

# ドライアイ

～あなたの目、乾いていませんか?～



近年ドライアイの症状のある人は国内に 800～2,200 万人とも言われています。最近では新型コロナウイルス感染症による自粛要請により学校ではオンライン授業、仕事でもテレワークが推奨され家庭においてパソコンやスマートフォン、タブレットなどの画面を長時間見ること多くなり、目を酷使する機会が増えました。ドライアイの予防も心がけましょう。

## ○●ドライアイとは?○●

目を守るのに欠かせない涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れることにより目の表面の健康が損なわれる状態です。そのままにしていると目の不快感が持続し、肩こり、頭痛、気分の落ち込みなどが現れることもあります。

## ○●ドライアイかな? ○●

このような症状がある方はドライアイかもしれません。

- 目が疲れる
- 目がゴロゴロする
- 目に不快感がある
- 目が痛い
- 目が赤い
- 目が重たい感じがする
- 目がくしゃくしゃする
- 目ヤニがでる
- なんとなく見づらい
- 時々かすんで見える
- 光をまぶしく感じる



## ○●ドライアイの原因○●

ドライアイの原因は主に2つあります

### ① 涙の分量の低下

加齢による涙腺の衰え、内科的な病気その他、緊張状態、ストレスでも起こります。

### ② 涙が蒸発しすぎる

パソコンなどを長時間見ることにより瞬きの回数が減る、エアコンの風・湿度の低下や油層の成分脂分の分泌が不足することなどにより起こります。

ストレスをためない生活習慣・環境がドライアイ予防の第一歩となります。下記のドライアイ対策を実行してみてください。また、自覚症状が出たら単なる目の疲れや乾燥と軽く考えず、眼科の受診をし、早期発見に努めましょう

## ○●ドライアイ対策○●

① 3つのコン対策(パソコン・エアコン・コンタクトレンズ)意識してまばたきをする。画面を見るときはこまめに休息をとる。乾燥に気をつける。

② ストレスを溜めない

③ 十分な睡眠をとる。

寝不足や不規則な睡眠は涙を減らす原因に繋がります。

④ まぶたを温める

ホットアイマスクや蒸しタオルなどを利用しましょう。油分を分泌するまつげの根元のつまりが改善し、涙の蒸発を防ぐことができます。



## ○●涙の大切な働きとしくみ○●

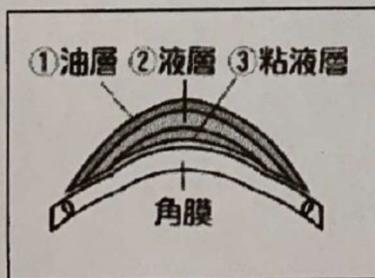
涙は水分だけでなく、目の表面を健康に保つためにたんぱく質、ナトリウム、カリウムなどたくさんの成分が含まれています。役割は、乾燥防止・殺菌・異物の洗浄・酸素や栄養の補給などです。簡単に蒸発しないように下図の様に3層構造をしています。

① 「油層」は液層の蒸発を防ぐ蓋の役割をします。

② 「液層」は角膜(黒目)の内と外の各部位に潤いと栄養を与えます。

③ 「粘液層」は主にムチンというたんぱく質からなり、涙液層を定着させる接着剤の役割があります。

「まばたき」により、このような役割を持つ均一な涙の膜がつくられ、角膜を守っています。



参考:NHK きょうの健康 2014年11月、2019年10月  
公益財団法人日本眼科学会、日本ドライアイ研究会

# なかの薬局

広島県尾道市瀬戸田町中野 402-1

TEL : 0845-26-4117

FAX : 0845-26-4115