

電子端末で読書をされる方も増えているかと思いますが、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？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)

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性、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、目の渇きや違和感、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が、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、目を開けていられない
- 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、涙の分泌量が低下する。
- ② 過度のVDT作業：パソコン等のモニター画面を長時間見つめていると、瞬きの回数が減るため、涙が蒸発して目が乾き易くなる。
- ③ 乾燥した環境：エアコン等で室内が乾燥していたり、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事がある。
- ⑥ 薬：血圧を下げる薬や精神疾患薬など『抗コリン作用』を含む薬では、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事がある。

★ドライアイ対策の事例

① 目の休息

- ・ 定期的に目を休める
- ・ 目の周囲をマッサージする
- ・ 瞬きの回数を意識的に多くする
- ・ 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
- ・ 睡眠を十分に取る
(睡眠不足で生活習慣により涙の分泌量が減る)

② 部屋の適正湿度

部屋の湿度が下がると、ドライアイになるリスクが高くなるので、加湿器等を利用して部屋の湿度を適正にする。冬の快適温度:18～24℃ 快適湿度:40～60%

③ 目薬の活用

ドライアイの症状がひどい場合には、ドライアイ専用目薬を利用する。但し、過度の目薬の利用により、くれぐれも習慣化しないように気をつけること。

★最後に

ドライアイの症状が軽い場合には、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には、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に眼科の受診・治療をお勧めします。