

# 健康新聞 6月号



今村病院健康管理センター



## 今月のテーマ 「ドライアイ」

「ドライアイ」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？ドライアイは、涙の量や質が変化して、角膜や結膜に傷がついてしまう目の病気です。パソコンやテレビゲームが普及した現代社会において誰しもが発症する可能性を持った病気となっています。ドライアイはさまざまな症状があり、国内で推定 800 万人にのぼっています。

### 実は…こんな症状ありませんか？

目が疲れやすい  
目が赤い



次の12の症状のうち5つ以上当てはまれば  
ドライアイの可能性があります。



※10秒間目を開いた状態を保つことができない場合も、  
ドライアイの可能性が高いといわれています。

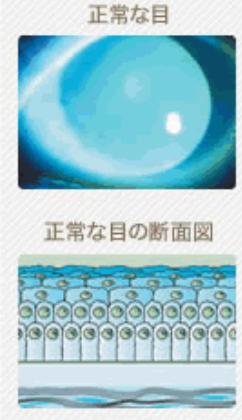


### そもそも…涙の役割とは？

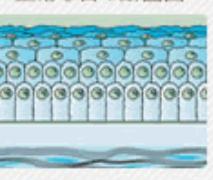
涙は1日に約2~300ml分泌されます。ドライアイとは、涙が不足したり成分が変化して質が悪くなることによって、眼の表面に障害が生じる状態をいいます。涙はまばたきによって網目状の薄い膜となり、いつも眼の表面を覆って乾燥あるいはゴミや細菌（細菌やウイルスなどをこらす）、洗浄（ゴミや抗原などを洗いながす）などから眼を守っていますが、ドライアイになると涙液が正常ではなくなるために眼の表面を十分に保護できなくなり、眼が乾くのです。

### どうして…ドライアイの原因は？

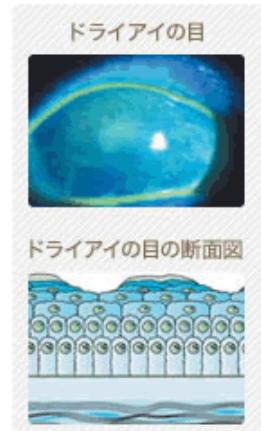
- 涙の質・量の低下（涙液が正常ではない）  
高齢、夜遅くまで起きている、ストレスが高いなど（生理的要因）  
病気、ある種の降圧剤や精神安定剤など
- まばたきが少ない  
パソコン、眼を酷使する作業（運転、細かい作業、読書など）
- 涙が蒸発しやすい  
眼が大きい、乾燥した部屋など
- その他  
コンタクトレンズ、アレルギー性結膜炎、大気汚染、紫外線など



正常な目



涙の量・性質のバランスがくずれ、  
目の表面の細胞が剥がれ、傷ができる



ドライアイの目

ドライアイの目の断面図

### ドライアイを予防するために…

体調、パソコンワークの仕方、オフィス環境、生活習慣や環境などの要因を見直すことが大切です。意識的まばたきなどは、簡単ですが効果的なので、普段からできるだけとりいれたいものです。すでにドライアイの場合は、早めに眼科医による治療を受けてください。

#### 日常生活

意識的にまばたきをする 夜遅くまでの残業を減らす 夜型の生活を改める

#### パソコン、コンピューター作業は休憩が必要

リラックスを心掛け、眼が疲れたら休ませる

#### なるべく上をみない（目の疲れ防止）

テレビやワープロの画面は、眼より下方に置く ときどき眼を休ませる 画面は眼より下に置く

#### 見やすい環境を作る

机は直射日光を避けて、ワープロなどの画面は照明が反射しない場所に置く

#### 部屋の湿度を保つ

加湿器やぬれタオルを干すなどして保湿に注意する

### ドライアイ予防の為に…

目が乾きがちになるドライアイ、自分でできる対策のポイントは、やはり潤いと癒しです。涙の量や質が変化して、乾きがちになる目に、どのように潤いを与える手軽な対策があるのでしょうか。ドライアイ人口の増加とともに、対策グッズも店頭に増えているようですから、ぜひご活用ください。

#### 目薬



小林製薬『アイボントローリ目薬』

ロート『ロート C キューブ アクアチャージ α』



花王『めぐりズム』

小林製薬『ひんやりシート』

#### アイマスク



花王『めぐりズム』



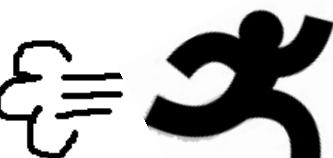
小林製薬『アイボン W ビタミン』

ロート『ロートリセ 洗眼薬』

#### 洗眼薬



### 症状を感じたら



すぐ眼科へ！！



### 紫外線が…ドライアイに！？

紫外線が、皮膚に与える害については知られていますが、紫外線が眼にも悪影響を与えることは、意外と知られていません。紫外線の中でも波長の短いB波は、眼にも多大な影響を及ぼします。紫外線を浴びてすぐに何かが起こるわけではありませんが、長い間蓄積されると白内障や、進行すると失明することもある翼状片という病気の原因になります。サングラスも効果的ですが、レンズの色が濃すぎると瞳孔が開き、かえって逆効果になります。横からの紫外線を防ぐには、顔のカバーにそった形のサングラスの方が、より効果的です。特に、6~8月は紫外線の強い季節です。紫外線の眼への影響を知り、しっかり守るようにしましょう。

