

お薬のしおり

ドライアイの治療と対策 No.143 (H26.1)

東京医科大学病院 薬剤部

冬の寒さも厳しくなり、乾燥する季節となってきましたが、みなさんは「ドライアイ」という疾患を耳にしたことはありますか？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ったりすることによって、目の表面に障害が生じる状態のことを言います。ドライアイは、1985年頃に日本に疾患の概念が導入され、潜在患者数は全国で約800万人にのぼると言われていますが、実際に医療機関で治療を受けているのは推定200万人に過ぎないとされています。ドライアイが増加した原因は、住環境や仕事環境の乾燥の他、VDT (visual display terminals) *作業従事者やコンタクトレンズ装着者の増加などが挙げられ、みなさんもドライアイの症状を経験したことがあるかもしれません。そこで今回は、ドライアイの治療と対策についてご紹介したいと思います。 ※VDT: ディスプレイ、キーボード等により構成される VDT (Visual Display Terminals) を使用した作業のことで、一般的にはコンピュータを用いた作業を示します。

□涙とドライアイの目の状態: 涙の98%は水分で、その中にナトリウムやカリウムなどの電解質が溶け込んでおり、その他の2%はタンパク質や抗菌作用を持つ成分です。起きている間は常に涙は分泌されており、1日の涙の量は大人で0.5~1mL、子どもで約1.5mLとされています。健康な場合、眼の角膜は涙の膜に覆われていますが、ドライアイになると、ドライスポットという涙膜の薄くなった部分ができてしまい、異物やまばたきの時の摩擦などの影響を受けやすく、角膜の表面が傷つきやすくなります。眼科では、涙の量を調べるシルマー試験や、涙の質を調べるBUT検査をして、ドライアイであるかを調べることができます。

□ドライアイの治療: ドライアイの治療薬として、人工涙液、ヒアルロン酸ナトリウム、ジクアホソルナトリウム、レバミピドの4つが挙げられ、当院での採用薬を中心にをご紹介します。

・人工涙液 (マイティア点眼液): 涙の成分に近い



点眼薬で、涙が不足しているドライアイの水分補充に用い、目の乾きを和らげる働きがあります。

・ヒアルロン酸ナトリウム（ヒアレイン点眼液 0.1%、ヒアレインミニ点眼液 0.3%）：保水性が高く、もともとある涙を眼の表面に長く引きつけておく作用があり、角膜の傷を早く修復します。

・シクアホソルナトリウム（シクアス点眼液 3%）：涙の成分であるムチンと水分の分泌を促進する働きがあります。

・レバミピド（ムコスタ点眼液 UD2%）：この薬剤は、胃粘膜のムチンを増加させ、胃粘膜保護作用や抗炎症作用などがあるため、昔から胃炎や胃潰瘍の治療薬として用いられてきました。よって、眼表面の炎症を抑える作用や眼の上皮細胞の修復を促す働きがあります。この薬剤は白い懸濁液であるため、点眼直後に白い物が眼の縁に残ることがあります。

□ドライアイの予防：ドライアイの予防としては、①まばたきの回数を増やす、②加湿器などを用いて室内の乾燥を防ぐ、③目の疲れを取るなどが挙げられます。普段、私たちは1分間に約20回のまばたきをしていますが、パソコンやテレビなどの画面を見ているときは約5回に減少すると言われています。目を潤すために意識的にまばたきをしましょう。また、パソコンのモニターの位置を低めに設置することで、目を大きく見開かずに済むようになり、涙の蒸発を減らすことができます。その他、パソコンを長時間使用する時にはこまめに休憩を取ったり、画面の反射を避けたり、文字のサイズを大きくしたりすることで目の負担を減らすことも効果的です。目の疲れとドライアイは密接な関係があり、目の疲れを感じたらまずは目を休ませることも大切です。5分間くらい蒸しタオルを目の上のせていると血行が良くなり、目の疲れがとることができます。さらに、コンタクトレンズを使用している場合には、していない人と比べて目が乾きやすいと言われています。コンタクトレンズは正しい使い方、ケア方法を守り、目の乾きが気になる場合には涙の不足を補うために点眼薬を使用するよう心がけましょう。

現在は、市販薬としてドライアイの症状を緩和する点眼薬も多く販売されています。ドライアイの症状が続いたり、眼に違和感がある場合には早めに眼科を受診し、早期に治療を開始するようにしましょう。お薬のことでご不安な点やご不明な点がある場合には薬剤師までご相談ください。

