

私の臨床メモ（専門医による治療紹介）

その6

# 瞼（まぶた）の治療と 肩こりの関係

形成外科部長 加藤 友紀



「瞼が下がると肩がこる」とは、まるで「風が吹けば桶屋が儲かる」の話のようですが、これらは最新の研究では関連があることが証明されています。

瞼が下がると前頭筋を使って瞼を上げようと額のしわができ、あごを突き出す姿勢をとるため肩から背中に広がる僧帽筋に負担がかかり筋緊張性頭痛や肩こりが生じます。また瞼にはミュラー筋という交感神経支配の筋肉があるため、瞼が下がると交感神経刺激信号が反射の受容器を通して脳に送られ全身の交感神経の緊張や覚醒刺激が続き、そのため疲労感なども生じてくるというのです。

眼瞼下垂手術は局所麻酔にて日帰りで行います。術後は楽に瞼が上がるようになり、頭痛や肩こりなどの症状が改善します（頭痛や肩こりの原因が他にある場合は期待した効果が出ないこともあります）。一重瞼の人は二重瞼になります。

手術後約1週間はかなり瞼が腫れますが、コロナでリモートワークの機会が増えるなどして人と顔を合わせる機会が減っている今が手術のチャンスともいえます。

高齢者に多い病態ですが、年齢とともに誰でも徐々に瞼は下がってきます。コンタクトレンズ使用歴が長い人やアレルギーでよく目を擦る人は、若くても下がりやすいと言われています。

見えづらいなどの症状がある場合は、白内障や視力低下だけではなく、眼瞼下垂によるものかもしれませんので、その際には形成外科へのご紹介をいただきましたらと思います。今後とも地域連携医の先生方のご支援ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

