



健康人で行こう!

「ドライアイ」の原因と予防法



目が乾いたり、目の不快感でお悩みの方はいらっしゃいませんか? もしかしたらその症状は、『**ドライアイ**』が原因かもしれません。「ドライアイ」とは、目を守るために必要な涙の量や質が変化したことで、目の表面が傷ついてしまう病気のことです。

実は日本には、推定**800万~2000万人**くらいのドライアイ患者がいると言われています。

こういった症状はドライアイの危険信号です!

- 目がショボショボする
- 目に何となく不快感がある
- 物がかすんで見える
- 目がゴロゴロする
- 目が疲れやすい
- 目ヤニが出る
- 目が乾く
- 目が痛い
- 目がかゆい
- 目が赤い
- 光がまぶしく感じるようになった
- 涙が出やすい
- 10秒間目を開けられない

いかがでしたか? 上の**“5個以上”**に当てはまる場合は「ドライアイ」の可能性ががあります。このような方は症状が重くならないうちに、眼科で診てもらいましょう。

ドライアイの原因は?

ドライアイになる原因は、「涙の分泌量が減ってしまうこと」と「涙の蒸発が多くなること」です。その原因としては、主に次のようなことが挙げられています。

空気の乾燥

空気が乾燥すると、目の表面から涙が蒸発しやすくなります。特に、秋~冬にかけての季節の変わり目が乾燥しやすくなり、症状が強く現れてしまうそうです。



瞬きが少ない

何かに集中すると、瞬きの回数が減ってしまうことってありませんか? 例えば、読書やパソコン操作など、何かを凝視すると、涙の蒸発が進んだり、分泌量が減ってしまうそうです。



瞬きが不完全

瞬きの際、しっかりまぶたを閉じていない人もいます。そのため、目の表面がいつも潤っていないそうです。寝ている時に薄目を開いている人、コンタクトレンズをしている人に多いようです。

コンタクトレンズの装着

コンタクトレンズをすると目が乾燥しやすくなります。レンズで目が覆われると、感度が鈍くなり、瞬きが不完全になり、涙の分泌が減ってしまうそうです。また、レンズの汚れや傷もドライアイの原因になってしまいます。

ドライアイを予防するために普段から気をつけること

エアコンの風に直接当たらない

エアコンが効いている室内は乾燥しやすいので、加湿を心がけましょう。また、エアコンの風に直接当たると、目の乾燥につながってしまいます。

パソコンは視線を下に向けて見る

パソコンの画面を見る時は目を大きく見開かず、すむよう、視線を下向きにしましょう。パソコンは目線よりも下の位置に置くようにしてみてくださいね。また、長時間使用する際はこまめに休憩を取り、意識的に瞬きするよう心がけましょう。

目薬を点眼する

ドライアイの人は頻繁に目薬をさす必要がありますが、その場合は防腐剤が入っていない目薬を選ぶようにしましょう。

コンタクトレンズは正しい使い方・ケア方法で



コンタクトレンズに汚れがつくと、レンズが乾燥してドライアイの症状へとつながってしまいます。したがって、ケアをきちんとして、レンズを常に清潔に保ちましょう。

目の不快感で気になる場合は、眼科で涙の量を調べる「**シルマーテスト**」や、涙の質を調べる「**BUT検査**」をして、ドライアイであるかどうかを調べることができます。目に何か変化が起きた時は、早目に眼科を受診して下さいね。

