

『読書の秋』とよく言われますが、最近は電子端末で読書をされる方も増えているかと思います。長時間画面を見ることで、『目に違和感がある』『ゴロゴロする』等の経験はございませんか？そこで今回は、『ドライアイ』に関するお話です。

◆ ドライアイ(角膜乾燥症)とは？

目は涙の膜によって覆われ、乾燥を防ぎ汚れを洗い流しています。また目に酸素や栄養を供給するなど、涙は重要な働きをしています。瞬きの度に水分やその蒸発を防ぐための油、粘性のある『ムチン』という成分が分泌され、涙を目の表面に保つ働きをしています。

『ドライアイ』とは、涙の分泌量が減ったり、涙の成分が変化し涙の膜がうまく保てず、目の表面である角膜や結膜などの粘膜の健康が損なわれ、目の渴き、違和感、目の疲れ等の症状が現れる病気です。男性よりも女性に多く、特に中高年に多いのが特徴です。『ドライアイ』は、年々増え続ける傾向にあります。自分では、気づいていない人も多くいます。

◆ 次の項目に一つでも該当する方は、『ドライアイ』の可能性があるのでご注意ください。

- ① 10秒間瞬きをせずに、目を開けてられない
- ② 目が、ゴロゴロ、ショボショボする
- ③ 目が、疲れやすい
- ④ 午後になると、目がかすむ
- ⑤ 朝起きたときに、目を開けにくい
- ⑥ 寒くなると、涙が出る
- ⑦ 悲しくても、涙が出ない

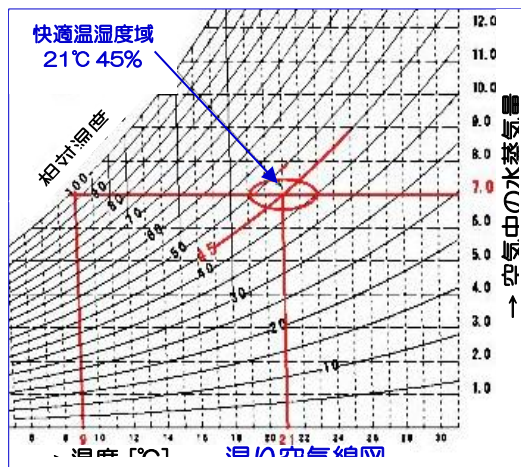


◆ ドライアイの原因

- ① 加齢：年齢を重ねると、涙の分泌量が低下
- ② 過度のVDT作業：パソコン、モニター画面を長時間見つめていると、まばたきの回数が減るため、涙が蒸発して目が乾きやすくなる
- ③ 乾燥した環境：エアコン等で室内が乾燥したり、乾燥した季節は、涙が蒸発しやすくなる
- ④ コンタクトレンズ：汚れたコンタクトレンズを使用すると、ムチンが分泌されにくくなる
- ⑤ 喫煙：タバコの煙にさらされると、涙の状態が悪くなる
- ⑥ 薬：血圧を下げる薬や、精神疾患薬など『抗コリン作用』をもつ薬では、涙が減少する
- ⑦ 全身疾患：シェーグレン症候群という涙や唾液を出す腺に対する自己免疫疾患では、強いドライアイを生じる

◆ ドライアイ対策事例

- ① 目の休息：
 - ・ 定期的に、目を休める
 - ・ 遠くを見たり、目を動かして目の緊張を和らげる
 - ・ 蒸しタオルで目を暖め、血行をよくする
 - ・ 瞬きの回数を、意識的に多くする
 - ・ 目の周囲を、マッサージする
 - ・ 睡眠を、充分に取る(生活習慣の乱れ防止)
- ② 部屋の快適湿度維持：加湿器等で部屋の湿度を保つ
 - ・ 冬の快適温度:18~24℃ 快適湿度:40~60%
- ③ 目薬の活用：ドライアイ専用目薬を利用(但し、過度な目薬の利用を習慣化しない！)



◆ ドライアイの症状が軽い場合は、やがておさまることもあります。しかし、症状がひどかったり、いつまでも長びくような場合は、眼の表面が傷ついている可能性があるため、安易な自己判断をせず、眼科の受診・治療をオススメします。