

ドライアイについて

No.31(H16.3)

最近、ドライアイという言葉をよく耳にするとおもいます。テレビやパソコンなどで目を酷使することが多い現代社会で、目が疲れやすい、不快感があるなどの症状を感じている方も多いとおもいます。もしかしたら、それはドライアイの症状の1つかもしれません。今回は、涙の役割やドライアイの症状、対策、他に目が乾く症状がでる病気などを紹介します。

涙の役割

涙は、98%が水分です。その中にナトリウム（しょっぱいと感じる成分）やカリウムが溶け込んでいます。その他2%は蛋白質や抗菌作用をもつ成分でできています。1日の涙の量は大人で0.5～1mL、子供で約1.5mLといわれており、1年間涙をためたとしても、だいたい350mLの缶ジュース1本にしかありません。

涙は、まばたきによって目の表面を覆います。目の乾燥を防ぎ目の表面を滑らかに保ったり、ゴミやホコリを洗い流し、細菌やウイルスの侵入による感染を防いだり、角膜に酸素や栄養を運ぶなどの働きをしています。目が正常な働きをするために、涙はとても大切です。

ドライアイとは

人は歳をとると涙の量が少しずつ減っていきます。涙の流れ出す量もバランスよく減っていくので、普通は問題になりません。しかし、目の病気やある種の薬（降圧剤や精神安定剤など）、睡眠不足によってそのバランスが崩れ、涙の量が減少または涙の成分が変わったり、まばたきが少ないために目が乾燥すると、角膜や結膜に障害（傷）が生じてしまいます。それがドライアイという病気です。初期症状は、目が疲れやすい、ゴロゴロと不快感がある、充血する、目が乾くなどです。軽い症状なので、ただ目が疲れただけと思ってしまい、病気と気付かないことがあります。そのままにしておくと、目の傷から感染したり、傷が深くなって視力が低下することがあるので注意が必要です。

対策

- ・ テレビ、コンピューターなどを集中して見ていると、まばたきの回数

が普段の 1/4 に減少してしまいます。意識してまばたきの数を増やしたり、適度に休憩をとるようにしましょう。また、画面を目より低い位置に置くなどの工夫も効果的です。

- ・ 冷暖房の効いている部屋は目が乾きやすいため、加湿器やぬれタオルを干すなどして保湿を心掛けましょう。
- ・ 車の運転中は、まばたきの回数が減るので、エアコンや外からの風が目にあたらないように注意しましょう。

治療

治療は症状や状態によって一人一人違います。一般的に軽症の場合は、少なくなった涙を補充する目的で人工涙液と呼ばれる涙と似た成分の点眼薬で症状は改善されます。この場合も、さまざまな種類の人工涙液があり本人に最も合ったものを探していく必要があります。また、乾燥が強くと点眼回数が増える場合には、防腐剤の入っていない点眼薬を選択するようにしましょう。

他の目が乾きやすい病気

目が乾いて異物感があったり、口が渇くといった症状がでる病気に、「シェーグレン症候群」というものがあります。この病気は、免疫の異常によって起こり、40 歳以上の女性に起こりやすいのが特徴です。心当たりのある方は、早めに病院で検査を受けてください。

最後に

日常のちょっとした工夫によってドライアイを防ぎ、快適な生活を送ってください。目の疲れや乾燥が気になる方は、放置せずに一度眼科医に相談することをお勧めします。