

# 空気乾く冬

## パソコン・エアコン利用工夫

# ドライアイ注意

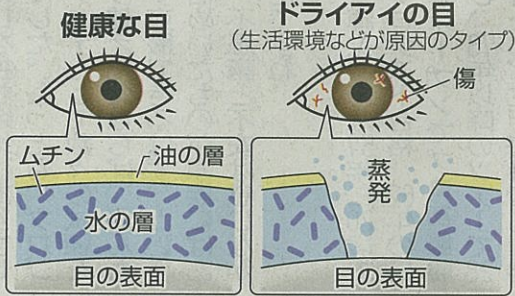
寒さが厳しくなり、空気が乾燥する冬がやってきた。この季節に目が乾く、疲れる、こごごりする、しょぼしょぼするといった症状が出てきた人は「ドライアイ」かもしれない。患者は国内で1000万人以上とも言われ、放っておくと、視力低下を招くこともある。専門医による適切な治療や、予防が必要だ。

(水谷工)

### 二つの「コン」

健康な人の目の表面は、涙の水分で汚れを洗い落とし、細菌の侵入を防いでいる。

涙には二つの層がある。目の表面と接している内側には、ムチンと呼ばれる粘り気のある液体と涙の水分が入り



ドライアイは、加齢などによって涙の量が少なくなるタイプと、生活環境の変化などで涙の蒸発量が増える二つのタイプに大別される。増えているのは後者で、その理由を京都府立医大の横井則彦准教授(眼科学)は「パソコンとエアコン、コンタクトレンズ。この三つの『コン』の普及が背景にある」と指摘する。



横井准教授

パソコンの画面を見つめる時間が長くなると、涙の分泌

### 専門医で作る「ドライアイ研究会」が示しているドライアイの自覚症状チェック表

- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる      | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 涙が出る       |
| <input type="checkbox"/> 物がかすんで見える  | <input type="checkbox"/> 目がかゆい      |
| <input type="checkbox"/> 目に不快感がある   | <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい  |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い       | <input type="checkbox"/> 目がごろごろする   |
| <input type="checkbox"/> 目が赤い       | <input type="checkbox"/> 目やにができる    |

※チェック項目が5つ以上、もしくは10秒間以上目を開けていられなければ、ドライアイの可能性がある

を促す働きのあるまばたきの回数が減り、涙の蒸発量も増える。エアコンによる空気の乾燥や風でも目は乾き、コンタクトレンズをつけていると涙が蒸発しやすいという。

治療には涙の代わりをする人工涙液や、潤い成分であるヒアルロン酸の入った目薬のほか、炎症がある場合は、炎症を抑える効果があるステロイド剤を少量含んだ目薬が使われることもある。

涙は目頭付近にある小さな穴「涙点」から鼻の奥へ排出されるが、重症の場合はこの穴に栓をし、涙が目の表面にたまるようにする治療もある。

まばたきをしよう

近年は、目を開けるとすぐ乾いてしまう「BUT(涙

液層破壊時間)短縮型」というドライアイが目目されている。涙の量には異常がなく、目の表面にあまり傷ができませんが、乾きや疲れ、見えにくさなどの症状が強い。

横井准教授らが2011年、会社員561人に実施した調査では、約4割にあたる229人がBUT短縮型だった。従来の治療用目薬では症状が改善しにくい場合もあるが、涙の水分やムチンの分泌を促す目薬が医師の処方薬として登場し、治療効果が出てきているという。

現代はパソコン、エアコンなどを使わずに仕事や生活をするのは難しくなっている。そうした環境下でドライアイを防ぐ方法として、横井准教授は▽パソコン作業1時間ごとに目を10〜15分間休める▽作業中は意識的にまばたきをする▽防腐剤の入っていない目薬を使う▽エアコンの風が目には直接当たらないようにする——といった工夫を心がけるよう呼びかける。

## 過剰アイメイク注意

年末にかけ、クリスマスやパーティーなどでおしゃれをする機会も増える。過剰なアイメイクでドライアイを招く女性もおり、注意が必要だ。

目の表面を覆う二つの涙の層のうち、「油の層」に油性物質を出しているのは、上下のまぶたの縁にあ

目の乾燥を引き起こす度合いがさらに大きくなる。

### パーティーの季節

「マイボーム腺」と呼ばれる皮脂腺だ。これがアイメイクをするのに必要なアイラインやアイシャドウなどに含まれる油成分でふさがれると、油性物質が出なくなり、目の表面が乾燥しやすくなる。

化粧と目の健康の関係に詳しい博寿会山本病院(和歌山県橋本市)の月山純子・眼科医長は「目のすぐそばのアイメイクは避けた方がいい。メイクをした場合は、コットンや綿棒にクレンジング剤をつけて丁寧に洗い落としてほしい」とアドバイスする。