

最近、目に違和感がある、ゴロゴロする等の症状は、空気が乾燥するこの時期に目の不調が多くなる傾向があります。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)

目は涙の膜によって覆われ、乾燥を防ぎ汚れを洗い流します。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。瞬きの度に水分の蒸発を防ぐ為の油、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等の粘膜の健康が損なわれ、目の渇きや違和感、目の疲れなど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。次の項目に五つ以上該当する方は、『ドライアイ』の可能性があるのでご注意ください。

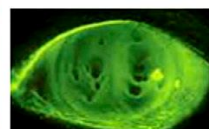
正 常 な 目(安定した涙)



顕微鏡写真



ドライアイの目(不安定な涙)



顕微鏡写真



ドライアイ チェックシート

下記の症状にチェックを入れてみてください。軽い症状でも長期間なくなる症状にはチェックを入れてください。

- | | |
|------------------------------------|--|
| ☐ 目が疲れやすい | ☐ 目がかゆい |
| ☐ 目が痛い | ☐ 目が重たい感じがする |
| ☐ 目やにが出る | ☐ 目が赤くなりやすい |
| ☐ 目がゴロゴロする | ☐ なんとなく目に不快感がある |
| ☐ 理由もなく涙が出る | ☐ 目が乾いた感じがする |
| ☐ 物がかすんで見える | ☐ 光をまぶしく感じやすい |

チェック項目が
5つ以上なら
ドライアイの
可能性があります。

★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、モニター画面を長時間見つめっていると、瞬きの回数が減少するため、涙が蒸発して目が乾燥し易い！
- ③ 部屋の乾燥環境 : 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易い！
- 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い！
- ⑤ 喫 煙 : タバコの煙にさらされると、涙の状態が悪化する！
- ⑥ 薬 : 血圧を下げる薬や、精神疾患薬等「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は、強いドライアイを生じることが、しばしば発生する！

★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良くする、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！
- ② 部屋の湿度維持 : 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、加湿器を利用！
- ③ 目薬を活用 : 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、習慣化しないように気をつけてください！)

ドライアイの方：積極的摂取したい栄養素

- ・ビタミンA : 角膜の新陳代謝促進
ほうれん草、春菊、人参、鰻レバー等
- ・ビタミンB1・B2 : 眼精疲労に効果的
豚肉、ナッツ類、キノコ類等
- ・ビタミンC : 粘膜保護、疲れ目防止
苺、レモン、ブロッコリー、じゃが芋等

お孫さん・ひ孫さんのドライアイ

- ★ 画像機器の普及で増加！
- ★ テレビ・パソコン・スマホ等の画面を、長時間見続けない！
- ★ 日常のケアは必要だが、市販薬には落とし穴！
➡ 専門医で正しい診断と治療を！

