



## ドライアイ

### ドライアイとは？

涙の量が減ったり、涙の成分が変化したりして、目の表面等が乾いて傷がつきやすくなる病気です。目は、まぶたと涙によって守られています。涙は、まばたきによって目の表面にベールのような網目状の膜をつくっています。ドライアイでは、ベールに穴が開き、異物や雑菌が入りやすくなっています。

### どんな症状か？

ドライアイという名前の由来にもなっている「目が乾く」という症状がよく知られていますが、それ以外にも様々な症状が現れます。



- ・目が乾く
- ・目がゴロゴロする
- ・目が痛い
- ・かすんで見える
- ・涙が止まらない
- ・涙が出ない
- ・目が重い
- ・光がまぶしい
- ・視力が落ちてきた

10秒間目を開いた状態を保つことができない場合は、ドライアイかもしれません。気になる症状が続く場合は、早めに眼科を受診しましょう。



### ドライアイになる原因

- \* まばたきが少なくなる作業(パソコン、テレビ、読書、運転、細かい作業など)
- \* エアコンなどで部屋が乾燥している
- \* 加齢やストレス
- \* 病気(アレルギー性結膜炎など)や薬の影響(ある種の降圧剤や精神安定剤など)

### 日常生活で気をつけたいこと

- \* パソコンやテレビを見ている時は、意識的にまばたきの回数を増やしたり、適度な休憩をとる。
- \* 大きく目を開かないようにするため(目の乾燥を防ぐため)、パソコンなどの画面は目の高さより下にするとよい。
- \* エアコンの風が目に直接当たらないようにする。乾燥を防ぐため、加湿器やぬれタオルを干すなどして保湿に注意する。

### どのような治療があるか？

症状が軽い場合は、マイティア・ソフトサンティアなど人工涙液(涙の成分に近い目薬)や、ヒアレインなど目の表面の荒れを治すヒアルロン酸の目薬で治療します。ソフトサンティアは処方せんが無くても買うことができます。乾燥予防のために、ゴーグルタイプのドライアイ用メガネを使用することもあります。症状が重い場合は、涙の排出口の部分にシリコン製の栓をして塞ぎ、涙が目の表面にとどまるような外科的療法を行うこともあります。



参考: 参天製薬 hitomisukoyaka.com:ドライアイ<http://hitomi-sukoyaka.com/trouble/dryeye/>

参天製薬 知らなかったドライアイ <http://www.santen.co.jp/health/dry-eye.shtml>



ファーマライズ  
グループ