

愛子先生の診察室便り

患者さんの健康上の気掛かりになることをお便りしていきます。

まぶたの痙攣

まぶたがピクピクした経験はありませんか? これは、眼瞼攣縮(がんけんれんしゅく)と言い、数分間継続した後、治まるけれど何度か繰り返す「うとうしい」まぶたの痙攣のことです。

原因は解明されていません

殆どの場合は軽度な痙攣で、ライフスタイルが関係しているようです。例として、疲労、ストレス、カフェイン・アルコールの摂取、喫煙、睡眠不足などが挙げられます。眩しい光、風、大気汚染などの環境やアレルギー、遺伝子なども関連していると言われています。結膜炎の初期症状の場合もあります。

通常、痛みを伴わず、体に害はなく自然に症状がなくなります。

そのほか、良性本態性眼瞼攣縮と言われるまぶたの痙攣は、20代から40代に多く見られます。男性より女性に多いと報告されており、重篤な病気ではないのですが、人によっては終日症状が継続するため、普通の生活に支障をきたすこともあります。

治療法

通常、軽度の痙攣は自然治癒するので、しっかり休養をし、カフェイン・アルコールの摂取を控え、禁煙をするなど、ライフスタイルを見直すことを心掛けて下さい。

ドライアイや目の炎症が要因となっている場合は、目の保湿(人工涙などの目薬)が効果的です。改善が見られない場合は、眼科医や神経内科への受診を考えましょう。東洋医学やほかのメディカルサービスと協力して症状を軽減することもできます。

ただ、まれではありますが、まぶたの痙攣が脳神経疾患の兆候のひとつであることがあります。下記の症状が見られる場合は、一般開業医にご相談下さい。

どんな時に、医師に相談すればいい?

- まぶたの痙攣が1週間以上継続する。
- 目をしっかり閉じることができない。
- 顔のほかの部位にも痙攣がある。
- 目が赤い、腫れがある、目やにが出る。
- 上まぶたが下がっている。



富田 愛子 Dr. Aiko (Tiarni) Tomita

神奈川県出身。オーストラリア滞在歴20年以上。NSW州で多くの医療機関、クリニックでの勤務を経て2014年よりメルボルンで診療を始める。豪州総合診療科学会認定専門医 (FRACGP)。東海大学医学部客員准教授。医学博士。

診療スケジュールは、W: doctoraiko.com をご覧下さい。

