

### (1)眼に起こる乾燥の影響

当院の眼のコラムでも何度か取り上げましたが、今年も乾燥の季節がやってきました。目を守るのに欠かせない涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れることによって涙が均等に行きわたらなくなり、目の表面に傷が生じる状態をドライアイと呼びます。



パソコン、スマートフォンの使用、高齢化、エアコンの使用、コンタクトレンズ装用者の増加に伴い、ドライアイ患者さんも増えており、その数は2200万人ともいわれています。オフィスワーカーにおいては3人に1人がドライアイという報告もあり、年々増加傾向にあります。

ドライアイの人は、目が乾くなど典型的なドライアイの症状だけでなく、様々な症状に悩まされています。眼が疲れやすい、物がかすんで見える、目がゴロゴロする、なんとなく不快感がある、などの症状も、ドライアイが原因となっていることが多いです。

### (2)ドライアイの自己チェックと予防

#### <ドライアイチェックシート>

下記の症状にチェックを入れてみてください。  
(軽い症状でも長期間なくならない症状にはチェックを入れてください)

<input type="checkbox"/> ものがかすんで見える	<input type="checkbox"/> なんとなく目に不快感がある
<input type="checkbox"/> 重たい感じがする	<input type="checkbox"/> 目がかゆい
<input type="checkbox"/> 目が痛い	<input type="checkbox"/> 目が疲れる
<input type="checkbox"/> 目が赤い	<input type="checkbox"/> 目がごろごろする
<input type="checkbox"/> 涙が出る	<input type="checkbox"/> めやにがでる

チェック項目が5つ以上ならドライアイの可能性ががあります

#### <10秒チェック>

10秒以上目をあけていられない、まばたきの回数が多い(40回/分以上)場合は、ドライアイの可能性ががあります。

#### <ドライアイを悪化させたいために>

長時間のVDT作業や運転では、瞬きの回数が減るのでドライアイの症状を悪化させます。適度の休みを取ることが目の健康に重要です。

またパソコンの画面からは40センチ以上の視距離を確保できるようにし、画面は目よりも下方にします。

エアコンがきいてる部屋は目が乾きやすいため、加湿器などで保湿を心掛けましょう。

(\*~\*)



### (3)ドライアイを引き起こす要因

ドライアイの要因は、シェーグレン症候群などの全身疾患のほかに、加齢、コンタクトレンズの装用、また長時間にわたるパソコンやスマートフォンの使用で瞬きの回数が少なくなっている時などが考えられます。

また、喫煙などもドライアイの要因になることがあります。

### (4)当院の取り組み

ドライアイにはいろいろな治療法がありますが、当院では主に目薬で治療することが多いです。

症状が軽い場合は、潤いを持たせる点眼薬で緩和させることができます。また、人工涙液、ヒアルロン酸製剤、ムチンや水分を分泌促進する点眼薬(ジクアス、ムコスタUD)などを患者様の眼の状態に合わせて用います。

ドライアイは放っておくと日常生活に支障をきたすこともあります。なんとなく目に不快感や見えにくさを感じる方、疲れ目などが気になる方、また、コンタクトレンズ使用中の方などは、ご遠慮なくご相談ください。