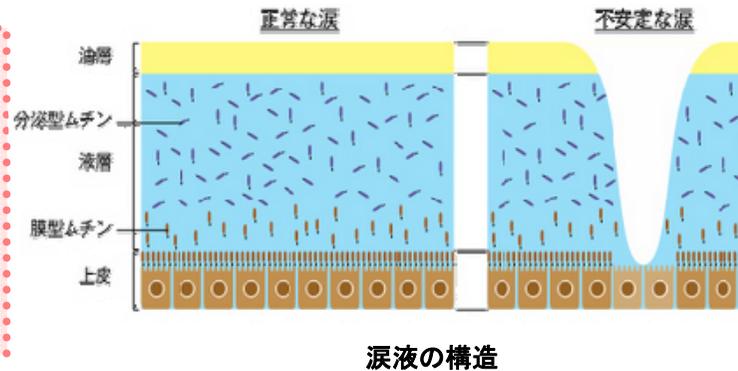


涙の分泌量が減ったり、量は十分でも涙の質が低下することによって、目の表面を潤す力が低下した状態をドライアイと呼びます。オフィスワーカーにおいては3人に1人がドライアイという報告もあり、年々増加傾向にあります。

●涙の構造

涙は、油層、水層、ムチン層という成分から成り立っており、それぞれバランスを保つことで涙の安定性を保っております。ドライアイの患者は、この涙の状態が不安定になり、涙が蒸発しやすくなったり、眼表面に傷がつきやすくなります。

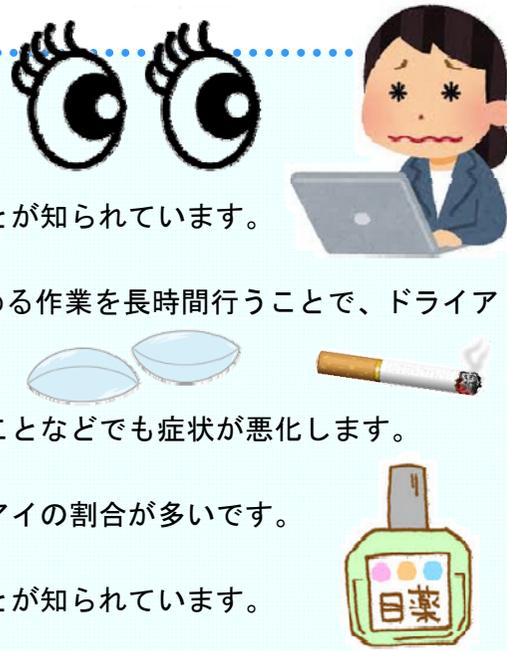


●ドライアイの症状

目の乾燥感だけでなく、異物感・目の痛み・まぶしさ・目の疲れなど、多彩な慢性の目の不快感を生じます。目を使い続けることによる視力の低下も起こります。視力が落ちたのは歳のせいだと思っていた方が、ドライアイのケアでよく見えるようになるケースもよくあります。

●ドライアイになりやすい要因は？

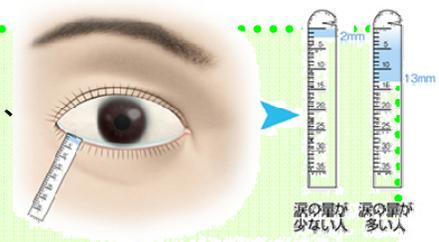
- (1) 年齢
年を重ねると、涙の分泌量や質が低下します。
- (2) 性別
女性のほうが男性よりドライアイになりやすいことが知られています。
- (3) 過度のVDT (visual display terminals) 作業
パソコン、スマートフォンなど、モニターを見つめる作業を長時間行うことで、ドライアイ症状が起こりやすくなります。
- (4) 乾燥した環境
冬の乾燥した季節、また、エアコンの風に当たることなどでも症状が悪化します。
- (5) コンタクトレンズ
特にソフトコンタクトレンズ装用者では、ドライアイの割合が多いです。
- (6) 喫煙
たばこの煙に曝されると、涙の状態が悪くなることが知られています。
- (7) 点眼薬
市販の点眼薬の中には防腐剤や刺激物など、涙の安定性を低下させ、また角膜に障害を与えやすくなる成分が含まれていることがあります。
- (8) 全身の病気に伴うもの
シェーグレン症候群という、涙腺、唾液腺に対する自己免疫疾患では、強いドライアイを生じることがしばしばみられます。



●ドライアイの検査

【シルマー試験】

涙の量を調べる検査で、専用のろ紙を瞼の縁にはさんで、5分間でどのくらいの長さが濡れるかを調べる検査です。



【顕微鏡検査】

目の表面の状態を調べるには、スリットランプと呼ばれる顕微鏡を使って、フルオレseinという染色液を少量点眼することがよく行われます。傷があるとその部分が染まって見えます。また、同じ染色液で涙の安定性を調べる検査も同時に行われます。まばたきをしないで目を開けたままにして、涙の層がどのくらいの時間で乱れるかを調べる検査です。



★いずれの検査も外来で行われ比較的短時間で終わり、強い痛みなどは感じません。

●ドライアイの治療

①点眼薬

症状が軽い場合は、潤いを持たせる点眼薬で緩和させることができます。

人工涙液、ヒアルロン酸製剤、ムチンや水分を分泌促進する点眼薬

(ジクアホソルナトリウム)、ムチンを産生する点眼薬(レパミピド)が用いられます。



②涙点プラグ

涙の出口である涙点に栓(涙点プラグ)をして、涙の排出を遮断することで涙を目の表面にためる治療です。

③悪化要因の除去

長時間のパソコン作業や運転では、まばたきの回数が減るのでドライアイ症状を悪化させます。適度の休みを取ることが目の健康に重要です。また、コンタクトレンズ装用を減らすことも一つの手です。

④その他

目の保湿を図るために、加湿器を用いたり、エアコンの設定を変えるなども有効です。市販のドライアイ専用眼鏡の使用や眼鏡の周りに覆いを付けることも目の周りの湿度を上げるのに有効です。また、目を温めることも目の疲れをとることに有効だといわれています。

☑ドライアイチェックをしてみましょう！

- 目が疲れる
- 目が乾いた感じがする
- ものがかすんで見える
- 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
- 涙が出る
- 目がかゆい
- 光を見るとまぶしい
- 目がごろごろする
- めやにがでる

5項目以上チェックがあった方はドライアイの可能性ががあります。一度、お近くの眼科医にご相談ください。

