



## 「一重まぶた」と「二重まぶた」は、どちらがいいの

### 「一重まぶた」のほうが、目のためにはよいといえる

二重まぶたのほうが、目がぱっちりしているので、二重まぶたのほうがよいという人もいます。しかし、大切な目を守るということからは、一重まぶたのほうが、まぶたの皮ふの下に脂肪があるため、目の冷えるのを防ぐことになり、外傷からも目を守りやすいのです。ですから、一重まぶたのほうが、目のためにはよいといえそうです。

### 「一重まぶた」と「二重まぶた」があるのは

まぶたは、顔や目に何かかぶれる前に、素早く閉じて目を守ったり、強い日差しから目を守ったりするほか、時々閉じて、目がかわかないように、なみだでぬらすなど、大切な目を守るために、重要なはたらきをしています。

まぶたを見ると、一重まぶたの人と二重まぶたの人があり、日本人には一重まぶたの人が多く、アメリカやヨーロッパなどでは、二重まぶたの人が多いようです。

一重の人のまぶたは、皮ふの下に脂肪などやわらかい組織があつて、まぶたが厚くふくらとしています。そのため、まゆ毛とまつ毛の間にくぼみが少なく、目を開けたときに皮ふにたるみができ、そのたるみが上まぶたのふちをおおうため、一重まぶたになります。

反対に、まぶたの皮ふの下の、脂肪などが少なかったりすると、まぶたがうすく、まゆ毛とまつ毛の間に深くくぼみできて、皮ふにたるみができないため、上まぶたのふちをおおうことができなく、二重まぶたになります。

ふだん一重まぶたの人が、病気をして弱ったり、年をとって二重まぶたになるのは、まぶたの皮ふの下の、脂肪などが少なくなるためです。（監修・保志 宏）

