

# 眼瞼炎とは

眼瞼炎（がんけんえん）とは、まぶたの炎症です。  
炎症のできる部位により以下のように大別されます。



## 眼瞼縁炎（がんけんえんえん）

まつ毛の根元付近に起こるもの



## 眼瞼皮膚炎（がんけんひふえん）

まぶたの皮膚に起こるもの



## 眼角眼瞼炎（がんかくがんけんえん）

目尻に起こるもの

## 眼瞼縁炎



## 眼瞼縁炎（がんけんえんえん） まつ毛の根元付近に起こるもの

眼瞼縁炎には感染性のものと非感染性のものがあります。

感染性  
(化膿性)

細菌(ブドウ球菌) やヘルペスウィルスなどが、  
まつ毛の毛根や、脂腺、汗腺に感染して起こる。

非感染性  
(脂漏性)

皮脂腺の分泌過剰により起こる。



感染性（化膿性）の「眼瞼縁炎」は重症化すると、まぶたが腫れてまつ毛が抜け落ちたり、まつ毛の根元に膿のたまつた小さな膿瘍ができることもあります。

また、皮膚の肥厚、まぶたの変形が起こることもあるので注意が必要です。

# 眼瞼皮膚炎／眼角眼瞼炎



## 眼瞼皮膚炎 (がんけんひふえん)

まぶたの皮膚に起こるもの



## 眼角眼瞼炎 (がんかくがんけんえん)

目尻に起こるもの

眼瞼皮膚炎と眼角眼瞼炎は、アレルギー反応によって起こる炎症で、非感染性です。

非感染性

点眼・軟膏などの薬品や、化粧品、シャンプー、金属やゴムなど様々なものがアレルゲンとなり起こる。（皮膚のアレルギー性炎症）

## 眼瞼炎の主な症状

- まぶたが腫れ、発疹・ただれ・あかむけができる
- 眼とまぶたにピリピリする痛みが起こる
- 光に敏感になる
- 眼の中に何かが入っている感じがする



## 眼瞼炎の治療

眼瞼縁炎の場合、まぶたを清潔に保つために  
ベビー用シャンプーを薄めた液などで  
毎日まぶたの縁を洗浄します。

感染性の場合、抗菌薬の点眼や眼軟膏も  
合わせて使用します。



## 眼瞼炎の治療

眼瞼皮膚炎の場合、「アレルゲン」の特定が重要です。特定されればアレルゲンとの接触を避け、ステロイド軟膏を使用します。

症状が強い場合は抗ヒスタミン薬などを内服することもあります。



## 今月のコラム 膝痛（しつう）

膝痛は、日常の膝の酷使、加齢、スポーツや怪我、成長、先天的なものなど様々な要因によって起こります。

膝痛は放っておいて治るものではありません。  
(急性の軽度の場合を除く)

悪化すれば歩くことが困難になる場合もあります。  
専門医に相談し、原因を特定して改善をしていくことが大切です。

## 今月のコラム 膝痛（しつつう）

膝痛には、『急性の痛み』と『慢性的な痛み』の2種類があります。



## 今月のコラム 膝痛（しつう）

## 急性の痛み



運動や事故などで膝に大きな負担がかかることで起こります。

痛みや腫れが軽度で、筋肉や靭帯が一時的に痛んだのであれば安静にしていれば自然に治ります。

痛みや腫れがひどく大きなケガをしている可能性が高い場合は医療機関を受診する必要があります。

## 今月のコラム 膝痛（しつう）

## 慢性的な痛み



日常生活で膝を酷使したり、加齢による膝の老化などで起こります。

高齢者によく見られる変形性膝関節症は、膝関節の軟骨がすり減って骨と骨がぶつかることで激しい痛みが慢性的に続きます。薬やマッサージで痛みが和らぐこともありますですが一時的なものなので、長期にわたる根本的な治療が必要となります。

## — 今月のレシピ —

### — 柿プリン —



#### 材料

柿は $\beta$ カロチンが多く含まれていて、風邪予防や粘膜を強化する作用があるとされている秋の味覚です。

柿 · · · · · 2個 (約200g)

牛乳 · · · · · · · 100cc

砂糖 · · · · · · · 小さじ2

砂糖は柿の甘さやお好みで調節してください。



## つくり方

柿に含まれるペクチンと牛乳に含まれるカルシウムが合わることで固まります。フルーチェと同じ原理です。

1. 柿は皮を剥き、種とワタを取って小さくカットする。
2. ミキサーに柿、牛乳、砂糖を入れ、滑らかになるまで攪拌する。
3. 器に入れて、冷蔵庫で冷やし固めます。

### 【上手に作るコツ】

柿は完熟とともに含まれるペクチンの量が増えるので、未熟なものではなく熟している柿を使う。

柿と牛乳の量は2：1。

牛乳は「加工乳」ではなく「成分無調整」のものを使う。

## ジャナーの法則

年齢を重ねるごとに時間が経つのが早く感じるようになりませんか？

早く感じるようになる理由のひとつとして、『ジャナーの法則』というものがあります。



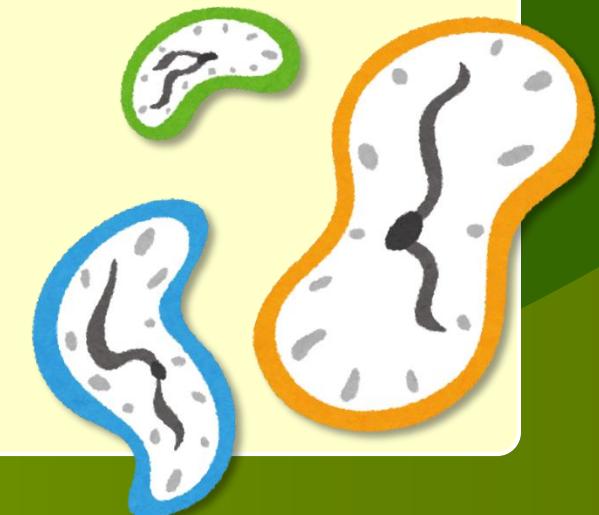
もう10月！？  
1年があっという間！

# ジャネーの法則

『ジャネーの法則』とは、 、 、

簡潔に言うと、年を取っていくと、生きてきた年数によって1年の長さの比率が小さくなり、時間が経つのがどんどん早く感じるようになっていくという法則です。

19世紀、フランスの心理学者・ジャネが著書で説明した法則です。



## ジャネーの法則



同じ1年だけど、長さの比率が違う

5歳の子どもにとって1年の長さは  
今まで生きてきた時間の5分の1

50歳の人にとって1年の長さは  
今まで生きてきた時間の50分の1



心理学的には5歳の子どもの1年は50歳の人の10年に相当する