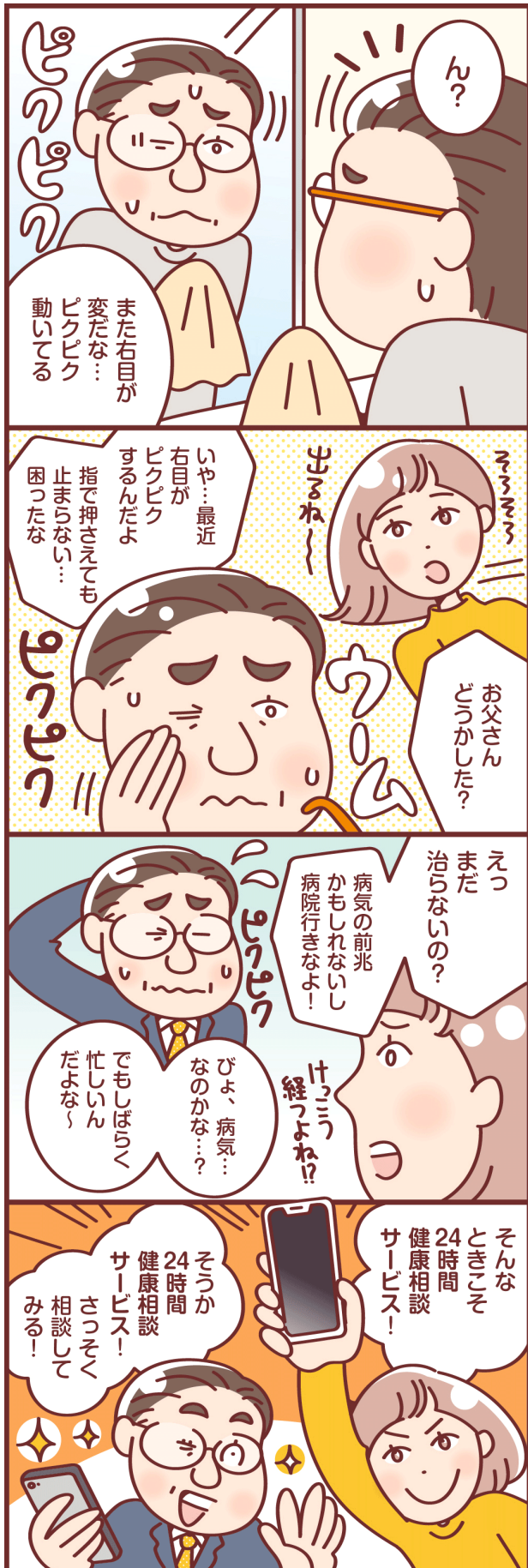


けんぽタイムズ11号 令和6年9月26日号

# まぶたのピクピクが気になる

その悩み、健鉄道弘済会健保「健康相談ほっとライン」専用フリーダイヤル 0120-531-008に相談してみませんか



片目のまぶたがピクピクと痙攣した経験はありませんか？

今回は、片目のまぶたがピクピクするようになり、「もしかしたら病気の前兆じゃないか？」と心配になった50歳代男性からのご相談を紹介いたします。

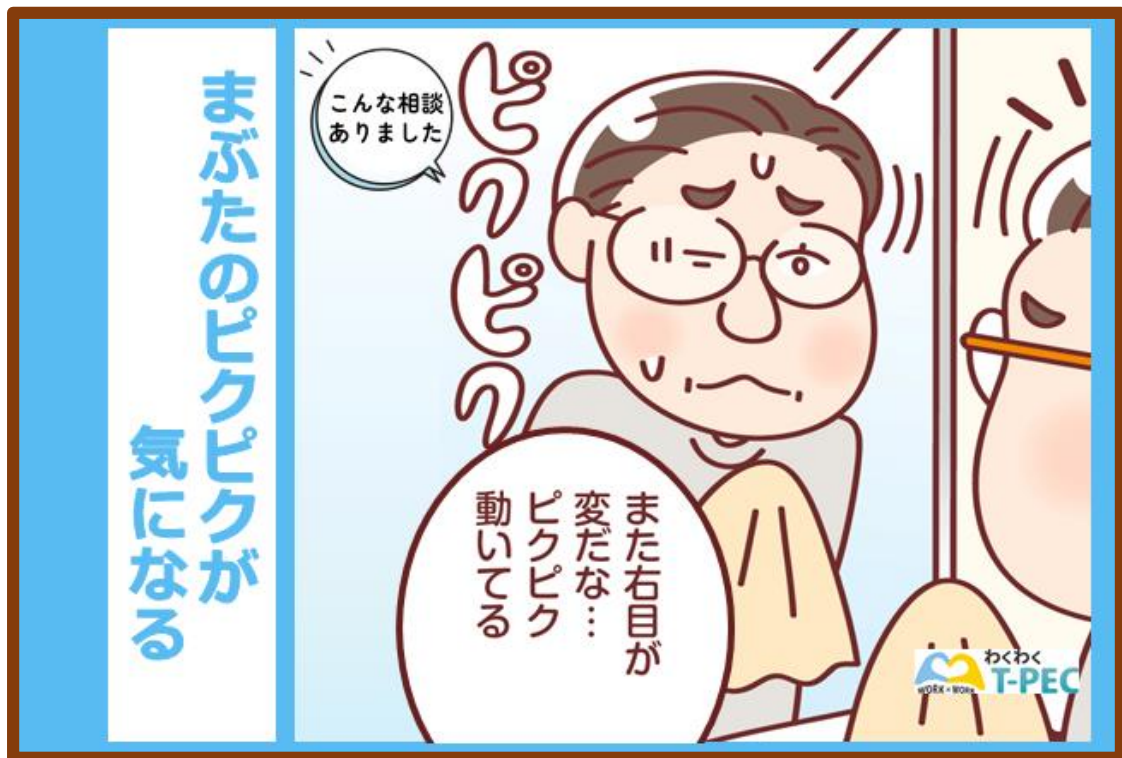
お客様の症状をお伺いしたところ、片目のまぶただけがピクピクするがまばたきに支障はなく、片側だけ表情がつかれないなどの症状もない、とのことでした。

今回のご相談のような、片方のまぶたがピクピクする症状は「眼瞼（がんけん）ミオキミア」によるものが多いとされています。眼瞼ミオキミアとは、疲労やストレス、睡眠不足などが原因で、片側のまぶたの筋肉の一部に異常な興奮が発生しておこるピクピクとした症状のことです。原因となる疲れなどがとれると、自然に治るといわれています。

症状を緩和させるためには、休息や睡眠をしっかりととり、ストレス発散をすることを心掛けることが大切です。仕事などが忙しくてなかなか休息の時間がとれなくても、身体を休めることを意識するだけでも無理をしないようになれることをお伝えし、日々の頑張りを労いました。

また、仕事はデスクワークで目を酷使する時間が長いとこのことで、パソコンでの作業は長時間続けることを避け、時間を決めて休憩を挟むなど、目を休める時間をつくることをお勧めしました。その際、目の上に温かいタオルなどをのせて温めるなども効果的であることを伝えました。

※次のページへ



昼の休憩は1時間きちんととれるとのことで、15分～30分程度の短時間の昼寝も疲労回復に効果的であることをお伝えしました。

これらを試してみても症状が改善しない場合は、ドライアイやメガネが合っていないなど気づかないうちに目が疲れてしまう原因があるかもしれませんので、一度眼科を受診してみることをお勧めしました。

ただし、似たように症状で、片側顔面痙攣（けいれん）や眼瞼痙攣という病気もあります。

片側顔面痙攣は、脳の顔の表情を司る筋肉が何かしらの原因で圧迫されることによって起きます。はじめは眼瞼ミオキミアに似た症状ですが、進行すると痙攣を起こすまぶた側の頬や口元も痙攣します。

眼瞼痙攣は、両目のまぶたが上下ともに痙攣し、両目が開けにくくなる、光を眩しく感じるなどの症状を伴うことがあります。このような症状がある場合は医療機関を受診していただくようお願いしました。

※上記は回答例です。お客様により、アドバイスは異なります。

今回ご相談いただいた症状のように、似たような症状でも、違った原因で生じる病気もあります。24時間健康相談サービスでは、対面で実際に症状を確認することはできませんが、お客様の症状や生活状況などを丁寧にヒアリングさせていただき、正しい情報を提供できるよう努めています。

プライバシーは厳守されます。会社及び健保組合、事務担当者など第三者に情報が伝わることは一切ありませんので安心してご相談ください。

その悩み、健鉄道弘済会健保「健康相談ほっとライン」  
専用フリーダイヤル 0120-531-008に相談してみませんか