

# 目のくまは、なぜできる？

京都府・東芽生さん(中2)ほかからの質問

## 目の周りの筋肉がむくむの



の。眠いの無理して目を見開いていると、眼輪筋が疲れてむくみ、血管も広がってしまうの。これが皮膚越しに黒く透けて見えるって考えられているよ。

の筋肉は目をぐるっと取り巻いているはずなのに、どうして目の下だけ黒く見えるの。  
先生 目の下は、顔の中でもとりわけ皮膚が薄い場所だから、目立つ

のよ。  
ののへー。どうしたら消えるのかな？  
先生 眼輪筋を休めて、疲れを取ることね。目を閉じるのが一番いいわ。目の周りをそっとマッサージしたり、温めたり冷やしたりするのも効くみたい。

のの いろんな「くま」があるんだね。防ぐ方法はあるの？  
先生 目の疲れを防ぐのが一番ね。特に、視力が悪い人や、涙の量が少ないドライアイの人、まぶたが垂れ下がってくる病気の人は、とても目が疲れやすいの。しよっちゅう「くま」が出る人は、一度目の検査を受けるといいと思うわ。目が疲れると「くま」が出るだけじゃなくて、顔の表情筋もこわばるの。表情が硬くなり、しわも増えて、老け顔になってしまうのよ。

ののちゃん 先生、目の下が黒いよ。

藤原先生 昨日、夜更かししたら「くま」がでちゃった。

のの お父さんも残業が続くと「くま」が出るよ。

先生 疲れると、出る人が多いわね。

のの どうしてかな？

先生 目の周りには、まぶたを閉じる役目の眼輪筋っていう筋肉があるの。

### 目のくま 三つのタイプ

対策は…

- 目の疲労回復  
目を閉じる、睡眠
- 目の検査  
ドライアイ、視力
- シミ対策

| タイプ1                                                 | タイプ2                                       | タイプ3                                       |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>筋肉や血管が透けて見える</b><br><br><b>主な原因</b><br>目の疲れ、ドライアイ | <b>色素沈着</b><br><br>紫外線、こすりすぎ、シミ、肝斑、まぶたの黒ずみ | <b>くぼみやたるみによる影</b><br><br>顔の骨がやせる、下まぶたのたるみ |

のの うちのおばあちゃんは、目の下がたるんで「くま」ができたってこぼしてたよ。  
先生 年を取ると、目の上側の脂肪がだんだん下がって、下まぶたにたるんだふくらみが出るの。「眼袋」って呼ばれているわ。この影が、黒く見えるのね。  
のの おばあちゃんは、目の上も黒っぽく見えるけど、上まぶたの脂肪が減ったからかな。  
先生 それに加えて、顔の骨も痩

せてきたのね。年を取ると体の骨だけでなく顔の骨も骨量が減るの。目が落ちてくぼんだり、ほお骨が低くなったりして、若い頃にはなかった影が目周りにできるのよ。  
のの いろんな「くま」があるんだね。防ぐ方法はあるの？  
先生 目の疲れを防ぐのが一番ね。特に、視力が悪い人や、涙の量が少ないドライアイの人、まぶたが垂れ下がってくる病気の人は、とても目が疲れやすいの。しよっちゅう「くま」が出る人は、一度目の検査を受けるといいと思うわ。目が疲れると「くま」が出るだけじゃなくて、顔の表情筋もこわばるの。表情が硬くなり、しわも増えて、老け顔になってしまうのよ。



ののへー。  
先生 やだ。先生の顔を、そんなにじろじろ見ないで。  
(取材協力)神戸大病院美容外科の一瀬晃洋さん、構成)中村通子