

## ドライアイ

### ドライアイは、気づきにくい「病気」

『ドライアイ』とは、涙の量が減ったり涙の成分が変わってしまうことで、目が乾き、角膜や結膜に障害がおこる疾患です。放置すると、視力が低下したり、目を開けるのがつらくなったりします。ただ、初期症状はとてもあいまいで、何となく目が疲れやすいなど自分で気づきにくいのが難点です。

軽い症状はやがておさまることもあります。しかし症状が強かったりいつまでも長びくようなら眼の表面が傷ついていることが考えられるため、眼科を受診したほうが良いでしょう。傷から細菌が入り込んで眼全体が感染したり、傷が深くなって視力が低下するおそれがあるからです。

### 【ドライアイの主な症状】

- 目がごろごろする
- 目が乾いた感じがする
- 目が痛い
- 何となく目に不快感がある
- 光を見るとまぶしい
- ものがかすんで見える
- 目が赤い
- めやにが出る
- 目が重たい感じがする
- 涙が出る
- 目が疲れる
- 目がかゆい



### ドライアイの検査

眼科では、視力検査などの基本的な検査のほか、涙の量や質がどのような状態にあるかを検査しながら、ドライアイであるか、他の病気であるかなどを調べます。

### なぜドライアイになるのでしょうか

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ることによって、眼の表面に障害が生じる状態をいいます。涙はまばたきによって膜となり、いつも眼の表面を覆って乾燥あるいはゴミや細菌などから眼を守っていますが、ドライアイになると涙液が正常ではなくなるために眼の表面を十分に保護できなくなり、眼が乾くのです。

## ドライアイの主な原因

- 涙の質・量の低下（涙液が正常ではない）
- 高齢、夜遅くまで起きている、ストレスが高いなど（生理的要因）
- 病気、ある種の降圧剤や精神安定剤など
- まばたきが少ない
- コンピューター、ゲーム、眼を酷使する作業（運転、細かい作業、読書など）
- 涙が蒸発しやすい
- 眼が大きい、乾燥した部屋など
- その他
- コンタクトレンズ、アレルギー性結膜炎、大気汚染、紫外線など



## ドライアイになったら

普段の生活に少し気をつければ眼の乾きを軽くすることができます。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。

症状が強い場合や長びく場合は、眼に傷がついているおそれがありますので、眼科を受診し、医師の指示に従うほうがよいでしょう。

目を大きく見開かずに済むように、パソコンの画面を目より下に置く。パソコンを長時間使用するときにはこまめに休憩をとり、意識的にまばたきをするように心がける。

エアコンの風に直接当たらないようにする。また、エアコンが効いている室内は乾燥しやすいので、加湿を心がける。

コンタクトレンズは正しい使い方・ケア方法を守る。目の乾きが気になる場合は、涙の不足を補うために目薬を使用する。

加湿器を使う

## ドライアイになったら 使われる目薬

- 涙に潤いを与える点眼薬 ; マイティア点眼液
- 涙の成分である水分やムチンを出す点眼薬 ; ジクアス点眼液、ムコスタ点眼液
- 角結膜上皮障害（キズ）を治す点眼薬 ; ヒアレイン点眼液

ほとんどの人はこれらの点眼薬で症状が改善できます。また、涙の排出路をふさぐ液体コラーゲンやシリコンのプラグ、手術で涙の流出を防ぐという方法もあります。症状によっては目のまわりの湿度を高く保つメガネをすすめられる場合もあります。

