

## ドライアイについて

近年、パソコンやスマートフォンの使用が広がり、集中して目を使う機会が増えており、ドライアイの患者数は2200万人ともいわれています。最近目が疲れた、目がショボショボする等の症状はありませんか？ドライアイの原因と日常生活における予防方法についてご紹介します。



### ドライアイとは

ドライアイとは、目を守るために大切な「涙」の量が不足したり、涙の成分のバランスが崩れることによって涙が均等に行き渡らなくなる状態のことです。

「涙」には角膜（黒目）に酸素を与える、目の表面に栄養を与える、外敵から目を守る、乾燥させないように保湿する、ゴミを洗い流すなどの役割があります。これらの役割を果たせないことで以下の症状が出る場合があります。

#### ドライアイの自覚症状

- ①目がショボショボ・ゴロゴロする
- ②目が痛い
- ③目が疲れる
- ④目を開けているのがつらい
- ⑤充血する
- ⑥見えにくい



### ドライアイの要因

ドライアイになる主な原因は「涙の量が減ること」と「涙が蒸発してしまう」ことです。

涙の量が減る要因	涙が蒸発する要因
①加齢によって涙腺が短くなったり、縮んだりしてしまう ②緊張状態やストレス ③コンタクトレンズの使用 ④シェーグレン症候群(中高年の女性に多い原因不明の疾患。)	①エアコンや扇風機の風、空気の乾燥 ②スマートフォンやパソコンの長時間使用などによる瞬きの回数の減少 ③涙の表面の油分を出すところが詰まり、涙が蒸発しやすくなる

### 日常生活におけるドライアイの予防方法

#### ① 意識してまばたきしましょう

パソコン作業やスマートフォンを見るときも、意識してまばたきをするようにしましょう。目が開いたままだと、涙がどんどん蒸発してしまいます。

#### ② 乾燥に注意しましょう

エアコン、扇風機の風は目を乾かしてしまうため、使い過ぎは禁物です。

#### ③ たっぷり睡眠をとりましょう

寝不足や不規則な生活は涙を減らす要因になります。睡眠時間をしっかり確保しましょう。

#### ④ 点眼薬を上手に使いましょう

目の表面の水分を補い、目を清潔に保つために、点眼薬の使用がすすめられます。防腐剤の入っていない市販薬で目の潤いを助けるとともに、症状が良くならなければ、早めに眼科を受診しましょう。

#### ⑤ 目を温めましょう

温めたタオルなどでまぶたを温めると、油分をつくるまつげの根元のつまりが改善するため、涙が乾きにくくなります。



※日常的なケアで改善がみられない場合や、症状が強い場合には医療機関（眼科）を受診し、適切な指導や治療を受けましょう。



参考：NHK 健康ch、公益財団法人 日本眼科協会  
（健康づくり推進部 横山 理恵 2022.10）