

めのくまは、なぜできる？

京都府・東芽生さん(中2)ほかからの質問

ののちゃん 先生、目の下が黒い
よ。
藤原先生 昨日、夜更かししたか
ら「くま」ができちゃった。
のの お父さんも残業が続くと
「くま」が出るよ。
先生 痩れると、出る人が多いわ
ね。
のの どうしてかな?
先生 目の周りには、まぶたを閉
じる役目の眼輪筋つていう筋肉があ



Do
科学

目の周りの筋肉がむくむの
まわ きん にく

る。眠いのに無理して目を見開いていると、眼輪筋が疲れてむくみ、血管も広がってしまうの。これが皮膚越しに黒く透けて見えるって考えられているよ。

の筋肉は目をぐるっと取り巻いているはずなのに、どうして目の下だけ黒く見えるの。

わ。目の周りをそっとマッサージしたり、温めたり冷やしたりするのも効くみたい。

のの いろんな「くま」があるんだね。防ぐ方法はあるの？

目のくま 三つのタイプ

たいさく
対策は… →

タイプ1

筋肉や血管が
透けて見える



おも げんしひん
主な原因

つか 目の疲れ、ドライアイ

タイプ2

しきそ・おんぢやく
色彩沈着



しがいせん
紫外線、こすりすぎ、
かんばん
シミ、肝斑、まぶたの
くろ
黒ずみ

タイプ3

くぼみやたるみ による影



たるみ
くぼみ

わ。目の周りをそっとマッサージしたり、温めたり冷やしたりするのも効くみたい。

のの いろんな「くま」があるんだね。防ぐ方法はあるの？

先生 やだ。先生の顔を、そんなにじろじろ見ないで。
(取材協力=神戸大病院美容外科の一瀬晃洋さん、構成=中村通子)



「くま」が出るよ。
お父さんも残業が続くと
疲れると、出る人が多いわ
ね。

先生 年を取ると、目の上側の脂肪がだんだん下がって、下まぶたにたるんだふくらみが出来るの。「眼袋」とって呼ばれているわ。この袋が、黒く見えるのね。

のの おばあちゃんは、目の上側の黒っぽく見えるけど、上まぶたの脂肪が減ったからかな。

先生 それに加えて、顔の骨も少

A cartoon illustration of a man with dark hair and a mustache, wearing a light-colored shirt. He has a wide-eyed, surprised, or shocked expression, with his mouth slightly open and hands near his chin. The style is simple and expressive.