まぶたが垂れ下がってくる眼瞼下垂。

加齢のほか、まぶたのこすり過ぎにも注意を。

70歳以上の3人に1人が発症すると言われる「眼瞼下垂」。加齢以外にも花粉症やアレルギーなどで目を強くこすることも原因になります。見えにくさのほかに、肩こりや頭痛など日常生活にも影響を及ぼす身近な疾患の原因や治療法について、神戸アドベンチスト病院の鈴木明世さんにうかがいました。

回答者
神戸アドベンチスト病院　形成外科
鈴木 明世さん／すずき・あきよ
2010年弘前大学医学部医学科卒業。神戸アドベンチスト病院形成外科非常勤医師として、主に眼瞼下垂の診断・治療を行う。日本形成外科学会認定形成外科専門医、日本美容外科学会認定美容外科専門医（JSAPS）、日本頭蓋顎顔面外科学会認定頭蓋顎顔面外科専門医、日本形成外科学会認定形成外科領域指導医。「眼瞼下垂の悩みは人前に出るのが辛いなど生活に支障をきたすことも。気軽に相談してください」。
https://kahns.org

Q 眼瞼下垂とはどのような状態のことですか？

A 眼瞼下垂とは、目を開いた時に上まぶたが正常な位置よりも下がってきて視界が狭くなる疾患です。上まぶたを上げる筋肉の力が弱まったり、筋肉の働きを伝える腱が弱くなったり外れたりすると、目を開けづらくなっていきます。片目または両目に発症する可能性があり、その程度は軽度から重度までさまざま。まぶたが黒目に覆いかぶさることで視野が狭くなっていきますが、初期段階では自覚症状が少なく、放置されることが多いです。

Q 主な症状を教えてください。

A 眼瞼下垂になると目が開けづらくなるだけではなく、それに伴ってさまざまな症状が起こります。加えて、顔の見た目にも影響し美容的な問題が生じてしまうのも悩ましいところです。

【眼瞼下垂になると起こる症状】
- まぶたが重く感じる。
- まぶたが下がってきて見えにくい。
- 特に上方の視野が狭くなる。
- 目が開けづらく見えにくいため眉毛を上げたり、アゴを上げて首を後ろに倒してものを見ることで、眼精疲労や頭痛、肩こりの原因になる。

【見た目の変化】
- 目を開けようと眉毛を持ち上げることで、おでこのシワが目立つ。
- 目つきが悪いと言われる。
- 眠たそうな表情になる。

Q 眼瞼下垂の種類を教えてください。

A 〈先天性眼瞼下垂〉は、生まれつきまぶたを充分に開けない状態で、筋肉の未発達などが原因で生じるものです。一方、〈後天性眼瞼下垂〉はもともと普通にまぶたが開いていた人が、加齢などによりまぶたが下がってしまった状態。まぶたへの刺激により発症することもあり、外傷や神経麻痺によるもの、神経と筋肉の間のトラブルである重症筋無力症などもあります。ほかに眼瞼下垂のような状態に見える〈偽眼瞼下垂〉もあります。

Q 後天性の眼瞼下垂になる主な原因を教えてください。

A 後天性眼瞼下垂の原因の1つが、年を重ねるにつれて眼瞼の状態が変化すること。まぶたを持ち上げる働きに重要な筋肉や腱膜が加齢とともに劣化し、ゆるんでいくことで目を開ける筋肉の力がうまく伝わらず、まぶたが通常の位置より下がり眼瞼下垂が進行します。また、物理的な刺激も眼瞼下垂の要因となります。コンタクトレンズの長期装用（特にハードコンタクト）、アトピー性皮膚炎や花粉症などのアレルギー症状で目を頻繁にこすることでも進行します。ほかに、アイプチやアイテープの使用、アイメイクのこすり洗い、まつ毛エクステの装着もまぶたに強い負担がかかります。

眼瞼下垂になりやすい人の特徴としては、年齢を重ねるほど発症しやすく、70歳以上の人では3人に1人が発症しているという研究結果もあります。また、二重まぶたの人は皮膚が厚く、目の周辺の脂肪も多い傾向にあるため、二重まぶたの人に比べて眼瞼下垂になりやすいとされています。

Q 検査や診断、治療について教えてください。

A 「まぶたが下がってきた」「視界が狭くなり、目が見えにくい」「まぶたのたるみが気になる」など、生活に支障を感じるようであれば、形成外科や眼科の受診をおすすめします。診療の際はまぶたの幅や目の開き具合、眉毛の位置などを測定し、診断します。

【主な治療法】

眼瞼下垂は自然に治ることはないため、治療法の基本は外科手術になります。腱膜を短くし、瞼板というまぶたの組織に固定する「眼瞼挙筋前転法」という手術を行うことが多く、通常は片目なら20～30分ほどで終わります。

術後は、視界が改善し視野が広くなるため、読書や運転がしやすくなります。まぶたの重みがとれて目を開けるのも楽になったり、たるんだ印象が改善されることも。また、おでこの筋肉を使わずに目を開けられるようになることで、次のような効果も期待できます。
- ●おでこのシワが改善する。
- ●眉毛の位置が正常に戻る。
- ●頭痛、肩こりが改善する。
- ●眼精疲労が改善する。

Q 手術後に注意したいことを教えてください。

A 手術をすると「見る機能の回復」「外見の改善」が得られますが、視力の低下やドライアイといった症状を感じる人もいます。その理由は、眼瞼下垂の時は目が開いていないため、本来の目の状態に気が付きにくいことがあります。それ以外にも、まぶたが下がっていると自ずと目を細めている状態なので、ピンホール効果が働き本来の視力よりもピントが合いやすくなっている場合があります。そのため手術により目が開くようになるとこの効果が薄れて「見えにくくなった」と感じることがありますが、実際は本来の視力が鮮明になった状態と言えます。乱視や白内障も同様で、目が開きやすくなることで、以前は気付きにくかった自身の眼球の状態がクリアになることによるものです。ドライアイは手術によりまぶたが開くことで、結果的に目の乾きを感じやすくなります。

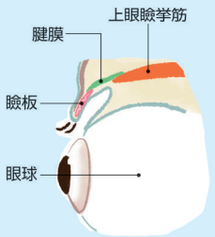
また、術後は一時的に腫れや内出血が見られます。腫れが引くまでは大きい腫れが1～2週間、写真で術前後を比較しないと分からないような細かいレベルの腫れは数カ月を要します。眼瞼下垂の手術は落ち着くまで時間がかかることも認識しておいてください。

知っておきましょう

まぶたの役割と構造

まぶたは眼球を上下から覆う開閉式の器官。眼瞼とも呼ばれ、眼球の保護、視界の確保、光量の調整、涙の分泌・排出などの働きをしている。また、顔の表情を演出する重要な役割も果たす。まぶたが演じる目つきは、言葉で伝えるのと同じくらい強い印象を周囲の人に与える。

構造



まぶたは上眼瞼挙筋（じょうがんけんきょきん）などの筋肉が、瞼板（けんばん）と呼ばれる組織を引っ張り上げることで開く。筋肉と瞼板は腱膜という組織で繋がっていて、筋肉や筋肉の動きを伝える腱膜が弱くなったりはがれてしまったりすると、まぶたが開けにくくなる。

覚えておきましょう

眼瞼下垂の種類

眼瞼下垂には、最も頻度が高い後天性眼瞼下垂のほかに、原因の異なる2つの眼瞼下垂がある。

先天性眼瞼下垂	生まれつきの眼瞼下垂。まぶたを上げる筋肉がうまく発達せず、代わりに硬い線維組織が混じってしまうことが原因。
偽眼瞼下垂	一見すると眼瞼下垂のようであるがそうではない状態。眼瞼皮膚弛緩症（がんけんひふしかんしょう：過剰な皮膚が上眼瞼を越える）や甲状腺眼症のように片眼の瞼裂開大により相対的にもう片方の眼が下垂しているように見えることもある。

やってみましょう

眼瞼下垂のセルフチェック

まぶたが瞳孔（黒目の中心）にかぶさっていると眼瞼下垂と判断できる。また、眼瞼下垂が生じてくると、ものを見るために無意識におでこの筋肉を使ってまぶたを持ち上げて目を開こうとする。そのため、おでこを抑えた状態で目が開きにくい場合も、眼瞼下垂の可能性が高いと言える。