

# 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。

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

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

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／眼角眼瞼炎

「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 髄膜炎

**髄膜炎**とは、脳や脊髄を保護する「髄膜」に、細菌やウイルスが感染して炎症が起こる病気です

### 種類

ウイルス性（軽症）と細菌性（極めて危険）がある

### 危険性

数時間で重症化し、命に関わることもある

今月のコラム 髄膜炎

疑うべきサイン

髄膜炎の初期症状は風邪と非常に似ています。  
髄膜炎には風邪とは決定的に違う「進行の速さ」と「独特の違和感」があります



次のような症状がみられる場合は  
すぐに救急外来を受診してください

今月のコラム 髄膜炎

疑うべきサイン

ガンガンと頭が割れるような激しい頭痛

急激な体温上昇

意識がぼーっとする、光を眩しがる

首の後ろが硬くなり、  
あごを胸につけられない

項部硬直と呼ばれる特徴的なサインです



今月のコラム 髄膜炎

検査と診断

診断を確定させるためには、脳脊髄液の色や成分を調べる必要があります

項部硬直やケルニツヒ徴候などの疑わしい症状がみられる場合はすぐに救急外来を受診してください

ケルニツヒ徴候

仰向けで膝を伸ばそうとすると痛む反応



今月のコラム 髄膜炎

治療と予防策

原因に応じた適切な治療を、1分1秒でも早く開始する必要があります

細菌性 強力な抗菌薬の点滴

ウイルス性 対症療法

難聴や麻痺などの後遺症を防ぐために迅速な対応が必須



今月のコラム 髄膜炎

治療と予防策

もっとも有効な予防法

ヒブ（Hib）や肺炎球菌などの  
ワクチン接種



# — 今月のレシピ —

## — ライスペーパーオムレツ —

朝ご飯や軽食にいかがですか



### 材料（2人分）

ライスペーパー・・・・・・・・・・ 1枚

卵・・・・・・・・・・・・・・・・ 2個

ハーフベーコン・・・・・・・・・・ 2枚

ピザ用チーズ・・・・・・・・・・ 10g

サラダ油・・・・・・・・・・ 大さじ1/2

 つくり方 1

ライスペーパーとフライパンは同じくらいのサイズを使うときれいに焼けます

1. 卵はボウルに割り入れ溶きほぐしておく。
2. フライパンに油を熱し、ライスペーパーを軽く焼く。
3. 【1】の卵を流し入れ、その上にベーコンとチーズを並べる。
4. 卵が半熟になってきたら半分に折りたたむ。  
裏返して押し付けながら両面をこんがり焼く。  
お皿に盛り、お好みでケチャップやチリソースをかける。

ライスペーパーは米粉とタピオカ粉を主原料とし、低脂質かつグルテンフリーで消化に良いのが特徴です。1枚あたり約30kcal前後と低カロリーながら、チーズや卵などの具材を包み込むことで、満足感のあるヘルシーな一皿に仕上がります。

## キーストーン種

キーストーン種とは、数は少ないけれどその種がいなくなると、生態系全体がガラガラと崩れてしまうほど重要な生き物のことです。



石造りのアーチを支える「要石（かなめいし/キーストーン）」が語源。

要石を抜いてしまうと、支えを失った左右の石がすべて内側に崩れ落ちてしまいます。

## キーストーン種

具体例をあげると愛らしい動物の「ラッコ」はキーストーン種です。



## キーストーン種

北太平洋の沿岸では、ラッコが「ケルプ（大きな海藻）」の森を守っています。  
その仕組みはとてもシンプル。



## キーストーン種

ラッコの大好物は、海藻を食べる「ウニ」。  
ラッコがウニを適度に食べることで、ウニが海藻  
が食べ尽くすことを防いでいます。

豊かな海藻の森は、多くの魚のすみかになります。

## キーストーン種

かつて、カリフォルニア沿岸に生息するラッコが毛皮を利用するために乱獲され、個体数が減ってしまいました。



## キーストーン種

その結果、天敵がいなくなったウニが増え続け、  
ジャイアントケルプを食い尽くしました。  
そのせいで、ケルプの森で産卵  
したり生活したりしていた魚たち  
も減少してしまっただのです。



## キーストーン種

ラッコが減ったことで、ドミノ倒しのよう  
に次々と生態系が崩壊してしまいました。

カリフォルニア沿岸におけるラッコ  
は、典型的なキーストーン種なのです。

