



体とこころの通信簿

ドライアイ

目がしょぼしょぼする。午後になると見えにくく感じる。そんなあなたはドライアイかもしれない。特に湿度が下がる冬場は、注意が必要です。「涙が目の表面に安定して広がるかがかき」。横井則彦・京都府立医科大学准教授は言う。涙には、水の層、水の蒸発を防ぐ油の層、涙を均一に広げる働きを持つ分子「ムチン」の三つの要素が含まれる。これらのどこに問題が起きてても、涙で覆われない乾いた部分ができる。その結果、目の表面が傷つきやすくなり、不快感や疲れが出るの

冬場は特にまばたき意識

がドライアイだ。見え方にも影響が出る。まばたきすると涙が広がり、通常10秒ほどはクリアな視界が続く。だがドライアイだと涙が均一に広がらず、5秒以下でぼやけ始める。

ドライアイは涙の水分が減少する型や水分の蒸発が多い型、涙の量に異常はないのに水をはじいて涙が広がりにくい型の三つに大別される。タイプごとに原因は違うが、現代の生活には危険がたくさん潜んでいる。パソコンや携帯電話などの画面をじっと見つめるとまばたきの回数が減り、涙が乾く。空調などの風にさらされても同様で、コンタクトレンズをつけていると涙の蒸発が進みやすい。

ドライアイの定義と診断基準は、ドライアイ研究会が1995年に発表した。歴史はまだ浅いがドライアイの患者は増え続け、今や眼科を受診する患者の約2割がドライアイと言う。「目の表面の環境を改善し、QOL(生活の質)を高めることが目標。ライフスタイルや環境が関係するため、自己管理も大事です」と横井さん。日常生活の工夫をあまきクリニック

(東京都)の味木幸院長に聞いた。「からぶりまばたきをやめましょう。下まぶたと上まぶたが完全につく前に、まばたきをやめてしまおう人がいる。これでは、涙が広がらない。意識して時折、しっかり閉じてみて」と味木さん。加湿器の活用のほか、マスクをすると自分の吐く息が蒸気として目に届き、天然の加湿器の役割になるという。

意外と知られていないのが、涙と副交感神経との関係だ。リラックスすると副交感神経が優位になり、涙が多く分泌される。頑張りすぎては力んでいると涙は出にくい。味木さんは「作業を楽しみ、ストレスをコントロールできるドライアイになりにくくなります」と助言する。座りっぱなしでパソコンの画面を見続けるのでなく、1時間に10分程度、休憩を入れて目を休めることも重要だ。

治療の基本となる目薬には、水分を補う成分や保水作用を持つ「ヒアルロン酸」入りがある。10年末以降ムチンなどの分泌を促進させる2種類の処方薬が登場。これまで治りにくかった人にも効くと注目されている。(辻外記子)

ひょっとしてドライアイ?

- 1 目が乾く
- 2 目が疲れる
- 3 目がごろごろする
- 4 目を開けているのがつらい
- 5 パソコンの作業時間が長い
- 6 エアコンを長時間使う
- 7 コンタクトレンズを使っている
- 8 中高年の女性
- 9 ストレスを強く感じる

ドクター横井の診断



①～④といった目の不快感は、ドライアイが原因である可能性があります。⑤～⑦の場合、ドライアイになりやすい環境といえます。加齢やストレスは、涙を減らすなどリスクを高めます。薬局で売っている目薬をさして1カ月ほどたっても改善しなければ、眼科の受診がお勧めです

相談ナビ

約500人の専門医でつくるドライアイ研究会のウェブサイト (<http://www.dryeye.ne.jp>)は、ドライアイの原因や予防法、日常の注意点、治療法、約200人の会員名などを紹介。横井則彦さんの著書「先端技術が応える! 中高年の目の悩み」は、ドライアイを中心に目の病気を解説する。