

中綴じの場合も無線綴じと同様に  
ページ順の配置でご入稿下さい

マイボーム腺機能不全とは？くわしく解説！



Section9

マイボーム腺関連疾患のホームケア

## 温罨法 (おんあんぽう)

### まぶたを温める

マイボーム腺の脂を溶かし、まぶたの血流を改善します。まぶたとマイボーム腺周囲の温度をある程度上昇させ、一定時間保つことが重要です。



#### Point

- まぶたをじっくり38℃前後で5分間温めます
- 温めたあと、まぶたを指のほらでやさしくマッサージします
- 1日5分、朝晩の2回行くと効果的です

※ 変形して固くなったマイボーム腺の脂を溶かすには、36℃以上の温度が必要です。

※ 「まぶたが濡れない温め方」が最も効果的です。

※ 花粉症をはじめとしたアレルギー性結膜炎のある方は、目を温めることで目が赤くなったり(充血)目がかゆくなったり(眼掻痒感)することがあります。そのような場合は、主治医の先生とご相談ください。

📺 温罨法の動画 温罨法の手順を動画でご覧いただけます。



### お勧め商品

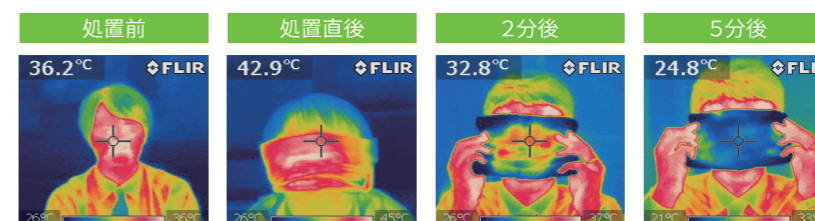


【あずきのチカラ】  
(小林製薬)



【トルマリン温熱アイマスク】  
(リンケージワークス)

### HOT TOPICS! 蒸しタオルは逆効果!?



- 蒸しタオルでは1分で約5度ずつ温度が下がってしまい、せっかく溶けかけた脂がまた固まってしまう逆効果の可能性があります。
- まぶたが濡れてしまうと、乾くときの気化熱でまぶたの温度がさらに下がってしまうのです。

Arita, LIME working group. Ocular Surface 2015