



突然、左目の白い部分が真っ赤になるほどの出血がありました。専用の目薬を使い、約1週間でだいふ消えました。以前も左目に軽い出血があり、2、3日で消えましたが、今回のような出血は初めてで驚きました。原因や対処法を教えてください。(81歳、女性)

### 結膜下出血

目が真っ赤になり、大変心配されたと思います。症状は結膜下出血という状態です。

結膜下出血は目の白い部分(強膜)の表面を覆う結膜の下で、小さな血管が破れて出血する状態です。目に真っ赤な斑点や広がった出血が現れ、皆さん大変びっくりされ

出血は目の表面の出血で、同じ出血でも全く別のものがあります。

結膜下出血の原因はいろいろなきが考えられ、目のこすり過ぎ、ドライアイ、激しいせき、外傷、突然の血圧上昇や血液の薬の影響などが挙げられます。通常は痛み

赤な状態から徐々に黄色くなって完全になくなります。ただ、出血が繰り返したり、全身にあざがでやすかったり、けがの出血が止まりにく

かったりといった場合は他の病気が隠れているかもしれません。早めの受診を推奨します。

出血は一般的には無害で一時的なものですが、しかし、繰り返し発生したり、異常を感じたりする場合は、早めに眼科医に相談しましょう。

(兵庫県眼科医会、松原令二 神戸市東灘区、松原眼科クリニック)  
◇第1、3、4日曜に掲載します。

## 繰り返すなら早めに受診を

て「目が真っ赤になった」と来院されます。

見た目が派手で、すごく心配されますが、多くの場合は深刻な状態ではありません。目の出血というと、網膜に起こる眼底出血が有名で、こちらは視力に影響を与えることもあります。しかし、結膜下

や不快感を伴わず、視力に影響を与えません。ただ出血量が多い場合は、結膜の膨らみがひどいので異物感や不快感が生じることがあります。

繰り返しになりますが、視力は低下しません。出血は2週間以内に吸収され、真っ

予防策としては目を過度にこすったり、スマホを長時間見ることを避けたりするなど

ドライアイ対策をお勧めします。また血圧管理や健康的な生活習慣を維持することも、結膜下出血のリスクを減らすには有効です。  
お伝えしたように、結膜下