

ドライアイについて

ドライアイとは

今の季節は、空気が乾燥している上に、暖房の影響もあり、一年の内でも乾燥しやすい時期です。

こつこつ時期は、ドライアイに注意が必要です。

ドライアイになると目が乾く、疲れやすい、重たい、かすんで見える、充血など多彩な症状が現れます。

日本には推定800万人のドライアイ患者がいると考えられており、ひん度の高い疾患と言えます。

原因

どのようなしてドライアイになるのか、その原因について説明します。

涙は、水だけでなく粘液や油分も混ぜてできています。粘液は、涙を目の表面にくっつけるのりのような役目をしています。

また、油分は涙の表面を覆って水分が蒸発するのを防いでいます。

だから、ドライアイは涙の水分が少ないだけでなく、粘液や油分が少なくても生じてきます。

治療

まず、すべてのドライアイに共通する治療は、目薬で涙を補充する方法です。

ヒアルロン酸の入っている目薬を1日に5〜6回点眼しますが、それで症状が良くならない場合はもっとひんばんに点眼しなくてはなりません。

通常の目薬には、防腐剤が入っていますので、ひんばんに点眼すると、かえって角膜に傷がつくこともあります。その場合は、防腐剤の入っていない点眼を使います。

点眼だけで症状が良くならない場合は、涙が抜けて出て行く穴(涙点)にふたをするという方法があります。

この方法をする、確実にたまる涙の量は増えますが体質的に合わない人もいます。

ます。

その場合は、手術で涙点をふさぐ方法もあります。

また、油分が少ないことが原因のドライアイでは細菌が関係していることが多いので抗生物質の点眼や内服を行います。

ドライアイの症状は環境にも左右されます。長時間の運転をしたり、テレビやパソコンをずっと見ていたりするとまばたきが減って目が乾きやすくなります。

エアコンの風が直接あたったり、タバコの煙が多いなど空気の悪い所にいたりしてもドライアイの症状は悪化します。

このように、ドライアイの治療は原因や程度、生活環境などを考えた上で、適切な治療が必要と言えます。



佐伯地区医師会
中村 民江

なるほど!! 健康講座

問合せ 廿日市市保健センター ☎@1610