



2025 年 9 月 24 日

大正健康ナビ、9/24 新着情報

目のかゆみは冷やす？温める？今日からできる予防とケア「目のかゆみ」を公開！



大正製薬株式会社が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ (<https://www.taisho-kenko.com>)」では、9 月 24 日に「目のかゆみ」を新着公開しました。

季節の変わり目や日々の生活の中で、「目がかゆい」と感じたことはありませんか？アレルギーや感染症、ドライアイ、異物の混入など、目のかゆみには様々な原因があります。つい手でこすってしまいがちですが、間違った対処は症状を悪化させることも。

本記事では、目のかゆみの主な原因やセルフケアのポイント、予防法について詳しく医師が解説しています。目のかゆみを放置せず、原因に合った対処をしていきましょう。

目のかゆみは冷やす？温める？

目のかゆみの対処法としては、目を冷やしたほうがよい場合と、温めたほうがよい場合があります。

- ・**目を冷やしたほうがよい場合**…アレルギーなどで起こる急性の目のかゆみの場合は、目を冷やしましょう。冷たいおしぼりなどで冷やすと、かゆみを軽減できます。逆に温めると血流がよくなり、かゆみが強くなります。
- ・**目を温めたほうがよい場合**…ドライアイやマイボーム腺機能不全などによって起こる慢性的なかゆみや目のゴロゴロ感がある場合は、蒸しタオルなどで目を温めましょう。目を温めることでマイボーム腺から油分が分泌され、症状の軽減につながります。

専門医によるヘルスケアアドバイス

「目のかゆみ」

<https://www.taisho-kenko.com/disease/649/>

目次

1. 目のかゆみの原因
2. 目のかゆみの症状（原因別）
3. 目のかゆみの治療・対処法
4. 目のかゆみの予防法

監修者プロフィール

久喜かわしま眼科 副院長
川島 素子（かわしま・もとこ）先生

1998年慶應義塾大学医学部卒業。同大学医学部研修医、東京都済生会向島病院、慶應義塾大学医学部助手を経て2012年より久喜かわしま眼科勤務、18年より現職。日本眼科学会専門医。専門は、角膜、ドライアイ、および眼表面を中心とした前眼部疾患。

大正健康ナビ: <https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304

梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp