



ドライアイとお薬について

「目が疲れやすい」「目がゴロゴロする」「目がしょぼしょぼする」そんな症状を感じている方はいらっしゃいませんか？「疲れ目」だと思われがちなのかもしれませんが、実はドライアイによるものかもしれません。今回はそんなドライアイについてお話したいと思います。

○ドライアイとは？

ドライアイは、目を守るのに欠かせない涙の量が不足したり、成分が変化して涙の質が悪くなったりすることによって涙が均等に行きわたらなくなる病気であり、目の表面に傷を伴うことがあります。

健康な場合、眼の角膜は涙の膜に覆われており、涙は目の表面を覆うことで乾燥を防ぐとともに、外界の刺激から目を保護しています。しかし、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。

○ドライアイの症状は？

「眼が疲れやすい」、「眼が乾く」、「重たい感じがする」、「なんとなく眼に不快感がある」、「涙が出る」などが挙げられます。

日頃からこのような症状がある方は、眼科受診をおすすめします。

○ドライアイの原因は？

高齢化、エアコンの使用、コンタクトレンズ装用者の増加、過度のVDT（visual display terminals）作業などが原因とされています。また、抗コリン作用のある精神疾患薬などといった薬の副作用やシェーグレン症候群・結膜弛緩症・マイボーム腺機能不全などの疾患が原因となります。※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、コンピュータ・スマートフォン・タブレット等を用いた作業を示します。



○ドライアイの治療薬は？

点眼薬での治療が一般的です。従来は、水分を補給し、傷ついた角膜を修復するタイプの目薬が使用されていましたが、最近ではムチンを増やし、涙の安定性を改善する点眼薬も使えるようになってきました。

●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%）：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。当院では、院外専用薬として採用されています。

※重度のドライアイの方の場合、点眼薬による治療だけでは症状が改善しないことがあるため、涙の出口である涙点に栓（涙点プラグ）をして、涙の生理的な排出を人為的に遮断するような治療を行うこともあります。

○ドライアイの予防法は？：ドライアイは生活環境やワークスタイルと関連して起こることが多いと言われているため、日ごろからドライアイになりにくい生活習慣を心がけることが重要です。特に、パソコン・エアコン・コンタクトレンズの使用状況を改善することは、ドライアイの症状を和らげるのに効果的です。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。パソコンやテレビなどの画面を見ているときはまばたきの回数が減少すると言われていいますので、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。コンタクトレンズを装用している方は、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。～お薬のことでご不明な点やご不安な点がある場合には、医師又は薬剤師までご相談ください。～

