

「読書の秋」と言われますが、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。パソコン等の画面を長時間見ることによって、「目に違和感がある」、「目がゴロゴロする」等の症状経験は無いですか？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等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、涙の成分が変化して涙の膜がうまく保てず、目の表面である角膜や結膜等の粘膜の健康が損なわれ、目の渇き、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、気付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」の可能性がありますのでご注意ください。

- ① 十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 目が疲れ易い！
- ④ 午後になると目がかすむ！
- ⑤ 朝起きた時に目を開けにくい！
- 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 : パソコン等のモニター画面を長時間見つめっていると瞬きの回数が減るため涙が蒸発して目が乾く！
- 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！
- 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、涙の状態が悪化！
- ⑥ 治療薬 : 血圧を下げる薬や精神疾患薬等「抗コリン作用」を持つ薬では、涙が減少！
- ⑦ 全身疾患 : シェーグレン症候群と言い、涙や唾液を出す腺に対する自己免疫疾患は、強いドライアイを発症！

★ドライアイ対策事例：目の休息

- ① 定期的に目を休める！
 - ② 遠くを見る！
 - ③ 目を動かして目の緊張を和らげる！
 - ④ 蒸しタオルで目を暖め血行を良くする！
 - ⑤ 目の周囲をマッサージする！
 - ⑥ 瞬きの回数を意識的に多くする！
 - ⑦ 睡眠を十分に取る！
- (睡眠不足等の生活習慣の乱れにより、涙の分泌量が少なくなりドライアイを発症することもあります。)

ドライアイ チェックシート

下記の症状にチェックを！
軽い症状でも長期間無くならない場合は、チェックを入れてください。

☐ 目が疲れやすい

☐ 目が痛い

☐ 目やにが出る

☐ 目がゴロゴロする

☐ 理由もなく涙が出る

☐ 物がかすんで見える

☐ 目がかゆい

☐ 目が重たい感じがする

☐ 目が赤くなりやすい

☐ なんとなく目に不快感がある

☐ 目が乾いた感じがする

☐ 光をまぶしく感じやすい

チェック項目が
5つ以上ならば
ドライアイの
可能性有り！

★ドライアイの対策

- ① **部屋の湿度保持** : 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、部屋を最適湿度に保持！
- ② **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！
(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注意を！)

ドライアイの症状が軽い場合は、やがて治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、安易な自己判断をしないで、眼科の受診・治療をお勧めします。