

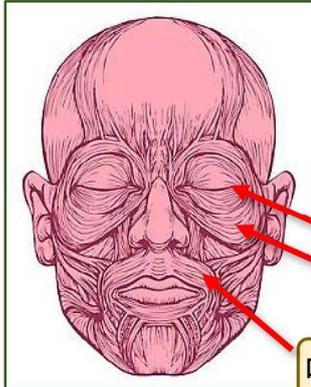
①目の下のクマと眼輪筋の話②顔の表情筋について

文責 内科 大塚伸昭



若い人には無縁の話だが、年を取ると眼輪筋の筋肉が薄くなるなどして、眼窩の脂肪が皮膚の下に出てきて左写真の様に目の下にクマができる。今回は、眼窩付近の解剖や顔の表情筋について解説する。

(若い人は知らないと思うが、岸部一徳さん(現在 71 才)はグループサウンズ、タイガースに所属していた)



眼輪筋は左図の様に輪状に目の周囲を取り囲んでいて目を閉じる働きをする。眼輪筋など顔の筋肉は顔面神経支配なので顔面神経麻痺では目を閉じることが出来ず(兔眼)、麻痺側の口角も下垂する。

- ①眼輪筋眼瞼部
- ②眼輪筋眼窩部

眼輪筋は左図の様に眼瞼周囲の①眼輪筋眼瞼部と、その周囲の②眼輪筋眼窩部がある。眼瞼部は目を軽く閉じる時、眼窩部は強く目を閉じるときに働く。

口周囲も眼輪筋と同じように輪状に筋肉が囲んでいて口輪筋(こうりんきん)と呼ばれる。



左写真は実際の解剖写真なので気分が悪くなる人がいるかもしれないので小さく表示するが、興味のある人は拡大鏡で見てください。輪状に筋肉が取り囲んでいるのが確認できる。

(余談だが、大学の解剖実習を看護師が見学に来ることがあったが、気分が悪くなって失神する人が時々いた。)

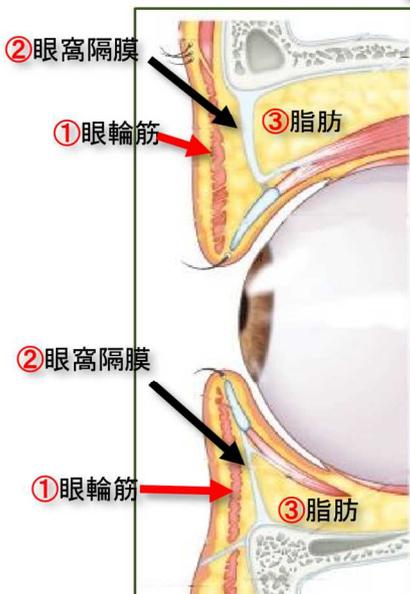
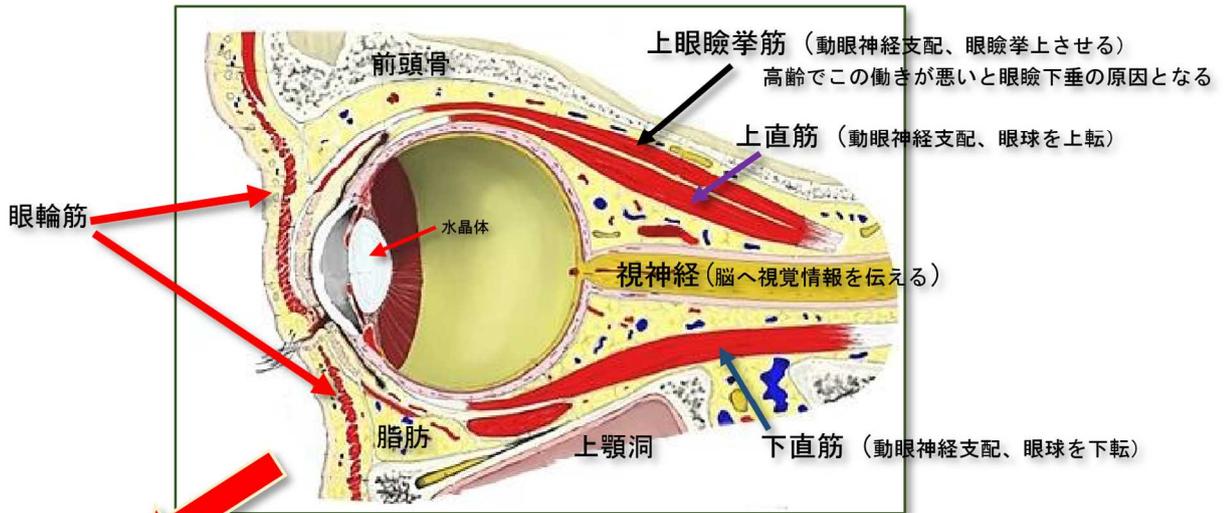


図 1

眼瞼部分は左図 1 のように①眼輪筋の下には②眼窩隔膜があってその下に③脂肪がある。

高齢になると、

高齢になると①眼輪筋が薄くなる、或いは眼球を支持する腱などのゆるみなどにより③脂肪が突出してくるので目のクマになる。

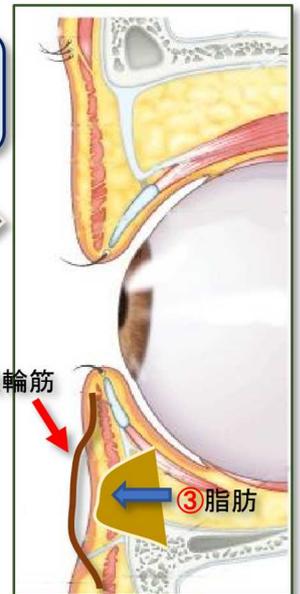


図 2

形成外科的には脂肪吸引、下眼瞼切開による脂肪摘出、その後の皮膚のたるみを縫縮する方法などがある。私もトライしてみようかと思うが感染リスク他などを考えて少々躊躇してしまう。そもそもこの部分だけを是正しても顔全体の老齢化は致し方ないが(笑)。

眼輪筋を鍛える方法はあるか？有効か？



腕の筋肉のように鍛えにくい。



目を普通に閉じててもクマは消失しないが、眩しいという感じで下眼瞼に少し力を入れて目を閉じるとクマが消えて見える。



↑私の目(年取ったな-;笑)クマあり。普段は鏡を極力見ないようにしている。

クマは見えにくいけど目が目立つ！トホホ、。

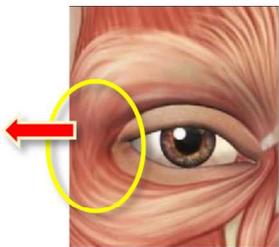
上の写真はどうか？ということ、眼輪筋の下眼瞼部に力を入れたことで脂肪が内側に押されてクマが見えにくくなった事による。1頁下図参照。



眼輪筋の下眼瞼部を鍛えるためには左図のようにおもりを付けて目を閉じれば良いが出来ない。どうすれば良いか？→目の下を引っ張って(アカンペーと同じ)目を少し強く閉じれば良い。ただし、余り強く目を閉じると眼輪筋眼窩部やその他の顔の筋肉も使うので却って顔にシワがよることになるので注意が必要。

この方法で本当に眼輪筋が大きくなる、或いは筋力が増加するの文献を調べたが無い。ただ、ドライアイの患者さんには有効として眼科医の先生が眼輪筋トレーニングを推奨されている。

おもり



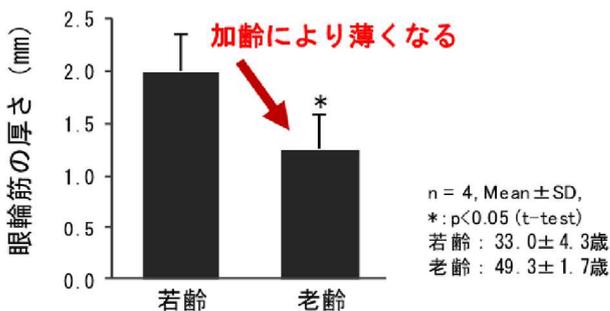
眼輪筋の横の部分を鍛えるには目の外側を引っ張って目を少し強く閉じる。

同様に眼輪筋の上の部分(上眼瞼部)を鍛えるには上を引っ張りながら目を閉じる。



高齢になっても眼輪筋が薄くならない薬は無いのか？会社の宣伝をするわけでは無いが、ポーラ化生が眼輪筋を厚くさせる可能性のあるエキスを研究発表している(商品化はまだされていない)。以下少し紹介する。

眼輪筋の厚さの数値比較



眼輪筋の筋細胞が作るミオシンヘビーチェーン2 (MYH2) という物質が加齢とともに減少する→このMYH2は眼輪筋を作る蛋白質なのでMYH2減少が眼輪筋が薄くなる原因である。

このMYH2を増加させる物質をマロニエ(西洋トチノキドングリみたいな木)とマドンナリリー根のエキスの独自複合成分から抽出。

※尚、マドンナリリーエキス単独ではシミに有効として(効果あり?)既に販売されている。



MRIによる検査で眼輪筋の厚さを計測。症例数は少ないが、加齢により眼輪筋が薄くなる事がわかる。

POLA ORBIS HOLDINGS NEWS RELEASE 2018年 7月3日号より引用。

尚、この研究は2017年美容皮膚科学会総会などでも発表されている

顔面の表情筋による顔面の表情の幾つかを紹介する

皆さんも下図を見ながら表情を作っていたきたい。(画像は 123RF より有料でダウンロード)

ひねくれたような表情
しょうきょうこつきん だいきょうこつきん
 小頬骨筋、大頬骨筋の収縮による

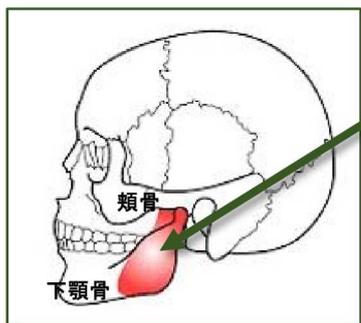
額に皺を寄せる
 前頭筋(後頭前頭筋)の収縮による

眉間に皺を寄せる
しゅうびきん
 皺眉筋の収縮による
 眉(まゆ)に皺を寄せる筋肉

笑う(水平方向)
 笑筋(しょうきん)の収縮による

口角(両側)を下げる
 口角下制筋(こうかくかせいきん)の収縮による

下唇を突き出す
 オトガイ筋の収縮による



頬骨(頬骨弓)と下顎骨の間にある咬筋(こうきん)は表情筋では無く食べる時に使うので咀嚼筋と呼ばれる。咬筋は三叉神経支配である。