



さろまげんき王国

保健福祉課保健推進係

☎2・1212

「10月10日は目の愛護デー」目を大切にしましょう

近年、パソコンやスマートフォン

などを長時間使用することにより、目の乾き、目の疲れなどを感じる人が増えています。その目の不快感の原因はドライアイの可能性がります。ドライアイのある人は、全国で2000万人以上いるといわれており、誰でも発症する可能性があります。今月号ではドライアイの原因や症状、対策のポイントについてお伝えします。

ドライアイとは？

目を守るために欠かせない涙の分泌量が減ったり、量は十分でも涙の質が低下したりすることによって、目の表面を潤す力が低下した状態のことをいいます。



ドライアイの主な原因

①涙の分泌量が低下する

加齢に伴う涙腺の萎縮やコンタクトレンズの装用、緊張状態やストレスが原因で涙の分泌量が減少します。また、シエーグレン症候群など全身の病気が原因となって低下する場合もあります。

②涙が蒸発しすぎる

パソコンやスマートフォンの長時間使用により、まばたきの回数が減って涙の蒸発が進むと言われています。また、エアコンや扇風機などによる風や空気の乾燥でも涙は蒸発しやすくなります。



涙の役割

涙は、泣いたときや、目にゴミが入ったときだけに出るものではありません。常に目の表面を覆うカバールのような役割をしています。目を潤し、目の機能を正常に保つために欠かせない存在です。主な働きは4つあります。

◆涙の主な働き

- ・異物を洗い流す
- ・目に酸素や栄養を与える
- ・抗菌作用で病原体の侵入から目を守る
- ・目の表面を保湿する



やってみましょう！～ドライアイの自己チェック～



いくつ当てはまるものがありますか？

- ☐ 目が疲れやすい
 - ☐ 目がかゆい
 - ☐ 目が痛い
 - ☐ 目が重たい
 - ☐ 目やにが出る
 - ☐ 充血しやすい
 - ☐ 目がゴロゴロする
 - ☐ 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
 - ☐ 光がまぶしく感じやすい
- 5つ以上当てはまるとドライアイの可能性あり

まばたきせずに目を10秒あけていられますか？

10秒以上目を開けていられない場合や、まばたきの回数が多い(40回/分以上)場合はドライアイの可能性あり



自宅でできるドライアイ対策

◆意識してまばたきをする



パソコンやスマートフォンに集中すると、まばたきの回数が通常の4分の1に減るとされています。まばたきは涙の分泌を促す刺激となるだけでなく、目の表面に涙を均等にいきわたらせる働きも担っているため、意識的にまばたきをしましょう。目を大きく見開かずに済むようにパソコンの画面を目線よりも下になるように設置することも効果的です。また、パソコンやスマートフォンなどで画面を見るときはこまめに目を休ませることが大切です。

◆点眼薬を上手に使う



目の乾燥が気になる場合は眼科に受診し点眼薬を処方してもらったり、市販の点眼薬を活用することも1つの方法です。目薬をさしたあとは、しばらく目頭を手で押さえてじっと目を閉じることで、十分に眼球に成分が行きわたります。

◆抗酸化作用がある食べ物を摂取する

抗酸化作用のある食べ物は目の疲れを取り、涙の質をよくすると言われています。青魚やナッツ類、ビタミンが豊富に含まれる野菜や果物などが目に良い食材としておすすめです。



◆乾燥に注意する

加湿器の使用やエアコンの設定を調整し室内の湿度を保ちましょう。エアコンや扇風機の風が直接当たらないようにすることも大切です。乾燥しやすい秋冬の季節も注意が必要です。



◆たっぷり睡眠をとる

寝不足や不規則な睡眠は涙を減らす原因につながるため、睡眠時間をしっかりと確保しましょう。



◆まぶたを温める



温めたタオルなどでまぶたを温めると、まつげの根本の詰まりが改善し、油分の分泌が良くなるため、涙が蒸発しにくくなります。

ドライアイの治療法

軽いドライアイの場合は、少なくとも涙を補充する目的で人工涙液や、潤いを保つための成分を含む点眼薬が使われています。点眼薬で改善されない場合には涙の排出を抑えるために、涙の排水口である涙点を閉じる治療を行うこともあります。症状や状態によって様々な治療法があるため、定期的な通院で状態を知ることや、正しい診断を受け自分に合った治療を受けることが大切です。

ドライアイは症状や原因が様々であるため、自分自身では単なる一時的な不快感や不調との区別をつけるのが難しいものです。市販の目薬で水分を補うだけでは十分でない場合や、市販の目薬や洗眼などが病状を悪化させてしまう場合があります。また、放っておくと目の乾きの悪化や視力の低下など日常生活に支障をきたすことや目の表面の傷から細菌が入り角膜感染症などの病気を引き起こしてしまう可能性があります。なんとなく目に不快感や見えにくさを感じる、目が疲れやすいなど、少しでも気になる症状がある場合は早めに眼科に相談してみましょう！