

## みどりっこだよ



【発行・編集】  
相模原協同病院  
病児保育室「みどりっこ」

みどりっこは、お子様が病気やケガなどで保護者の方がご家庭で看病ができない時に、お子様の症状や体調などに合わせて回復に早く向かえるように専任看護師・保育士が保育看護を行い、1日を安心・安全で快適に過ごしていただく医療機関併設型の病児保育室です。

## 毛(まつ毛・まゆ毛)について

人間の身体には、様々なところに毛が生えています。一見いらないのではないかと感じる部分にも生えています。それぞれの毛には体温調節や皮膚を守るためなど、しっかりとした役割があります。今回はその中でもまつ毛・まゆ毛についてお伝えします。

## まつ毛



## 役割・・・汗やほこりが眼球表面に付着するのを防ぐ

まつ毛の根本ゾーンは非常に敏感な部分でもあるため、異物を察知した瞬間、瞬時に目を閉じて眼球の表面を守る機能が備わっています。

本数はだいたい片目 100本～150本くらいといわれており、長さは6～10ミリです。

また、生え変わる毛周期は1～3ヶ月くらいで、短い周期で生え変わるまつ毛は長くなる前に抜け落ちるため、髪のように長くはなりません。

## まつ毛のためにできること

## 良質なタンパク質を摂ろう！



髪もまつ毛も主な成分はケラチンというタンパク質で構成されています。良質なタンパク質を食材から摂ることが髪にもまつ毛の育成にもよいとされています。

## 眼脂をためず、まつ毛の根元の粘膜をきれいに！

目の周りやまぶたには60個程のマイボーム腺がある他、目が正常に働くときの必要な涙点があります。眼脂でこれらを塞いでしまうことは目の機能を損なうことになり、細菌が発生する可能性もあるので、まつ毛の根本の粘膜をきれいにしよう心がけましょう。

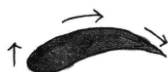
マイボーム腺とは…まぶたの縁にある皮脂腺の一つ。  
脂質を分泌し、涙が蒸発するのを防いでいます。

## まゆ毛

## 役割・・・①汗やゴミなどから目を守る、日除け、ケガ除け

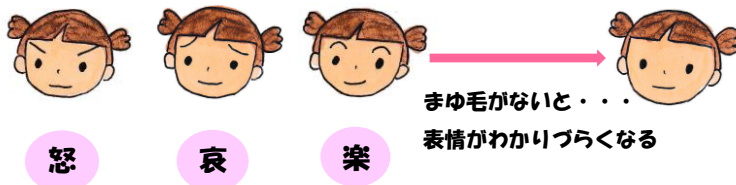
まゆ頭の毛は上を向いており、中ほどは外側、下方の毛は斜め下向きに生えていて、額から流れ落ちた汗は眉を伝って顔の両端に流れていきます。

まゆ毛は眩しいと感じて顔をしかめると6ミリほど前に飛び出し強い日差しを防ぎます。また、まゆ毛の生えているところは出っ張っており、ぶつかりやすくなっているため、毛がクッションの役目を果たしています。



## ②表情をつくる

まゆ毛は顔の筋肉と連動して動きます。怒っているときは眉が吊り上がり、悲しいときは下がり喜怒哀楽の表情をつかさどっています。そんなまゆ毛がないと喜怒哀楽の表情が分かりづらくなります。まゆ毛があることで、表情が際立ち、人とコミュニケーションをとる際に役立っています。



まゆ毛がないと・・・  
表情がわかりづらくなる

【文献】1) 髪と違って意外と知らないまつげのこと (近藤澄代: 日本気象協会/ALiNK インターネット)  
2) まつ毛はなぜ長くないの? (ビーだ! ミュージアム)  
3) まゆ毛が持つ2つの重要な役割は? (志村麻衣子)