

健康メモ

ドライアイ

広島市東区医師会理事
ひがき眼科院長

檜垣 文雄

ドライアイと

は、眼が乾燥して異物感や痛みを生じる病気です。昔は聞きな



れない言葉だったでしょうが、今ではパソコンや携帯電話の使用が増え、生活習慣病として認識されてきています。原因には、おおまかに、涙の分泌量が少なくなる場合と涙の蒸発が多くなる場合の二つに分けられます。分泌量が少ないドライアイには、涙の代用や乾燥を防ぐ点眼をしたり、涙点と言われる涙が鼻の奥に流れて

いく穴を塞いで少ない涙を貯める処置をすることもあります。これらは、眼の状態に影響されることが多く、主に眼科を受診して治療してもらうこととなります。一方、涙の蒸発が多くなるドライアイは、環境に依存します。眼瞼の縁にあるマイボーム腺が詰まってくると、油が出にくくなり乾きやすい涙になります。空気の乾燥やVDT作業による瞬きの減少により、涙が蒸発しやすくなります。視力の低下で見えにくかったりパソコンや携帯電話、テレビなどに集中すると、どうしても凝視して瞬きが減少しがちになります。これにより、眼の疲れやドライアイを生じることをVDT症候群と呼んでいます。頭痛や肩こりを生じることもあります。では、どうやって防げばいいのでしょうか。まず、ご自分の周りを見回してみましよう。エアコンがついていたら、できるだけ前に

はいかないようにしましう。眼に直接風があたれば、涙が蒸発しやすくなります。ドライアイ用の眼鏡をかけるのもよいでしょう。また、眼を大きく見開くと乾燥しやすくなるため、椅子を高めにしてパソコンをやや見下ろすようにし、瞬きを意識してみましよう。加湿器をつけるのも効果的です。さらに、長時間の作業は調節疲労をもたらし、瞬きの減少につながりますので、こまめに眼を休めるようにしましう。蒸しタオルを眼の上のせれば、眼の血行をよくすると同時に、マイボーム腺の油も溶かしてくれるので質の良い乾きにくい涙になります。この、温

俺はすぐに効果はでないですが、できるだけ毎日続けましよう。ドライアイは、生活習慣病です。上手に付き合いましよう。