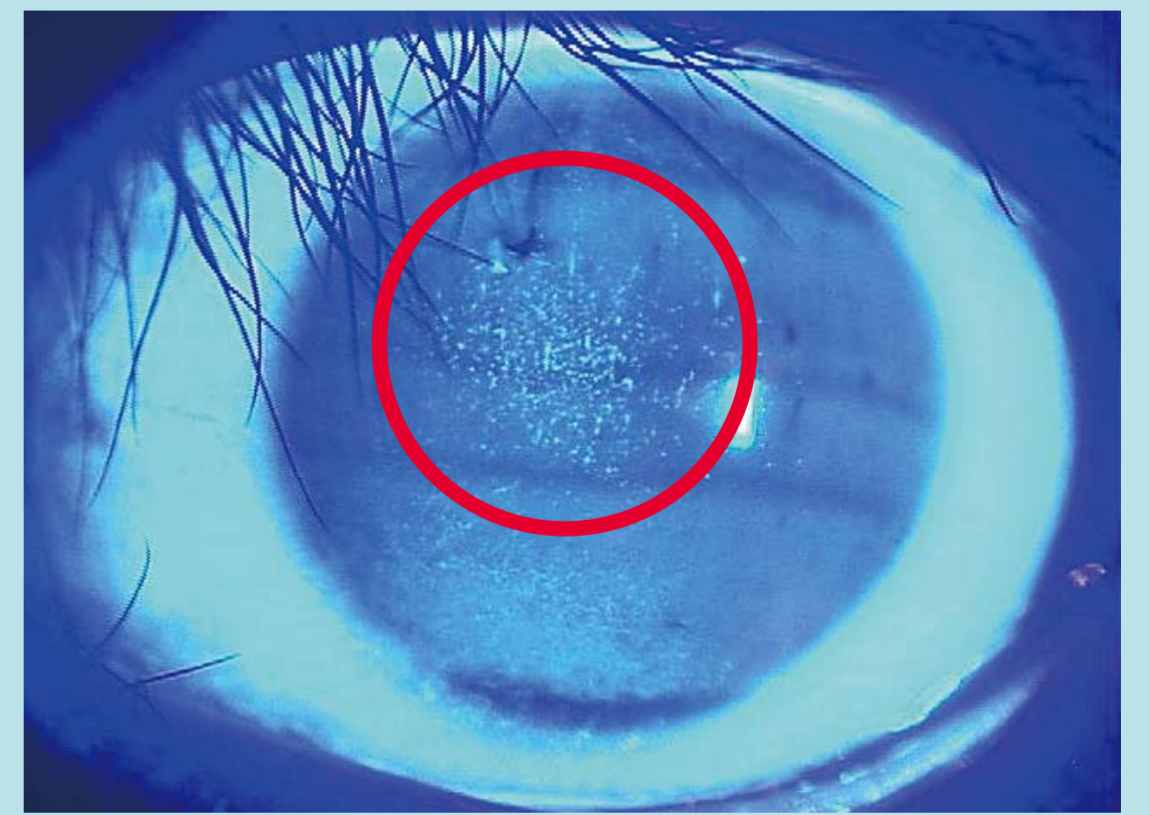
原因は?

- 生まれつき、まぶた自体が内側に入り込んでいるため。
- 生まれつき、まつげが内側に向かって生えているため。
- 老化によって、まぶたの皮ふがたるんで、まつげが内側に入り込んでしまうため(お年寄りの場合)。

どんな影響がある?

- まばたきが異常に多い
- 目が赤い
- 目やにが多い
- 涙が大量に出る
- 目がゴロゴロして、異物感がある
- 見えづらい

黒目の表面にキズがついている



治療法は?

子どものさかさまつげは、多くの場合、自然に治ります。それまでは、目薬を使いながら、様子を見ましょう。症状が重い場合には、大人になってから手術という方法もあります。まずは、眼科の先生に診てもらったことが大切です。

目のために... お医者さんからのアドバイス

- 机で勉強や本を読むときは、30cm以上はなして、正しい姿勢で見よう。
- テレビや本、携帯電話は明るいところで見よう。
- 長時間、同じ作業を続けない。
- 規則正しい生活を送ろう。



目はとても大切です。気になることがあったら、早めに受診しましょう。

逆さまつげと目の健康

監修：スマイル眼科クリニック 院長 岡野 敬 先生

逆さまつげの種類と原因

汗やゴミ、ほこりなどが目に入るのを防ぎ、目を守る役割のまつげ。本来、外向きに生えて角膜(黒目)には触れないはずが、内向きに生えて、毛先が角膜に当たってしまうのが、逆さまつげです。なかには角膜に傷をつけてしまうこともあります。

逆さまつげのなかには、生まれつきまぶた自体が内側に入り込んでいるために生じる「眼瞼内反(がんけんないはん)」と、生まれつきまつげの生えている方向がまちまちで、まつげが角膜に当たってしまう「睫毛乱生(しょうもうらんせい)」があります。

前者の「眼瞼内反」のなかでも、まぶたの内反の程度は軽いものの、まぶたの皮下脂肪が過剰なために、まつげの生える方向が内向きになっている場合、「睫毛内反(しょうもうないはん)」と呼ぶことがあります。いずれも、まつげ全体が角膜方向を向くので、多くのまつげが角膜に当たります。一方、「睫毛乱生」は、角膜に当たるまつげの数は1本の場合もあれば、多数の場合もありさまざまです。

こうした先天性の逆さまつげとは異なり、老化やできもの、事故の傷などでも起こります。まぶたの皮膚がたるみ、まつげが内側に入り込んでしまうものを「眼瞼内反症」と呼びます。

どんな影響があるか

逆さまつげによって起こる症状には、以下のようなものがあります。

- ・まばたきが異常に多い。
- ・目やにが多い。
- ・目がゴロゴロして異物感がある。
- ・目が赤い。
- ・涙が大量に出る。
- ・見えづらい。
- ・光を異常にまぶしがる。
- ・目が痛い。

こうした症状だけにとどまらず、角膜に傷がつき、そこから細菌に感染し、炎症を起こしてしまうケースもあります。さらに、角膜の傷が慢性化し、その結果、視力低下を招くこともあります。

多くは成長とともに自然治癒

赤ちゃんの頃は、上下まぶたの皮下脂肪が厚いため、まつげが内側に向きやすく、逆さまつげになりやすいといわれています。まつげが眼球を刺激するため、しきりに目をこすったり、まばたきの時にうるさそうにしたりする様子がみられることがありますが、赤ちゃんのまつげは非常にやわらかいので、角膜を傷つけることはほとんどありません。

成長するにつれ、顔が引き締まってまぶたの脂肪が取れてくると、まつげが自然に外側を向くようになり、逆さまつげは治っていきます。しかしながら、幼児期になっても治らない場合には早めに眼科医を受診したほうがよいでしょう。赤ちゃんの頃に比べ、まつげが硬くなっていくので、角膜の傷や炎症に注意する必要があるからです。子どもの様子をみながら、どのような治療をしたらよいか、眼科医に相談することが大切です。

手術するなら12歳以降が目安

逆さまつげの治療法として、まつげを抜いたり、パーマやビューラーによって内側に向かないようにする方法があります。しかし、まつげを抜けば一時的に症状は改善しますが、再び生えてくるので、頻繁に抜かなければならず、そのたびに苦痛が伴います。また、自分で抜くと、抜いた後の毛穴から細菌に感染し、炎症を起こしてしまうことも少なくありません。パーマやビューラーも同様で、一時的に改善するものの、ある程度の時間が経つと元に戻ってしまいます。それゆえ、逆さまつげの根本的な治療としては、手術がふさわしいといえます。眼瞼内反や睫毛内反の場合、まぶた全体を少し外側へ向ける手術を、睫毛乱生の場合はレーザーや電気による熱凝固でまつげの毛根を焼く手術などがありますが、逆さまつげの生え方や症状、年齢などを考慮しながら、眼科医と相談して手術法を選択することが大切です。

子どもの場合、症状の程度にもよりますが、小学校低学年までは手術をする時に全身麻酔が必要になるため、手術するなら局所麻酔でも手術できるようになるおおよそ12歳以降が望ましいといえます。それまでは、角膜を保護するために目薬を使用して様子をみましょう。1日数回、保湿効果と角膜保護効果をもつヒアルロン酸点眼薬を差すのが効果的です。まずは眼科医に相談し、症状と経過を観察した上で手術の時期を決めることが重要です。

目の健康を守るために

逆さまつげのように、乳幼児の頃から症状がある場合には、大人も子どもの目の健康に対して注意深いものですが、そうでない場合はなかなか目の異常に気づきにくいものです。どのように見えているかは本人にしかわからない上、自分の経験以外にはどのような見え方があるのかわからないからです。それゆえ、子どもが見えにくそうにしていなか

しぐさや様子に十分注意を払いましょう。視力の低下はもちろん、最近では携帯電話やパソコンの普及により、子どもにも眼精疲労に似た症状が増えています。眼精疲労とは、目の疲れだけでなく、疲れが原因となって起こる全身の異常を指します。頭痛、肩こり、目の痛み、ドライアイ、頸の張り、眼瞼の痙攣、ひどくなると吐き気やめまいなども起こります。こうした疲れの症状は程度も強い上、回復が遅く、治りにくいのが眼精疲労の特徴です。疑わしい症状が現れたら、できるだけ早く眼科を受診しましょう。そして、子どもの目の健康を守るために、日頃から以下のことに気をつけましょう。

■正しい姿勢で、明るいところを見る

机で勉強や本を読む時は、30cm以上離して、背筋を伸ばしましょう。正しい姿勢で明るいところで見ることが、目の負担を最小限にします。

■長時間、同じ作業を続けない

テレビや勉強、ゲームなどで、近くを長時間見続けると、目の筋肉が緊張したままとなり、それが継続されると近視の進行につながることがあります。60分(15歳以上は90分)以上、近くを見続けることは避けましょう。1時間ほど近くを見た後は、目の筋肉をほぐすために、キャッチボールをしたり、家事のお手伝いをしたりなど、遠くと近くを交互に見てピントを動かすようにしましょう。

■規則正しい生活を送る

夜遅くまで起きていたり、睡眠時間が短かったり、あるいは朝食を食べない、偏食するといったことは、目にもよい影響を与えません。早寝早起き、食生活のバランスも整った生活は、目の健康にとっても大切です。

【参考 HP】
スマイル眼科クリニック (<http://www.smile-eye.com/>)

【参考文献】
・「子どもの目の健康を育てる」著者/枝川宏 発行/草土文化
・「眼科119番」著者/中村友昭 発行/日刊工業新聞社