

# 目ヤニ

代謝が活発な

子どもは  
目ヤニが出やすい



## ? なぜ、目ヤニがでるの？

目から出る分泌物に老廃物や空気中のほこりが混ざったものが目ヤニです。子どもは代謝が活発なので、目ヤニが出やすい傾向があります。特に生後3カ月くらいまでの赤ちゃんは、寝起きに白っぽい目ヤニが溜まることがあります。が心配はいりません。

目ヤニで  
目が開かない！



### 観察のポイント

- ・ 目ヤニはどんな色？
- ・ 普段よりも多く出ている？
- ・ 何日も目ヤニが出ている？

## ? 目ヤニで疑われる主な病気とは？

### 1 風邪

鼻水が、<sup>びるい かん</sup>鼻涙管（眼頭から鼻の奥へと涙を流す通道）に溜まることで目ヤニが出ます。

## 2 逆さまつげ

まつ毛が通常とは異なり、内に向いて生えているので眼球にまつ毛が触れてしまい、目ヤニや充血が起こります。多くは2歳ごろまでに自然と治ります。

赤ちゃんは  
逆さまつげに  
なりやすい!



## 3 鼻涙管閉塞

びるいかん へいそく

何らかの理由で鼻涙管が塞がっている状態をいいます。この鼻涙管が詰まると目ヤニが出やすくなります。結膜炎が原因で起こることも。

## 4 ものもらい

まぶたにある汗腺や皮脂腺が化膿することで炎症が起きる病気です。ものもらいには2種類あり、一つは脂肪が詰まってできる「霧粒種」。これはまぶたの腫れや白くボコボコとしたしこりができて、かゆみや痛みを軽く感じます。もう一つは雑菌に感染して起きる「麦粒種」で、まぶたの一部が赤く腫れてまばたきをするだけで痛むことも。

地域によっては  
「めばちこ」  
「めいぼ」とも



## 5 はやり目（流行性角結膜炎）

アデノウイルスに感染すると結膜炎を発症し、目ヤニや充血、涙が出ます。この目ヤニや涙で目が開けにくくなることもあります。

目ヤニを  
介して感染も！



## 6 プール熱（咽頭結膜熱）

夏をピークに流行する感染症の一つ。目ヤニや充血のほか、高熱が3～4日以上続いたり、のどが腫れて痛むなどの症状が現れます。

目ヤニのほか、  
高熱や  
のどに痛みが



## 7 はしか 麻疹

麻疹ウイルスが原因で発症する感染症です。高熱のほか、鼻水、咳、目の充血、目ヤニなどの症状が現れます。発症後3日ほど経つと、頬の内側にコプリック斑という白色の発疹が一時的に現れ、その後に赤い発疹が全身に出てきます。

## 8 アレルギー反応

花粉やハウスダストなどが原因で目ヤニが出る場合があります。目ヤニのほかにくしゃみや鼻水、湿疹、咳などの症状も現れます。

## 今の状態を確認して 受診の目安を把握しましょう

### 診療時間内に受診

- ☐ 目ヤニが膿状の黄緑色をしている
- ☐ 粘り気があり、  
白い目ヤニが出る
- ☐ 涙のようにさらさらとした  
目ヤニが出る
- ☐ 目が赤く、充血している
- ☐ まぶたが腫れている
- ☐ 発熱や鼻水などの症状がある

目ヤニが  
**続く**ようなら  
病院へ



### ！ 治療法

病院で視診や検査を行い、発症の原因を調べます。  
細菌が原因の結膜炎には抗菌剤を含んだ目薬が処方され、アレルギー反応が原因の場合は抗アレルギー成分の入った目薬が処方されることがあります。

感染症が疑われる場合は、家庭内に感染が広がらないよう  
に対策を。かゆみ対策として、子どもの爪は短く切っておく  
といいでしょう。

## 🏠 ホームケアのポイント

### ① 目ヤニが出ていたら

涙は目の上の外側にある涙腺から目頭へと流れます。目ヤニを拭くときは、お湯で湿らせた滅菌コットンやガーゼなどで目尻から目頭へ向かって優しく拭き取りましょう。逆に拭いてしまうと目ヤニがとりにくいだけでなく、汚れを広げてしまうことも。

優しく  
拭いてあげて！



### ② 目頭マッサージ

目ヤニの原因の一つに鼻涙管の詰まりがあります。しばらく目ヤニが続くようであれば、目頭や鼻のつけ根付近を指で圧迫するように優しくマッサージしてあげてください。それでも改善がみられなければ、早めに眼科へ。

鼻涙管の  
通りを  
よくして



### ③ 室内は清潔に

感染症が原因で目ヤニが出る場合もあるので、目ヤニをケアしたら手をしっかり洗いましょう。また家庭内で感染を広げないためにも、家族間でタオルなどの共有は避けてください。ほかにも室内のほこりなどが原因になることもあるので、こまめな掃除や換気を心がけて。

ケア後の  
手洗いを  
忘れずに！

