



健康人で行こう！目の周りがピクピク“けいれん”してしまうのはなぜ？



「近ごろ片目の周りが勝手にピクピクする…。困ったなあ…。周りの人に気づかれてないかしら…」
これをお読みの方の中に、こういったお悩みのある方はいらっしゃいませんか？



実は目の周りのけいれんは「**疲れ**」と密接な関係があります。

目のけいれんが起る原因は、“**筋肉疲労**や**精神的な疲れ**によって、**脳内ホルモン**が過剰に分泌されるため”と考えられています。

実は目の周りの筋肉は体の中で最も酷使されています。なぜなら、成人の場合、1分間に20～15回程度まばたきをしているため、実に数秒に一度は目の周りの筋肉を動かしているからです。そのため、疲労もたまりやすくなってしまいます。

このような目の周りのけいれんのことを「**眼瞼ミオキミア**」と呼びますが、例えば“パソコンの画面を長時間見続ける”“度が合わないメガネをかける”“細かい作業を長時間行なう”といった目の周りの筋肉への負担が原因となります。また、**精神的な疲れも影響する**そうです。



この**眼瞼ミオキミア**の症状は片目だけに起こることが多く、年齢や性別に関係なく起きるようです。目の周りのけいれんは女性の場合とても気になるようですが、周囲の人はあまり気づかないことが多いようですからご安心下さい。

そのほか、**脳の異常**でも目の周りにけいれんが起きることもあるようです。これは「**眼瞼けいれん**」といって“**両目の周りが引きつってしまう**”のが特徴です。この眼瞼けいれんは疲労やストレスとは関係なく起こってしまうそうです。そして、徐々にけいれんする範囲が広がり、顔全体がこわばってしまうこともあるようです。こうなると治療が必要になりますので、すぐに眼科の診察を受けるようにしましょう。

「**眼瞼ミオキミア**」が起きてしまったら？



「**眼瞼ミオキミア**」の一番の対処法は“**目を休める**”ことです。そして、疲労をとるために十分な“**睡眠**”をとることが大切です。こういった心身の疲労が緩和されると、たいがい放っておいても1ヶ月ほどで自然に治るようです。また、一時的にけいれんを抑えたいときは“**冷たいタオルを目に当てる**”のも効果的です。

もし、けいれんの**頻度**が増えていく場合は、眼科医の診察を受けるようにしましょう。症状の軽減には「抗不安剤」や「睡眠剤」など、安眠に導くためのお薬を処方されることが一般的のようです。

また、休養を心がけているのに“**2ヶ月以上**”経っても治らないときは「**眼瞼けいれん**」の可能性も考えられますので、必ず診察を受けるようにしましょう。



目元がピクピクしてきたら疲れがたまっているサインだと思って、のんびりゆっくりペースダウンを心がけて下さいね。