



「最近、目の下の『くま』がとても気になりま  
す。どうしてできるの  
でしょうか」と質問を受け  
ることがあります。目の  
下の「くま」は、女性の  
方にはとても気になるこ  
とでしょう。

一言に「くま」といっ  
てもいくつかの種類があ  
り、色もさまざまです。  
それは「くま」の原因が  
違うからです。

まず一つめは、黒っぽ  
い「くま」です。これは

## 目の下のくま

顔にできたたるみや、凸  
凹の影ができることによ  
ってできます。次に青っ  
ぽい「くま」。これは血  
行不良によって、うつ血

した静脈が透けて見える  
ためにできます。それに  
茶色っぽい「くま」。こ  
れはメラニン色素の増加

うので、皮膚の色素が透  
けて見え、目の下の「く  
ま」が濃く見えてくると  
いうわけです。

また、加齢によって皮  
膚のたるみも生じてきま  
すので目元がくぼみ、影  
をつくることでさらに濃  
く見えてしまいます。

管色素のヘモグロビンや  
ミオグロビンなどが青っ  
ぽく見えてしまうので  
す。低血圧症の方にもこ  
のタイプの青っぽい「く  
ま」が見られます。

茶色っぽい「くま」は、  
紫外線(UV)が原因と  
なってできるものです。

## 自分のタイプを知って対処

によってできます。

黒っぽい「くま」は、  
年を取るにつれ目立って  
きます。なぜ目元だけ目  
立つかという点、目の下  
の皮膚は0.3〜0.6  
ミほどと、もともと薄い  
上に、年齢を重ねること  
でさらに薄くなってしま

青っぽい「くま」はス  
トレスや不規則な生活が  
原因です。身体的な疲れ  
や精神的なストレスによ  
って自律神経が乱れ、全  
身の血行不良が起りま

す。それによって目の下  
のうつ血、静脈血の血行  
不良が起り、皮下の血

紫外線を浴びて皮膚にメ  
ラニン色素の沈着が起  
ると、できることがあり  
ます。強い紫外線を浴び  
ると、すぐにはわからな  
くても、時間が経つに従  
って薄いシミが、ちよう  
ど「くま」のような形で  
出てきます。

まずは自分がどのタイ  
プなのかを知ることが目  
の「くま」を消す、ある  
いは目立たなくするため



に必要です。

(スカイビル眼科医院

院長・秦 誠一郎)