

年々

小さく、

眠そうに、

垂れていく

私の目



これって

「眼瞼下垂」?

顔のパーツのなかでも最も強く印象に残るのが、目元。歳を重ねることにその印象が弱くなり、ぼんやりしてきたことを実感している人は少なくないのではないだろうか。マスク姿で人と接する機会の多い昨今、より目元のエイジングが気になる、という声も。そして、近年耳にすることが増えてきたのが、「眼瞼下垂」という言葉。目元のエイジングが進むと、見る機能にまで影響を及ぼします。人生100年時代、他人事ではない目元の老化について考えてみませんか。

撮影＝桂太(ソレイム)「静物」セドリック・デイドリアン(P166) イラスト＝きくちりえ(Softdesign LLP) 取材・文＝海野由利子「美容ジャーナリスト」(P164～167)

「目」が変わってきた!

加齢とともに、

目自体が小さくなり、“しじみ目”に



目元がごつごつし、“くぼみ目”に



目尻が下がって、“三角目”に

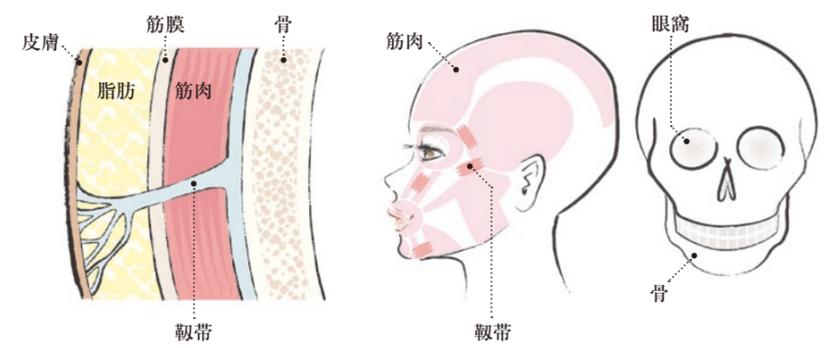
これらはすべて、

〈骨・軟骨〉、〈靱帯〉、〈皮膚・脂肪・筋肉〉の

萎縮 弛緩 下垂

のアンバランスさが引き起こしています

頭蓋骨は骨の老化により縮むが、眼窩(眼球の入っている穴)は広がる。一方、筋肉や脂肪は著しく萎縮し、皮膚はたるんで、それらを骨に繋ぎ留めている靱帯も衰えて全体を支えきれなくなり、シワやたるみ、輪郭の崩れとなって表れる。



第

一印象に大きく関わる目元。目元のエイジングは誰しもに訪れる現象ですが、その現れ方は千差万別。まぶたが腫れぼったく重い印象になる人もいれば、逆に落ちくぼんでごつごつと骨っぽくなる人も。これらエイジングの現れ方の違いは何によるのでしょうか。南平台 緒方クリニックの緒方寿夫先生にお伺いしました。「老化は、組織の萎縮、弛緩、下垂の3つの変化で起こります。顔はおもに〈骨・軟骨〉〈靱帯〉〈皮膚・

脂肪・筋肉〉で構成されていますが、その変化の内容はそれぞれ異なります。例えば、骨は硬いので少し萎縮する(眼窩は拡大)だけですが、骨と筋肉と皮膚をつなぎ留めている靱帯は緩んで下垂し、皮膚や脂肪、筋肉では著しい萎縮と弛緩が生じます。同じ場所でも異なる変化が生じるため、それぞれの組織の変化のアンバランスさが、見た目の違いとなって現れているのです(緒方先生) 例えば、目が小さくなる、しじみ目、は、目頭と目尻をそれぞれ外側

に引っ張る靱帯が緩んでまぶたの横幅が小さくなった状態。「くぼみ目」は眼球まわりや皮下の脂肪が萎縮して眼窩のくぼみが目立った状態。「三角目」は目尻側の脂肪と皮膚が下垂した状態なのだそうです。「縮んで緩んで下垂する。起きていくことは同じでも、骨格や組織の強さや質が人それぞれ異なるため、老化とは非常に個性差が大きいのです」 今回のテーマ、眼瞼下垂も目元で起きているエイジングのひとつ。その症状は次ページから紹介します。



お話を伺ったのは…… 緒方寿夫先生 (南平台緒方クリニック院長)

おがたひさお●慶應義塾大学医学部形成外科准教授を経て、2012年に開業。「形成外科」「美容外科」「レーザー」「顔面外科」「皮膚腫瘍外科」など6分野の専門医で、目元たるみ治療のプロフェッショナルでもある。豊かな経験値に裏打ちされた緻密な技術に定評が。 DATA 南平台 緒方クリニック 東京都渋谷区南平台町13-1 サトウビル3F tel.03-6277-5375 nampeidai.com

「眼瞼下垂」ってなんですか？

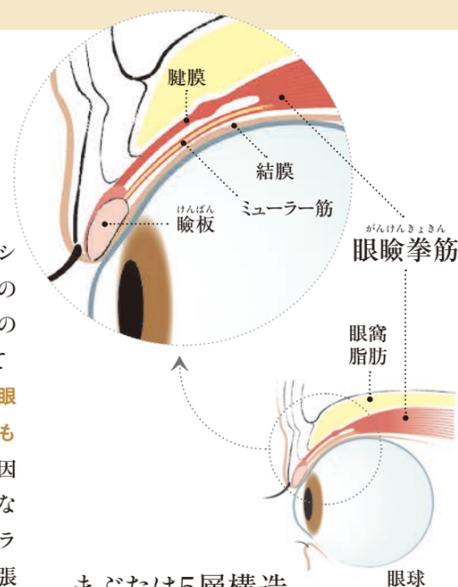
著名人たちの手術のCMが目に増え、よく耳にする眼瞼下垂。とはいえ、うまくいかなかった例も聞かえてくるから、経験豊富なドクターに疑問をお尋ねしました。

最近よく耳にするこのワード

「見る努力」をするようになったら要チェックです

眼瞼下垂とは、まぶたが開きにくくなって黒目にかかる状態。帽子を目深にかぶっているのと似ていて、視野が狭くなります。「すると、視野を確保しようとしてほかのパーツを使って努力するようになるんです」と緒方先生。「顎を上げたり、額の筋肉を動かして眉を持ち上げたり。これを努力性開瞼といいます」確かに、目深な帽子のときもあごを上げてモノを見ることがあります。無意識に行っているこの努力は「クセになるので、額の横ジワが増えたり、人を見下ろすような視線になるため誤解を受けたりもします。首の後ろから肩に力が

入って、緊張状態が続くのでこりも生じますし、眉を上げ続けているとまぶたの皮膚が伸び、眉と目の間が広がってしまいます。年齢を重ねるとエイジングで顔立ちに変化するものですが、眼瞼下垂の兆候が現れると額にシワが刻まれ、顔立ちまで大きく変化する可能性があります。見る機能の低下はそれだけにとどまらず、見た目のエイジングにも影響するのです。眼瞼下垂の自覚がまだない方も、左の4項目に思い当たらないかチェックを。ハードコンタクトレンズは、外す際などにまぶたの内側をこすって刺激にならないよう、要注意です。



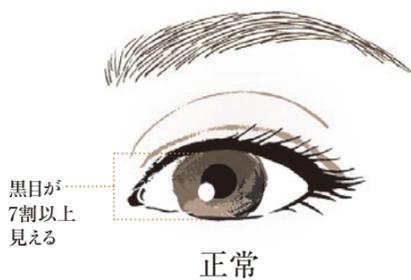
まぶたは5層構造

眼球を守るクッションになっているのが、まぶたの皮膚と眼窩脂肪。その奥の眼瞼挙筋と腱膜、ミューラー筋がまぶたの開け閉めに関わり、軟骨である瞼板にくっついています。眼瞼挙筋は筋肉で、途中から腱膜という弾力のある薄い膜に変わります。この腱膜は薄くなったり切れたりしやすい。眼球に接しているのが結膜。

こんな人は要注意！

- ✓ まぶたが重く、目が開きにくい
- ✓ 目を開けるとき眉を持ち上げてものを見る
- ✓ 額の横ジワが目立つ
- ✓ ハードコンタクトを長年使っている

2 加齢とともに重くなる、私のまぶたは眼瞼下垂？



黒目が7割以上見える



黒目が5割程度しか見えない

まぶたが重たく下がる＝眼瞼下垂ではないと緒方先生。「眼瞼下垂を疑い来院する方の中には、皮膚のたるみによる“皮膚かぶり症”の例が結構あります。眼瞼挙筋・腱膜には問題がないので、治療を行うなら、下がった皮膚を持ち上げる二重形成や、余った皮膚を切除する除皺術など美容手術（自費治療）になります。病気としての眼瞼下垂症の診断には、『黒目の中心～上まぶた端が3.5ミリ以下』といった基準がありますが、努力性開瞼によって目の開きは正常に見える場合もあります。まぶたの下垂はいずれも老化が原因ですが、皮膚、脂肪、筋、靭帯の老化度合いやそのバランスの違いで現れるので、見た目の変化は人によって違います」と緒方先生。

4 首こりや肩こり、頭痛……。時に全身不調を引き起こすことも

「まぶたが開きにくい」状態で、なんとか視野を確保しようと目を見開いたり、眉を持ち上げたりあごを上げることを続けていると、頭痛、首・肩のこり、疲労などの不調をきたします。筋肉のこりやそれに伴う血流低下が原因です。また、緊張状態が続いてしまうので食欲不振、胃もたれ、睡眠障害、うつ症状を招く可能性も。「見る」ということは生きるうえで重要なことですから、機能を補うために体のあちこちがサポートし、その結果疲れや不調もあちこちで起きます。

3 「急な症状」と「左右差」に要注意

眼瞼下垂の症状はゆっくり進行するので、急いで受診・治療をする必要はありませんが、「ほかの病気が隠れていることもあるので要注意」と緒方先生。「甲状腺の問題のほか、顔面神経麻痺や腫瘍、交感神経の障害によるホルネル症候群などが原因のこともあります。左右のまぶたの状態に差がある場合や、急に症状が現れた場合は注意が必要です。眼瞼下垂の治療は形成外科か眼科。実績のあるクリニックで診察を受けることをおすすめします」

眼瞼下垂手術は保険が使える手術です

5

眼瞼下垂の症状は、物が見えにくいという「視野障害」であり、「見る機能の低下」なので保険治療ができ、手術法は決められています。伸びて緩んだ腱膜を瞼板に再び固定し、あるべき位置に挙筋を戻す「挙筋前転法」で、下垂する前の状態に戻せます。ついでに「二重にしたい」「目をぱっちりさせたい」という、見た目改善の希望は保険治療では受けられません。行うなら全額自費の美容医療となるので、治療前のカウンセリングはしっかり行ってください。目の形にこだわるなら、保険適用での眼瞼下垂の手術後、腫れが引いて新しい目元が落ち着いてから、美容医療として行うほうが、バランスのよい仕上がりにできるそうです。