

あなたの目、乾いていませんか？

三洋電機連合健康保険組合 健康開発部

「読書の秋」とよく言われますが、最近は、電子端末で読書をされる方も増えているかと思えます。長時間画面を見ることで「目に違和感がある」「ゴロゴロする」等の経験はございませんか？

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など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、涙の膜がうまく保てず、目の表面である角膜や結膜など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。次の項目に一つでも該当する方は「ドライアイ」の可能性があるのでご注意ください。

- 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目が疲れやすい
- ④午後になると目がかすむ
- ⑤朝起きたときに目を開けにくい
- 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

代表的なドライアイの原因としては、次のようなことが挙げられます。

[加齢]：年齢を重ねると、涙の分泌量が低下します。

[過度のVDT作業]：パソコンなど、モニター画面を長時間みつめているとまばたきの回数が減るため、涙が蒸発して目が乾きやすくなります。

[乾燥した環境]：エアコンなどで室内が乾燥していたり、乾燥した季節は涙が蒸発しやすくなります。

[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ります。

[喫煙]：タバコの煙にさらされると、涙の状態が悪くなる事が知られています。

[薬]：血圧を下げる薬や精神疾患薬など「抗コリン作用」をもつ薬では、涙が減少する事があります。

[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では、強いドライアイを生じる事がしばしばあります。

◆ドライアイ対策事例について

対策としては、次のような事例があります。

[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よくする / 目の周囲をマッサージする / まばたきの回数を意識的に多くする / 睡眠を十分に取る（睡眠不足など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になることもあります）

[部屋の湿度を保つ]：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、加湿器などを利用して、部屋の湿度を保つようにする。

[目薬を活用する]：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、くれぐれも習慣化しないように気をつけてください）

◆最後に

ドライアイの症状が軽い場合にはやがておさ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、安易な自己判断をせず、眼科の受診・治療をオススメします。

以上