



あなたの

なみだチェック

Q1

まばたきを…

- A 10秒間
がまんできる ☐
- B 10秒間
がまんできない ☐

Q2

見えかたは…

- A いつもくっきり! ☐
良く見える
- B ときどきかすん
だり見えにくい
ときがある ☐

Q3

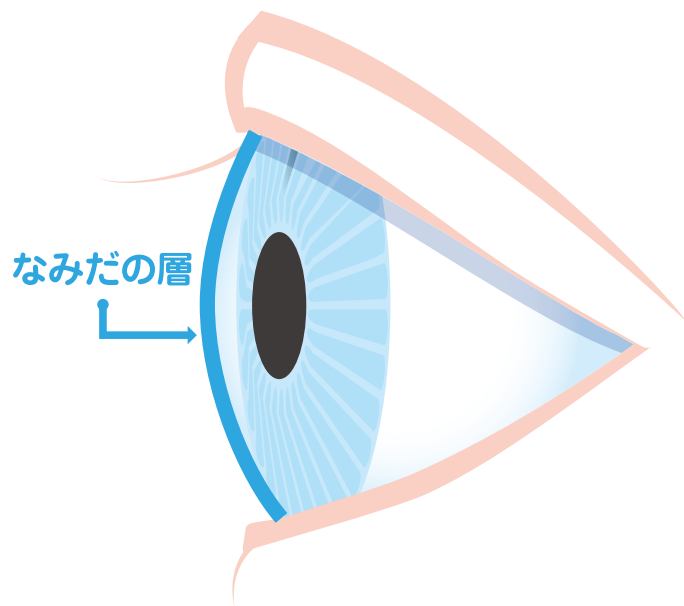
快適さは…

- A 毎日、目が
スッキリ快適 ☐
- B 不快なことが
よくある ☐



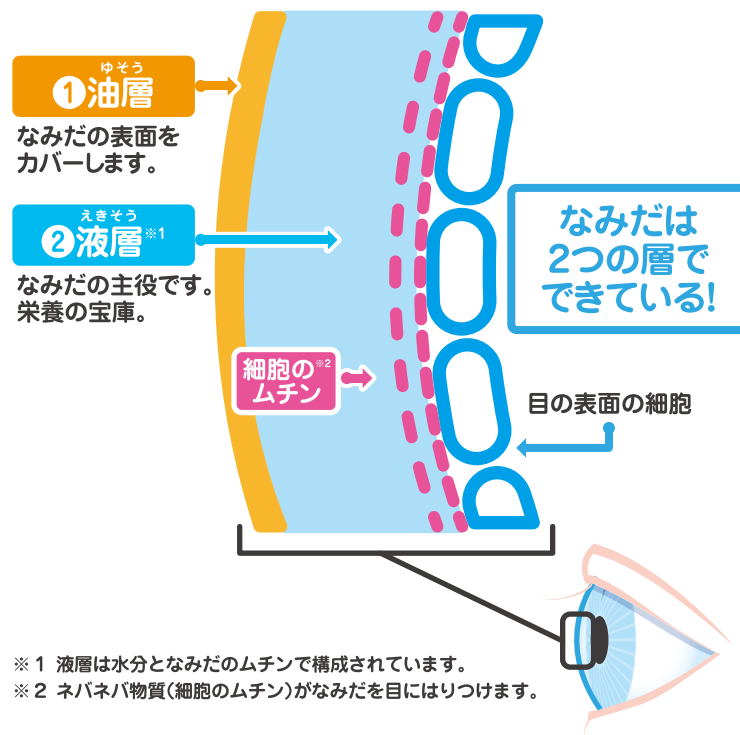
診断結果は10ページ➡

なみだはいつも あなたの目を守っている!



なみだは、いつも目の表面をおおっています。

目の表面の構造



なみだは「まばたき」で運ばれます

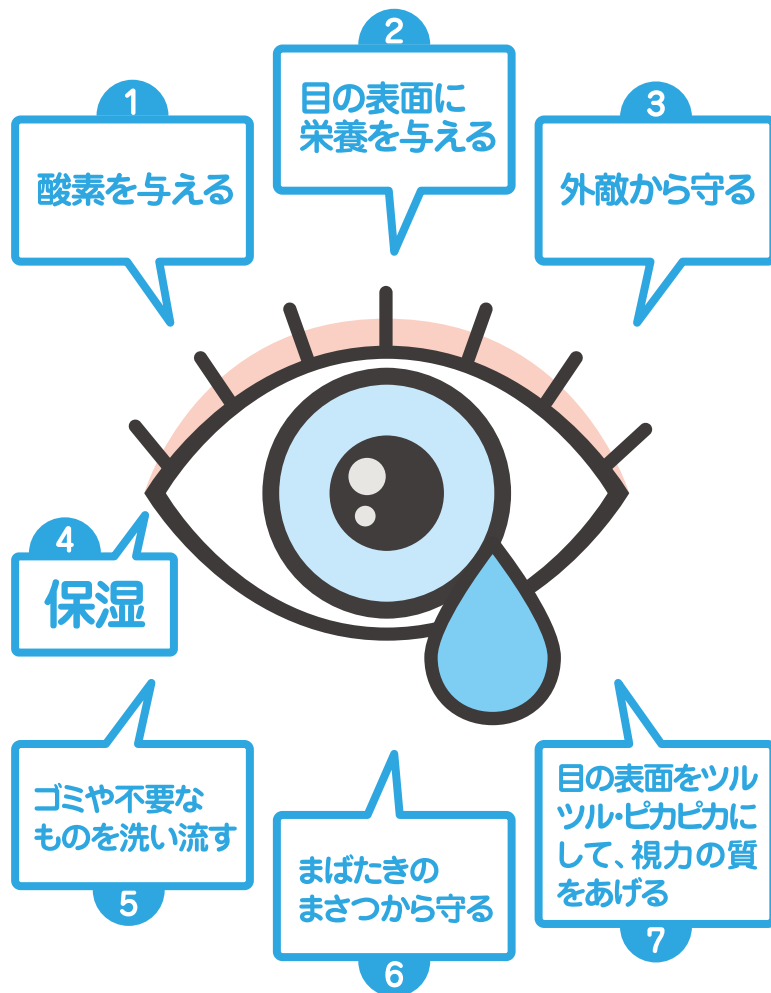


なみだに含まれる成分

- ◆細菌感染をふせぐラクトフェリンなどのタンパク質
- ◆ナトリウム、カリウムなどのミネラル類
- ◆目の表面の細胞の再生を助けるさまざまな成分
- ◆紫外線などの害から守る抗酸化のためのビタミン類や酵素

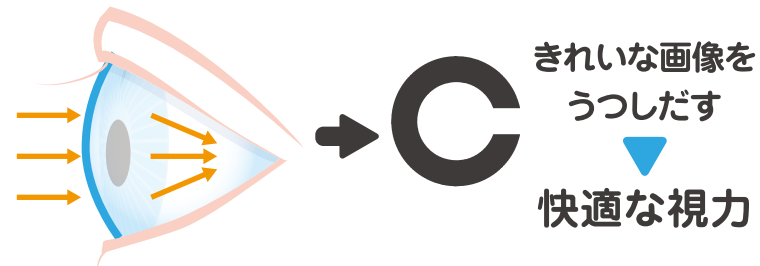
なみだには、目の表面を健康に保つためのたくさんの成分が含まれています。

いくつか知っていますか？ なみだの役割

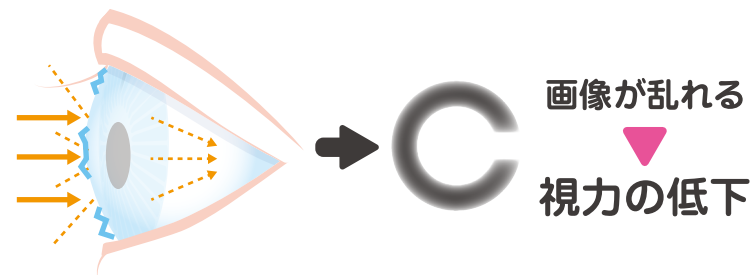


なみだと視力

健康ななみだ

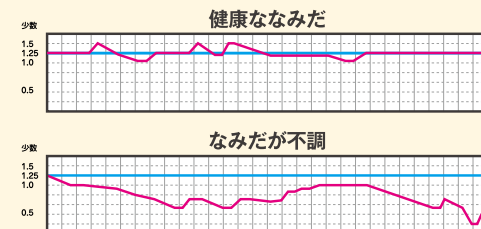


なみだが不調

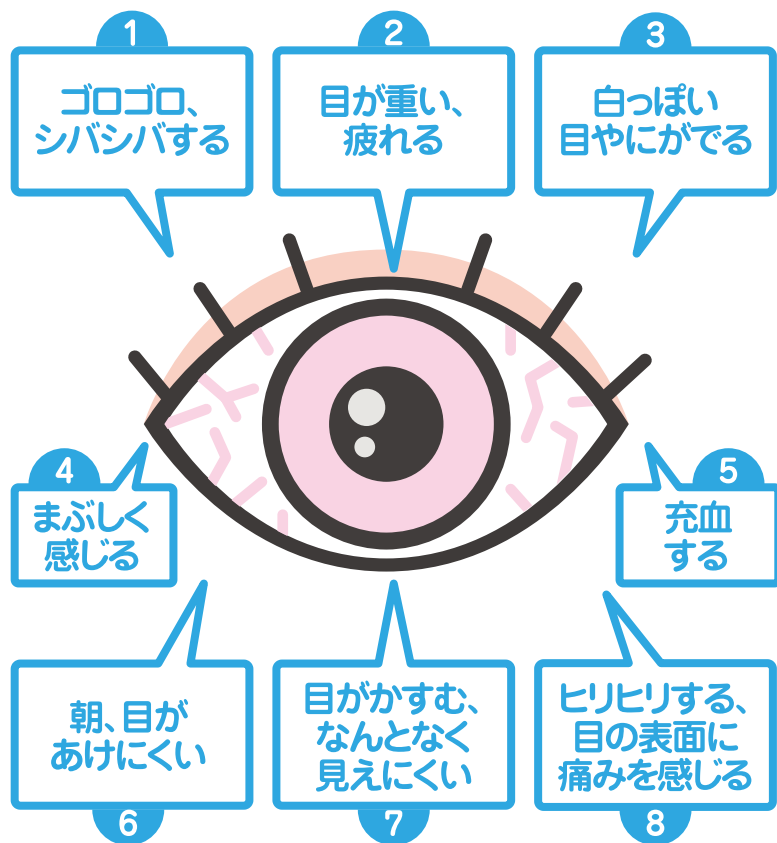


注目される実用視力

実用視力とは視力を1分間連続的に計測することにより、より生活の中の実際の視力に近い状態を測定するものです。なみだが不調だと、視力も不安定になり、実用視力測定では視力の低下の様子がわかります。



なみだの不調は、目の不調



ほおっておくと悪化して肩こりや頭痛、心身の不調をひきおこすことも

なみだを不調にする要因



なみだをパワーアップさせる! セルフケア



乾きを防ぐ

保湿効果のある保護メガネで目の周りの湿度を高く保ちます。



温める

目の周囲を温めると、なみだに重要な皮脂腺の働きが改善されます。



たっぷり睡眠

寝不足や不規則な生活は、なみだを減らす要因です。



運動する

運動で、なみだが増えることがわかっています。運動を習慣にしましょう。



目薬を上手に使う

自分のなみだを大切にすることが第一ですが、乾くときは、ドライアイ用の目にやさしい目薬を適度に使用しましょう。



まばたきをふやす

パソコンやスマホ、ゲームの最中はまばたきが減ります。意識してまばたきを増やしましょう。



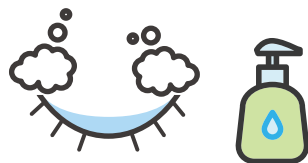
食事とサプリ

ビタミンやミネラル、食物繊維の豊富な食事は、なみだも健康にします。不足をサプリで補うのもよいでしょう。



リラックス&深呼吸

緊張が続くとなみだが減ります。深呼吸をするとなみだが増えます。ストレスを感じたら深呼吸を。



まつ毛シャンプーで 目もとを清けつに

まつ毛の根元は汚れがたまりやすく、まつ毛ダニが増えてしまうことも。目にやさしいシャンプーでしっかり洗いましょう。

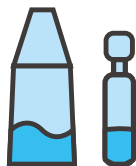
なみだと腸内細菌

健康と腸内細菌の関係が話題となっていますが、ドライアイモデルのネズミの研究において、腸内細菌を改善するとなみだが増えることがわかってきました。腸内細菌を整えることはなみだにもよいということですね。



眼科で行なうなみだの治療

目が疲れる、不快感が続く、ときどき見えにくい、などの症状は「なみだの不調」かもしれません。なみだの不調は、眼科で治療できます。



なみだをふやす・定着させる目薬

なみだや、なみだの成分の「ムチン」をふやす目薬を点眼することで、なみだが安定します。また、ヒアルロン酸で保湿する目薬もあります。



なみだを保つコンタクトレンズ

なみだの不調なときはコンタクトレンズをはずしてメガネにするのが理想的です。保湿効果を高め、なみだを保つコンタクトレンズも開発されています。



なみだをためるプラグ

なみだの排出口の涙点をシリコン製の小さなプラグでふさいで、目になみだをためる治療があります。自分のなみだが増えるのでとても効果的です。



あたためて脂質を改善

遠赤外線などでまぶたを温める治療用の器具が開発されています。なみだの脂質が改善すると、なめらかで乾きにくいなみだになります。

なみだチェック! 診断結果

あなたのなみだは…?

ウルウルなみだ

Aが3コ

あなたのなみだは健康です。目もうるおっています。これからもなみだを大切にしましょう!

ショボショボなみだ

Aが2コ

なみだやや乾きぎみです。まばたきがへっているのかも? なみだを乾かさな生活に心がけましょう!

パサパサなみだ

Aが1~0コ

なみだ不足しています。なみだが目表面にとどまらずに、すぐに乾いてしまう状態のようです。目の不調が続くようであれば、眼科を受診しましょう。

私たちは「なみだの日」の活動を応援しています。(五十音順)

eye
shampoo

Alcon

Otsuka

小林製薬

Santen

LUMENIS

ロートは、ハートだ。
ROHTO



7月3日 なみだの日

～涙はいつもあなたを守っている～

ナカナイ涙

検索



2026年のテーマは 目薬の種類とドライアイ

～あなたは目薬を正しく使えていますか？～



「目薬をさしているのに、なかなか良くならない」そんな経験はありませんか？ドライアイにはいくつかのタイプがあり、それぞれに適した点眼薬が異なります。あなたは自分の目の状態を知っていますか？また、症状を感じたときだけでなく、決められた回数を守ることも大切です。コンタクト使用時は装用したまま点眼してよいかを確認し、症状が続く場合は眼科で相談しましょう。

スマートフォンでのアクセスは
こちらから→

