

ドライアイ。最近よく聞かれると思いますが、どんなご病気かご存知でしょうか？

ドライアイは、涙液の減少、あるいは成分の変化で働きが不十分になり、眼は乾燥し傷つきやすくなります。しかし、眼が乾燥するという症状を訴える方ばかりではありません。どんな症状訴えていらっしゃるかというと、‘眼がしょぼしょぼする’ ‘眼が疲れやすい’ ‘眼が重い’ ‘目やにが出る’ ‘痒い’ ‘まぶしい’ ‘涙が出る’ など、様々な症状を呈します。

では、どんなものがドライアイの原因となると思いますか？

空気が乾燥している場所、秋から冬、夏場の冷房の利いた部屋、瞬きが少ない、パソコン、テレビゲームなどの眼を酷使する作業、運転、読書、細かい作業など。また、コンタクトレンズ、大気汚染、紫外線、病気によるもの（シェーグレン症候群、マイボーム腺の異常、アレルギー性結膜炎等）。

ドライアイの対策には

1. 日常生活の改善：パソコン、テレビゲームは必ず休憩しましょう。
画面の位置は目線よりも下方に置くようにしましょう。
2. 点眼薬の使用：人工涙液、ヒアルロン酸などの保水性のある点眼薬
3. 特殊な治療方法：フードつきの眼鏡の使用（眼表面からの涙の蒸発が減ります）
涙点（涙が鼻に流れ出る出口）を塞ぐプラグを差し込む。
自己血清点眼（症状の強い方に使用。御自分の血液から作ります）

涙は眼を潤すだけでなく、殺菌、洗浄、栄養補給も行っている大事なものです。

症状で思い当たる方は眼科受診をおすすめします。次回は緑内障についてのお話を予定しております。