

医師会 健康講座

異常乾燥注意報

岡宮眼科（鬼北町） 岡宮 史武



天気予報などで異常乾燥注意報という言葉が聞く季節ですね。目にも乾燥による病気があります。

ドライアイという言葉聞いたことがあるでしょうか。ドライアイという涙が出ない病気と思われるがちです。しかし、実際は涙自体の量が減ったり、量は十分でも涙の質が低下して乾く時間が早くなったりすることで、目の表面を潤す力が低下して目に障害が起る病気です。

現在、日本では約800万〜2,200万人ものドライアイの患者さんがいると言われています。また、事務作業をしている人に限っては3人に1人がドライアイという報告もあり、患者数は毎年増加傾向にあります。

ドライアイの症状としては目の乾燥感だけでなく、寝起きに目が開きにくい、白っぽい目やにが増えた、異物感、目の痛み、まぶしさ、目の疲れ、充血などさまざまな慢性的な目の不快感を訴える人がいます。物を見続けることによる視力の低下を

自覚する人もいます。

涙は、油層、水層、ムチン層という3つの成分から成り立っており、それぞれがバランスを保つことで安定を保っていますが、ドライアイの人は、この涙の状態が不安定となり、量が減ったり、涙が蒸発しやすくなったりして眼表面に傷がつきやすくなったりするので。

原因としては、年齢（高齢者に多い）や性別（女性に多い）、ある種類の薬の副作用や全身疾患によるものなどのほか、患者さんの生活スタイルや生活環境にも大きく影響を受けていることがわかってきました。

特に有名なものとしてドライアイを悪化させる「3つのコン」があります。

①エアコン：乾燥や低湿度は涙の蒸発を亢進させるので悪化します。湿度の高い時期であっても、エアコンの風を直接受けたりして悪化することがあります。

②コンタクトレンズ：コンタクトレ

ンズの装用で涙の安定性を悪化させます。

③コンピュータ：いわゆるVOD（Visual Display Terminals）作業です。パソコンや携帯端末などのモニタ画面を見つめる作業を長時間行うと、まばたきの回数が減り症状を悪化させやすくなります。

治療としては点眼薬での治療を行います。症状によっては涙点プラグといって涙の出口である涙点に栓をして、涙の排出を遮断するような治療を行うこともあります。そのほかにもドライアイの症状を和らげるために、症状を悪化させる環境因子を減らすことも大切です。たとえば、乾燥を防ぐために加湿器を使用したリ、エアコンの温度や風の向きを設定を変えたりするなどのちょっとした工夫も大切です。また、市販のドライアイ専用眼鏡などの使用で目の周りの湿度を上げるのも有効です。蒸しタオルなどで目を温めることも有効だといわれています。

ここで簡単なドライアイの自己チェックをしてみましょう。

- ①目が痛い
- ②目が充血しやすい
- ③涙が出る
- ④目がごろごろする
- ⑤目が疲れる
- ⑥かすんで見える
- ⑦目がかゆい
- ⑧目脂がでる
- ⑨目が重たい感じがする
- ⑩目が乾く感じがする
- ⑪光を見るとまぶしい
- ⑫目に不快感がある

この中で5つ以上の項目が当てはまる人や、10秒以上まばたきを我慢できない人などはドライアイの可能性があります。

ドライアイは失明などの重篤な結果をもたらすことは少ない病気ですが、慢性的な目の不快感や疲れで日常生活の質を低下させることがあります。また、ドライアイの人は正常人と比べて、見え方の質を低下させているといわれます。目の異物感や目の疲れ、または見えにくさを感じたら、近くの眼科を受診するようにしましょう。