



目の
生活習慣病

「ドライアイ」から目を守ろう!!

監修 千葉真医師会 日比野久美子医師



「ドライアイ」セルフチェックシート

下の12項目の中から、軽度であっても長期間みられる症状に
チェックを入れてみましょう! (年に1, 2回程度は除く)

- 目が疲れやすい
- 目が痛い
- 物がかすんで見える
- 目やにが出る
- 目がゴロゴロする
- 理由もなく涙が出る
- なんとなく目に不快感がある
- 目がかゆい
- 目が乾いた感じがする
- 目が重たい感じがする
- 光をまぶしく感じやすい
- 目が赤くなりやすい

まずはチェック
してみてください。



5つ以上チェックが
ついた場合は、
ドライアイの可能性が
高くなります!

ホントはわたしもドライアイ!?

あなたは、10秒間まばたきをせずに目を開けていることができますか? 壁の時計の秒針を見るなどして、試しに10秒、チェックしてみてください。もし開けていられなかったら...:「ドライアイかもしれません。もしも?」と思ったらまずは上のシートでチェックしてみてください。

ドライアイって?

「単なる乾き目でしょう!」と思っていたらご用心!ドライアイとは、目を潤してくれる涙が減ってしまったら、その成分が変化してしまったりすること、目の表面に傷がつくという、れっきとした目の「病気」です。

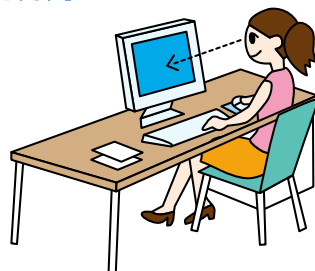
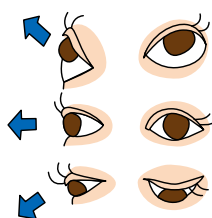
目がゴロゴロする、充血するなどの症状だけでなく、コンタクトレンズや眼鏡の度数が合っているのに目が疲れるとか、かすむと感じたり、進行すると角膜や結膜が損傷し、視力障害を起こすことさえあるのです。

涙の量が減ってしまう原因は!?

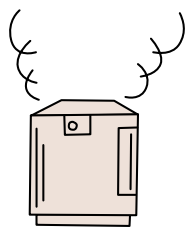
加齢によるもの、夜ふかし、ストレスなどのほか、まばたきの回数が減ることが原因となることがあります。

すぐできる! ドライアイ予防策

- テレビやパソコンは、モニター画面が目線よりも下になるよう設置する。(画面が高い位置にあると、目が大きく開かれて乾燥しやすくなるので、目線よりも下の位置に)
- 目をあまり開いていない方が涙の蒸発を防げる。
- 画面や書類と目の距離は40～70センチ程度離す。



- 加湿器などで湿度を調整する。



お部屋の空調やパソコンの置き方などを工夫して、目をいたわる環境をつくってあげて下さいね!

- エアコンのきかせ過ぎや、送風が直接、顔にあたることで目を乾燥させないように注意する。

- 長時間パソコンを使う際は、1時間ごとに10分程度の休憩をとる。
(その場で手を休ませにくい職場の場合は、トイレに行くなどして身体を動かす)



気を
つけよう!



目が乾いたからといって、異物が入った時以外は水道水で目を洗ってはいけません。水道水と涙の成分は別なもの。なのに水道水で洗眼すると、目を守ってくれる大切な涙まで洗い流してしまい、目の病気を招いたり、病気を悪化させる可能性があります。

利用者が多く含まれます。

がドライアイ患者であると言われていました。
また、ドライアイ患者にはコンタクトレンズ

- 日本全国に約800万人
- 目に疲れを感じている方の約86パーセント
- オフィスワーカーの3人に1人
- 高齢者の約74%

です。
ドライアイは現代人なら誰にでも起こりうる、とても身近で、たいへん患者数の多い病気

自分では気づきにくいけれど…

部屋でパソコンやテレビゲームに熱中し過ぎないように注意しましょう。
また、エアコンなどによって部屋の空気が乾燥し、涙が蒸発しやすくなってしまいうこともドライアイの原因の一つ。夏はクーラーのきいた部屋でパソコンやテレビゲームに熱中し過ぎないように注意しましょう。

涙はまばたきするたびに分泌されています。ところが、テレビ、携帯電話などのモニター画面をジッと見続けていたり、パソコンを長時間使っていると、自然とまばたきの回数が減り、それにもなると涙の量も減ってしまつのです。
暮らしの中で、目を集中して酷使しがちな編み物や針仕事、読書や車の運転なども同様です。そのためドライアイは「目の生活習慣病」とも言われています。

主なドライアイ治療法

- 人工涙液やヒアルロン酸の点眼
- ドライアイ専用のフード付き眼鏡の装用

眼鏡の周りにフードをかぶせ、中にあるスポンジに注水し、目の周囲の湿度を上げます。

- 涙点プラグの挿入

涙の排出口(涙点)をシリコン製のプラグでふさぎ、涙を目の中に貯めることで乾燥を防ぎます。点眼薬でもドライアイの症状がコントロールできない重症のドライアイの人のための治療です。

日常できる簡単な回復術



温かい蒸しタオルを
閉じたまぶたの上にあてる。



軽い体操で、
心身からリラックス。



目薬の点眼。

ドライアイの場合、防腐剤の入った目薬によって、逆に目を傷めてしまう場合もあるのでご注意ください! 防腐剤の入っていない「人工涙液」の点眼がオススメ

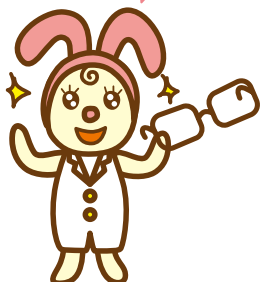
目薬の正しいさし方

下まぶたを下に引いて空いたくぼみに1~2滴落とし、1分ぐらい目をつぶって下さい。



何より肝心なのは、しっかりと目を休ませ、目の負担を軽くしてあげることです。

大切な目をお大事に。
キレイな瞳で
めちから
“目力アップ”
しましょう♪



「私もドライアイかな...?」と思ったら、まずは眼科専門医へ! きちんと検査・診断をしてもらい、適切な治療を受けましょう!

また、ドライアイは涙の量が減ってしまっているため、細菌や花粉が目に入ってきてても、涙で十分に洗い流すことができません。そのため目の表面に細菌や花粉が長い時間とどまってしまい、感染症やアレルギーなどの炎症が起こりやすくなります。さらには、ドライアイと症状がよく似た別の病気もありますし、他の重篤な病気にかかったことが原因でドライアイとなっている場合もあるかもしれません。

「目が乾いて疲れやすいから、引き出しに入っていた目薬でもさしておこう」などというのは、絶対禁物です! 症状によって必要な点眼液は異なりますし、自己判断でいい加減な目薬を使ってしまうと、不快な症状を改善できないどころか、悪化させてしまうこともあります。目薬は使用上の注意をよく守り、他人のものや古くなったものは使用しないで下さい。

ドライアイの治療