

# 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

感染性

非感染性

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っ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

非感染性



## 眼角眼瞼炎（がんかくがんけんえん）

目尻に起こるもの

非感染性

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ギーとなり起こる。（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、「アレルギー」の特定が重要です。特定されればアレルギーとの接触を避け、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。

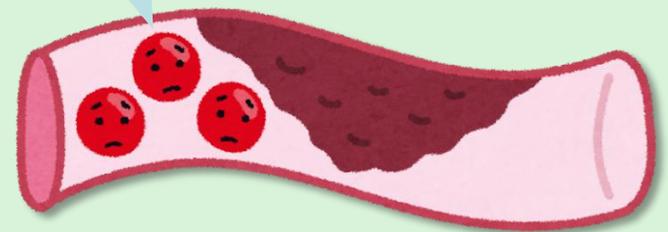


## 今月のコラム 動脈硬化

**動脈硬化**とは「血管が固くなった状態」を指します。

**動脈硬化**になると、血管の壁が厚く硬くなるとともに柔軟性が失われ、血液の通り道が狭くなります。その結果、ある日突然、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞といった重大な病気を引き起こします。

血管が狭くなって通れない！



## 今月のコラム 動脈硬化

**動脈硬化**の怖さは生命にかかわる状態であるのに「気づきにくい」という点です。例えば心筋梗塞は最悪の場合は心臓が停止してしまう病気です。しかし、その一歩手前の状態になっても外からはわかりませんし自覚症状がほとんどありません。

**動脈硬化**は「沈黙の殺人者」という別名があるほどの恐ろしい病気なのです。

今月のコラム 動脈硬化

動脈硬化の主な原因として以下のものがあります。

高血圧

脂質異常症

糖尿病

タバコやアルコールの摂取

ストレス

加齢



## 今月のコラム 動脈硬化

加齢は避けることはできませんが、高血圧や脂質異常症、糖尿病の大きな要因となる肥満は生活習慣の改善で避けることができます。タバコやアルコールの摂取量は自分の意思次第でコントロールできます。

危険な因子を生活の中から排除し、**動脈硬化**を予防しましょう。



適度な運動とバランスの良い食生活も大切です。

# — 今月のレシピ —

## — サババーガー —

### 材料



鯖水煮缶・・・1缶（約200g）

パン粉・・・・・・・・・・・・・・10g

木綿豆腐・・・・・・・・・・・・200g

片栗粉・・・・・・・・・・・・・・大さじ2

玉ねぎ（中）・・・・・・・・・・1／2個

卵・・・・・・・・・・・・・・・・・1個

しょうがすりおろし・・・・・・・・10g

塩コショウ・・・・・・・・・・・・・・少々

 つくり方

鯖缶は栄養価が高く手軽ですが、どんな食品も摂り過ぎは良くありません。バランス良く適度に利用しましょう。

1. 豆腐はしっかりと水切りをする。  
(キッチンペーパーに包み重しを乗せて30分ほど置く)
2. ボウルに【1】と鯖水煮缶、みじん切りにした玉ねぎ、すりおろししょうが、こしょうを加えてよく混ぜ合わせる。
3. 【2】に卵、パン粉、片栗粉を加えて混ぜ合わせ、お好みの大きさの円形に整える。タネがゆるい場合はパン粉を足して調整する。
4. フライパンに油をひき、両面に焼き色が付くまで焼く。

青魚の脂には、血管の老化を予防したり血液をサラサラにする働きのあるEPA（エイコサペンタエン酸）や、DHA（ドコサヘキサエン酸）が含まれています。

鯖缶は青魚のサバを生のまま缶に密閉してから加熱して作られているので鯖缶の残り汁にも多くのEPAやDHAが含まれています。捨てずにみそ汁などのお料理に使ってください。

## 1円玉に描かれている木

1円玉の表に描かれているのは、昭和29年に一般公募の中から選ばれた「若木」という題名の図案です。実際には存在しない木です。

図案の作者には「特定のモデルがないからこそ却って（かえって）どの木にも通じる」という考えがあったそうです。



硬貨は年号のない側が表、ある側が裏です。

# 1円玉に描かれている木

五円玉は稲穂、五十円玉は菊、百円玉は桜、五百円玉は桐が描かれています。10円玉の表には植物ではなく平等院鳳凰堂が描かれています。



稲穂



菊



桜



桐