

目の下のくま

勉強に遊びにと忙しい大学生につきものの、目の下のくま。隠すばかりではなく、一度根本から考えてみましょう。
(亜子)

1 目の下のくまはどうしてできるの？

目の下のくまの主な原因としては、睡眠不足・疲労・栄養不足などによる血行不良、紫外線による肌表面の黒ずみ、目の周りの筋肉のたるみ等が挙げられます。また、これらが複合的に起こっていることも考えられます。目の周りの皮膚はとても薄く卵の薄皮程度しかないので、ちょっとしたことがくまの原因になるのです。

2 くまをなくすにはどうすればいいの？

左にも挙げたようにくまの原因はさまざまです。原因ごとに解消法も異なります。

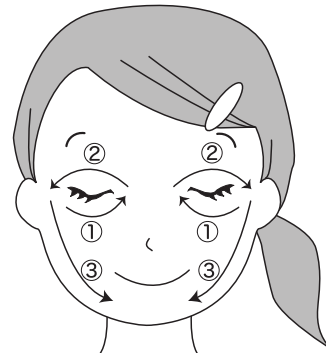
大学生に一番起こりやすい「夜更かしをしたらくまができてしまった」というときは血行不良が原因のため、血流を良くする必要があります。この記事では、その場合に自宅のできる対策を紹介します。

3 具体的な対処法は？

🐻 マッサージをする

力の入りにくい薬指の腹で、目尻から目の下を通して鼻に向かい(①)、まぶたを通して目尻に戻り(②)、目尻からそのまま下の方に頬を通してあごのところまで(③)、の順に20秒～1分くらいマッサージしてください。

ただし、目の下の皮膚は非常に薄いため、刺激の与えすぎは逆効果です。やさしく気長に行いましょう。



▲マッサージをするときは、乳液などですべりを良くすると余計な刺激を与えずに済みます。

🐻 タオルをあてる

蒸したタオルを目にあてて温めるのも良い刺激になります。冷たいタオルと交互にあてるとさらに効果的です。蒸したタオルは、水を含ませて軽くしぼったタオルを電子レンジで30秒程度温めることで簡単に準備することができます。

🐻 湯船につかる

入浴の際、シャワーではなくゆっくりと湯船につかり、体を充分に温めて体全体の血液の循環を良くしましょう。半身浴(38℃程度のお湯にみぞおちから下だけをつけ、20～30分間ゆっくり入る)をすると、より体が温まり効果的です。

これらの対策はくまに有効ですが、普段からきちんと睡眠と栄養バランスの取れた食事を取ることが最も重要です。睡眠不足は疲労やストレスだけでなく、栄養不足の原因にもなります。規則正しい生活を心がけましょう。

* 病気によるくま *

疲労や睡眠不足といった一般的な原因ではなく、なんらかの病気が進行している症状としてくまができることがあります。

くまが症状として出る病気としては、糖尿病、腎臓病、肝臓病などが挙げられます。また、アトピー性皮膚炎も黒ずみを起こすことがあります。

くまを外見上の問題としてだけでなく健康上の問題としてもとらえ、くまとあわせて体調がすぐれない場合、またさまざまな対策を行ってもなかなか改善されない場合は、一度医師の診察を受けてみましょう。

