

## 眼科豆知識～まぶたのかゆみについて～

まつ毛の生え際が痒くなったり、まぶたが荒れたりといった症状がでることはありませんか？まぶたが痒くなるのは、花粉症などのアレルギー、乾燥などが原因になることがあります。その症状、実はまつ毛に生息しているダニが原因のことがあります。

### まつ毛ダニとは(正確にはニキビダニといいます)

どんなに清潔にしている、人の顔にはダニが生息しているといわれています。顔に生息するダニのことをデモデックスと呼びます。大きさは 0.1mm～0.4mm 程度と非常に小さく、肉眼で確認することはできません。

デモデックスはまぶたの汚れをエサとしているため、アイメイクがきちんととれていないなど、洗いにく汚れのたまりやすい、まつ毛の生え際で増えやすくなります。



### まつ毛ダニの対処法

では、デモデックスを予防するためには、どのような対処が必要なのでしょう。

ダニを撃退するためには、やはり、まぶたを清潔に保つことが大切です。

当院では、まぶたを洗うマイボシャンプーをおすすめしています。眼や皮膚に低刺激となっていて、ダニが嫌う成分が入った、まぶた専用のシャンプーです。

### マイボシャンプーの使い方

- ① メイクを落としてから、片眼 1～2 プッシュの泡を手取る。
  - ② 目を軽く閉じ、まつ毛の根本にかけて優しくマッサージする。
  - ③ まぶたを引っ張り、まつ毛の根本より内側を意識して優しくマッサージする。
  - ④ 泡をぬるま湯でよく洗い流す。朝晩 2 回行うのが効果的。
- ※泡が眼に入った場合はよく洗い流してください。



## 院長より皆さまへ

急に秋も深まり、周りの木々も色づいてまいりました。さわやかな秋晴れの日を外で深呼吸をするととても空気がおいしく感じられます。どこでも安心して過ごせるようになるにはまだまだ時間がかかりますが、季節の移り変わりを静かに感じながら、一日一日丁寧に診療に携わっていければと思います。

引き続き感染対策にも力を入れて参ります。皆様にはマスクの着用や、手指消毒、受付での体温測定などお手数をおかけいたしますが、ご協力のほど今後ともよろしくお願いたします。

HPにてスタッフブログも更新中です！

[morishita-eye.jugem.jp](http://morishita-eye.jugem.jp)



## オンライン予約変更のお知らせ

10 月よりホームページからリンクする、オンライン予約システムが EPARK に変更になりました。

大変お手数をおかけいたしますが、よろしくお願いたします。

